

Ihre Partner rund ums Thema **Schlaf & Bett** Von Allergien bis Zähneknirschen



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB



Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf

Sie haben bereits alles ausprobiert: vom Kauf der vermeintlich richtigen Matratze über zahlreiche Einschlaf Tipps aus der Zeitung bis hin zu Schlaftabletten. Doch nichts davon hat Ihnen wirklich geholfen, Sie schlafen immer noch schlecht, fühlen sich morgens wie „gerädert“ oder sind am Tage müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie kein normales Bettengeschäft, sondern gehen Sie in das Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf in Ihrer Nähe. Hier finden Betroffene und Interessierte umfassende und qualifizierte Beratung, Tipps und auch praktische Hilfen rund um das Thema Schlaf. Über die Kernkompetenz ergonomischer Betten hinaus kann der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf Sie bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und bundesweiten Netzwerkes an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen in der Region vermitteln.

Die integrierte Schlafschule bietet Aufklärung rund um das Thema Schlafen und Liegen an. Außerdem werden auch Seminare und Übungsabende angeboten, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf aktiv trainieren können.

Wir bieten Ihnen:



- Betten für ergonomisches Liegen.
- Bettwaren für ein angenehmes Nachtklima.
- Schlafplatzuntersuchungen für ein störungsfreies Bettumfeld.
- Schlafkurse und Hilfen für erholsames Schlafen.
- Schlafberatung für individuelle Lösungen bei Schlafstörungen.
- Aufklärung & Infoabende rund um das Thema Bett & Schlaf.

Die Idee

der Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf geht auf eine Initiative des VDB (Verband der Bettenfachgeschäfte e.V.) zurück. In einem Qualifizierungsprozess haben sich bereits zahlreiche Bettenfachgeschäfte in Deutschland durch erweitertes Wissen gekoppelt mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine der Lücken im Beratungsangebot. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen auch neutrale Basisinformationen zu verschiedenen Themen an.

Ausgeschlafen ist das Leben leichter!

Inhalt

Endlich gut schlafen

4 - 5

Allergien

6 - 7

Bettencheck

8 - 9

Betten nach Maß

10 - 11

Bettklima

12 - 13

Elektrosmog

14 - 15

Kinderschlaf

16 - 17

Komfortbetten

18 - 19

Lagerung / Gelenke

20 - 21

Matratzenkauf

22 - 23

Nacken

24 - 25

Restless Legs Syndrom (RLS)

26 - 27

Rückenschmerzen & Bett

28 - 29

Schichtarbeit

30 - 31

Schlafapnoe

32 - 33

Sodbrennen

34 - 35

Stress

36 - 37

Zähne knirschen

38 -39

Anwendertipps
Endlich gut schlafen



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Gesunder Schlaf ist die Quelle unserer Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, wir verarbeiten die Eindrücke des Tages und speichern Gelerntes ab. Wie wichtig eine erholsame Nachtruhe ist, merken wir oftmals erst, wenn sie uns fehlt.

Schlafstörungen schwächen das Immunsystem und sind mitverantwortlich für eine Reihe der häufigsten Magen-, Darm-, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Eine mangelnde Zellregeneration kann sich auf Knochen und Muskulatur auswirken. Schlechter Schlaf steigert die Gefahr chronischer Erkrankungen und kann auf Dauer depressiv machen. Umgekehrt stärkt der natürliche, erholsame Schlaf das Immunsystem und fördert ggf. einen optimalen Heilungsprozess. Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig: Ärger, Stress, Jetlag, falsches Liegen, Schlafapnoe, Entspannungsschwierigkeiten, ein z.B. durch elektromagnetische Felder, Schimmel oder Lärm gestörter Schlafraum. Eine gute Schlafberatung ist daher stets individuell und hat den Menschen ganzheitlich im Blick.



Guter Schlaf macht fit für den Alltag

25 Jahre seines Lebens verbringt der Mensch im Land der Träume. Das allein zeigt, wie wichtig ein gesunder Schlaf ist. Prof. Dr. Jürgen Zulley, einer der bekanntesten deutschen Schlafexperten, Autor zahlreicher Publikationen und Begründer des Schlafschulgedankens in Deutschland, meint, dass es für jeden Einzelnen eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, mit etwas Unterstützung selbst für erholsameren Schlaf zu sorgen:

„Wer lernt, wie er sich bei kleineren Schlafproblemen selbst helfen kann, erarbeitet sich eine grundlegende Kernkompetenz. Wer aus seinem Schlafzimmer eine echte Oase der Ruhe und Erholung kreiert, wird bald an sich selbst erleben, wie er aktiver, gesünder und besser gelaunt durch die Welt gehen wird.“

Schlafen ist erlernbar

In der Schlafschule lernen Sie, Ihre innere Uhr wieder so einzustellen, dass der Rhythmus von Aktivität und Ruhe in einem für Ihren Körper angemessenen Maß funktioniert. Die psychologisch, pädagogisch oder therapeutisch ausgebildeten Trainerinnen und Trainer der VDB-Schlafschulen arbeiten nach verschiedenen Methoden. Diese Methoden sind regional und je nach Kooperationspartner unterschiedlich, aber vereinen sich im Ansatz für besseres Ein- und Durchschlafen. Von einfachen Entspannungsmethoden über spezielle Atem- und Schlafseminare bis hin zum Schlaftrainingsprogramm in Buchform oder auf CD für Zuhause ist für jeden Menschen etwas dabei. Fragen Sie uns!

Sie lernen...

- die Grundlagen des Schlafes kennen.
- Schlafmythen von Schlafwissen zu differenzieren.
- zu entspannen und loszulassen.

Sie verbessern...

- die Qualität Ihres Schlafs.
- Ihr Ein- und Durchschlafverhalten.
- Ihre Tagesfitness und Konzentration.
- Ihre physische und psychische Entspannung.

Traum- und Tiefschlafphasen wechseln sich in etwa jeweils 85-90 Minuten andauernden Phasen ab. Aufgrund wichtiger Stoffwechselprozesse, die durch die innere Uhr gesteuert werden, sind eine ausreichende Schlafdauer und ein rechtzeitiges Zubettgehen sowie eine gute Schlafqualität lebensnotwendig. Der Schlafrhythmus soll laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sogar genetisch veranlagt sein, kann jedoch durch unregelmäßige und unzureichende Schlafzeiten nachhaltig gestört werden.

Checkliste

Schlaffragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts häufig auf und kann dann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft morgens oder tagsüber gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Ich benutze keinen verstellbaren Lattenrost zur Verbesserung meiner individuellen Lagerung bei Atem-, Reflux-, Rücken- oder Gelenkproblemen.

- ☐ Ich friere oder schwitze im Bett.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Allergien**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Allergieauslöser im Bett

Allergiker müssen bestimmte Dinge beachten, um ihr Allergierisiko im Bett gering zu halten und den Auslösern vorzubeugen. Im Bett und Schlafzimmer sind Hausstaubmilben, Tierhaare und schlimmstenfalls Wanzen anzutreffen. Allergische Reaktionen zeigen sich beispielsweise anhand von Symptomen wie einer verstopften oder laufenden Nase, erkältungsähnlichen Zuständen, genereller Schleimhautreizung, Jucken und / oder Hautausschlag. In diesem Fall gilt es, ärztlich abzuklären, ob tatsächlich eine Allergie vorliegt, um dann Gegenmaßnahmen ergreifen zu können.

Hausstaubmilben

Milben tummeln sich vor allem im Bett, mehr noch als in anderen Polstermöbeln. Denn dort finden sie zumeist ein ideales Klima vor. Allergische Reaktionen kann bei einigen Menschen der Kot der Milben verursachen, der sich über Jahre hinweg ansammelt und immer mehr wird, und der bei jeder Bewegung aufgewirbelt und eingeatmet wird. Die Milben an sich sind völlig harmlos und ständiger Begleiter des Menschen im Alltag. Sie ernähren sich hauptsächlich von Hautschuppen. Um die Milbenpopulation zu reduzieren, sollte man regelmäßig lüften.



Milben fühlen sich in feucht-warmer Atmosphäre wohl, - dem kann man vorbeugen. Zudem sollten alle überflüssigen Staubfänger aus dem Schlafzimmer entfernt und auf Teppiche verzichtet werden. Naturhaar-Füllungen in Decke und Matratze begünstigen die Milben und können zusätzlich Allergiereaktionen auslösen. Besser sind daher Zudecken mit Füllungen aus Federn und Daunen oder aus synthetischen Fasern sowie Matratzen aus Schaumstoff oder Latex. Spezielle Allergikerbezüge für die Matratze können ebenso hilfreich sein. Das Bettzeug aus atmungsaktiven Microfasern sollte bei 60 oder sogar bis 90 Grad waschbar sein, um alle Stäube und Partikel aus-

zuwaschen und zu entfernen. Milben selbst werden meist je nach Art bereits ab 40°C getötet. Um jedoch sicher zu sein, sollten Sie alles mit 60°C waschen. Aber nicht im Kurzprogramm, sondern am besten 2 Stunden im Normalprogramm. Regelmäßiges Waschen ist also Pflicht. Im Winter kann man sich die Minusgrade zunutze machen und die Wäsche auf den Balkon hängen, denn auch Kälte mit deutlichen Minusgraden (mind. -18°C eine komplette Nacht z.B. Gefriertruhe) kann für Milben tödlich sein.

Bettwanzen

Auch die Bettwanzen fühlen sich nah beim Menschen wohl und ernähren sich von Blut. Im Gegensatz zu den winzigen Milben werden sie bis zu neun Millimeter groß und sind daher mit bloßem Auge zu erkennen. Und sie sind zäher: Kälte stört sie gar nicht, und notfalls können sie wochenlang ohne Nahrung überleben. Doch wo Mensch und Tier hausen, haben sie dieses Problem in der Regel nicht. Der Speichel der Wanzen löst meist Juckreiz und Hautrötungen aus, starke allergische Reaktionen sind eher selten. Problematisch ist, dass Wanzen Krankheiten übertragen können. Wanzen lassen sich mit Hitze (Waschen über 60 Grad) sowie mit chemischen Insektenvernichtern abtöten. Da Letztere aber unter Umständen auch für den Menschen schädlich sind, sollten sie nur im Notfall angewendet werden, zumal Wanzen gegen viele dieser Mittel längst immun sind.

Tierhaar-Unverträglichkeit

Auch Staub, der bei offenem Fenster hereinweht oder an der Kleidung von der Straße mitgebracht wird, kann Tierhaare enthalten. Hier hilft nur regelmäßiges Waschen der Kleidung und Staubsaugen in der Wohnung. Beachtet man diese Punkte, sollte man keine nennenswerten Probleme bekommen. Die meisten Menschen sind nur gegen die Haare bestimmter Tiere – zum Beispiel Katzen – allergisch. Hier reicht es oft, diese Art gezielt zu meiden. Generell sind Allergien zumeist einer Schwäche des Immunsystems geschuldet. Ärztliche Therapien können das Problem bekämpfen, wenn die Hausmittelchen und Maßnahmen nicht mehr ausreichen.

Tierhaar-Allergiker sollten darauf achten, dass keine tierischen Materialien wie beispielsweise Rosshaar in der Matratze verarbeitet sind. Einige Menschen sind ist auch gegen Daunen und Federn allergisch. Hier gilt es, alternative Materialien einzusetzen. Dass man Tiere aus dem Haushalt fernhalten sollte, versteht sich von selbst.

Checkliste

Leide ich unter einer Allergie?

- ☐ Meine Nase ist oft verstopft.
- ☐ Meine Nase läuft oft.
- ☐ Meine Augen sind gerötet.
- ☐ Ich habe Husten und / oder andere Symptome gereizter Schleimhäute.
- ☐ Ich habe Juckreiz und / oder Hautrötungen.
- ☐ Ich lüfte nur unregelmäßig.
- ☐ Ich sauge nur selten Staub.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Bettencheck**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Betten-Check durch den Spezialisten

An den Kauf einer neuen Matratze denken viele spätestens dann, wenn der Rücken schmerzt oder die Kuhle in der Liegefläche nicht mehr zu übersehen ist. Welche Auswirkungen eine falsche oder verbrauchte Bettausstattung auf das körperliche Wohlbefinden und die generelle Lebensqualität hat, ist vielen Menschen gar nicht bewusst.

Aber woran erkennt man, ob die Matratze richtig oder falsch ist? Ob das „teure“ Nackenkissen überhaupt passt? Ob der einstellbare Lattenrost richtig auf meinen Körper justiert ist?

In den als Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf qualifizierten Fachgeschäften sind Spezialisten am Werk, die dies durch einen Betten-Check bei Ihnen zu Hause feststellen können. Hier werden Lattenrost, Matratze und Kopfkissen genau unter die Lupe genommen, um zu schauen, ob und gegebenenfalls wo Optimierungsbedarf be-

steht. Und dabei ist es ganz gleich, wo und wann die Bettausstattung gekauft wurde. Am Ende des Betten-Checks steht eine Empfehlung vom Fachmann, was sinnvollerweise als Nächstes zu tun ist.

Betten-Check selber machen

„Wie man sich bettet, so schläft man.“

Eine gute Kombination aus Lattenrost, Matratze, Kopfkissen und Zudecke bietet die erforderliche Stütze oder Entlastung, um in der Nacht eine Entspannung der Muskulatur und Erholung der Bandscheiben zu gewährleisten und so entspannt und kraftvoll in den Tag starten zu können. Ein erholsamer und tiefer Schlaf setzt neben angenehmen Liegeeigenschaften ebenso ein optimales Schlafklima voraus. Prüfen Sie mit der folgenden Checkliste, ob Ihre jetzige Bettausstattung modernen Anforderungen und Ihrem eigenen Anspruch an Komfort und guten Schlaf noch gerecht wird.

Checkliste

Das Kissen muss bei Seitenlage den Höhenunterschied zwischen der eingesunkenen Schulter und dem Kopf ausgleichen, ohne die Halswirbelsäule abzuknicken. Normale Feder- oder Faserkissen sind zwar schön zum Kuscheln, erfüllen jedoch nur selten spezielle Stützanforderungen. Jedes Kissen hat bei guter Pflege und regelmäßiger Reinigung nach ca. 3 - 4 Jahren ausgedient.

- ☐ Ich knautsche häufig mein Kopfkissen, da ich mit dem Kopf zu hoch oder zu flach liege.
- ☐ Mein Kopfkissen ist am Morgen durchgeschwitz.
- ☐ Ich habe beim Liegen ein Schwindelgefühl.
- ☐ Mir schmerzt im Liegen oft das Ohr.
- ☐ Ich leide unter Verspannungen im Nacken und in der Schulter.

Die Zudecke sollte vor Zugluft schützen und die Hauttemperatur und die schwankende Körpertemperatur ausgleichen. Der Bezug sollte bevorzugt weich, anschniegbar, kuschelig und nicht zu schwer sein. Das Füllmaterial ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern hinsichtlich Schlafklima und Waschbarkeit entscheidend. Auch ökologische Aspekte spielen eine immer größere Rolle bei der Anschaffung. Eine Zudecke erfüllt bei entsprechender Pflege und Reinigung meist bis zu 8 Jahre zuverlässig ihren Dienst.

- ☐ Ich schwitze oder friere nachts häufig.
- ☐ Meine Schulter ist nachts nicht zugedeckt.
- ☐ Meine Decke ist nicht mindestens 20 - 30 cm länger als meine Körpergröße.
- ☐ Meine Decke entspricht in der Breite nicht mindestens meiner dreifachen Schulterbreite.
- ☐ Mir tränen nachts die Augen.
- ☐ Ich bekomme nachts nicht ausreichend Luft.
- ☐ Ich empfinde meine Decke als zu schwer.

- ☐ Meine Decke lädt sich statisch auf.
- ☐ Ich fühle mich unter meiner Decke nicht wohl.

Die Matratze ist der am meisten genutzte Gegenstand im gesamten Haushalt. Die Matratze wird in 8 - 10 Jahren über 28.000 Stunden belastet und muss in dieser Zeit bis zu 1.000 Liter Schweiß aufnehmen. Nachlassende Stützeigenschaften und hygienische Aspekte erfordern eine regelmäßige Prüfung der Matratze.

- ☐ Ich leide im Laufe der Nacht oder gegen Morgen an Schmerzen im Lendenwirbel- oder Schulterbereich.
- ☐ Ich habe das Gefühl, auf der Matratze in eine Mulde zu fallen.
- ☐ Ich schlafe unruhig und drehe mich oft im Bett um.
- ☐ Ich spüre vermehrt Druck am Oberschenkel oder an der Hüfte.
- ☐ Ich habe Druckbeschwerden an der Schulter.
- ☐ Meine Arme oder meine Hände schlafen nachts ein oder fühlen sich taub an.
- ☐ Ich habe das Gefühl durchzuhängen.
- ☐ Ich schlafe vermehrt am Rande des Bettes.
- ☐ Ich liege nachts mit angezogenen Beinen.
- ☐ Ich schlafe bevorzugt auf dem Bauch.
- ☐ Mein Partner wacht auf, sobald ich mich auf der Matratze drehe.
- ☐ Die Matratze oder der Lattenrost ist bereits über 8 Jahre alt.

Der Lattenrost oder Unterbau wird oft vergessen, obwohl dieser einen sehr wesentlichen Teil zum Liegekomfort des Schlafers und zur Haltbarkeit der Matratze beiträgt. Auch dieser verschleißt nach 12 - 15 Jahren. Legen Sie einen Besenstiel auf den Lattenrost und prüfen Sie, ob ihn alle Leisten erreichen oder ob einzelne Leisten sogar schon

durchhängen. Eine mangelnde Elastizität der Leisten kann zu Beschwerden in den Lendenwirbeln führen und die Matratze beschädigen.

- ☐ Einige Leisten hängen durch.
- ☐ Ich rolle nachts immer in die Mitte.
- ☐ Ich versuche nachts am Rand zu schlafen, da ist es dort fester ist.
- ☐ Ich verwende statt eines Lattenrostes oder Tellerrahmens ein Brett unterhalb der Matratze.

Das Bettgestell selbst wird meist nach geschmacklichen Kriterien ausgewählt und dient als Halterung für Matratze und Unterfederung. Doch bestimmt dieses auch den Komfort, das Schlafklima und die Gemütlichkeit des Schlafraumes.

- ☐ Das Ein- und Aussteigen aus dem Bett fällt mir schwer.
- ☐ Mein Bett hat einen geschlossenen Bettkasten.
- ☐ Meine Matratze hat Stockflecken bekommen.
- ☐ Meine Liegefläche beträgt weniger als 80x200 cm.
- ☐ Ich schlafe auf dem Sofa.

Anwendertipps **Bett nach Maß**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Bett nach Maß

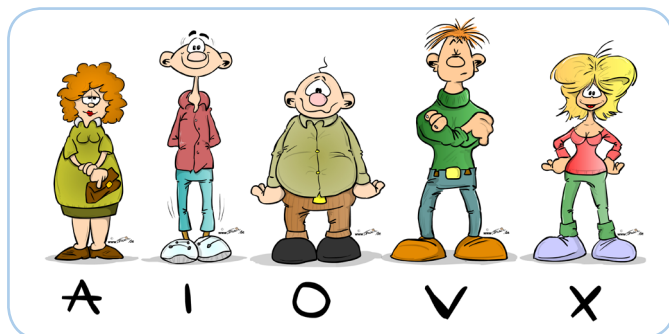
Welches Bett ist das richtige für mich? Diese Frage stellen sich viele Menschen. Sei es, weil sie nicht gut schlafen, sei es, weil sie noch besser und gemütlicher nächtigen möchten. Die Frage ist gar nicht einfach zu beantworten, denn das optimale Bett gibt es nicht. Auch der Preis ist kein Qualitätsindikator. Gute Betten gibt es sowohl sehr günstig als auch sehr teuer – und umgekehrt. Pauschale Regeln kann man kaum aufstellen, aber es gibt Anhaltspunkte, an denen man sich orientieren sollte.

Jeder Mensch ist anders, und jeder braucht eine auf sich selbst individuell abgestimmte Kombination aus Matratze, Unterfederung, Kissen, Zudecke. Ein Bett kauft man nicht mal eben nebenbei. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett, und möglicherweise nutzen wir ein Bett mehrere Jahrzehnte lang, auch wenn zwischendurch mal Matratze, Kissen oder andere Komponenten ausgetauscht werden. Grund genug, sich für die Entscheidung Zeit zu nehmen...

Körperbau, Haltung, Größe und Lage:

Die vier wichtigen Punkte der Individualisierung

Zuerst gilt es, sich selbst genau zu betrachten: Was für einen Körperbau habe ich? Bin ich eher athletisch mit breiten Schultern? Oder habe ich einen Bauch? Bin ich dünn oder stämmig? Wie groß bin ich? Was für eine Haltung habe ich – aufrecht oder eher gebeugt, gerade oder geknickt? Und schlafe ich auf dem Rücken, der Seite oder dem Bauch?



Diese und einige weitere Voraussetzungen, die jeder mitbringt, haben entscheidenden Einfluss darauf, wie das passende Bett gestaltet sein sollte.

Grundsätzlich sollten Matratze und Kissen den Körper an den richtigen Stellen stützen bzw. entlasten. Die Wirbelsäule sollte immer gerade liegen. Die Matratze darf also weder zu hart noch zu weich sein – hier gilt es, auszuprobieren und auf das zu hören, was der eigene Körper erzählt. Zwickt es irgendwo? Oder fühlt man sich angenehm entspannt?

Wer auf dem Rücken liegt, benötigt eher ein flaches Kissen, während beim Seitenschläfer ein höheres Kissen die Lücke zwischen Kopf und Schulter ausgleichen und die Halswirbelsäule stützen soll. Heißt auch: Je breiter die Schulter, desto höher das Kissen.

Schwitzt man oder neigt man zum Frieren? Material und Dicke der Zudecke haben großen Einfluss auf das Temperaturempfinden. Außerdem muss die Decke immer etwas länger sein als man selbst groß ist – sonst gibt's kalte Füße. Und auch die Matratze soll im Schnitt 20cm länger als der Schläfer sein.

Die Qual der Wahl

Je nachdem wie man gebaut ist und welche Vorlieben man hat, braucht man ein Kissen, eine Zudecke sowie eine aufeinander abgestimmte Matratze und Unterfederung, die individuell passend sind. Aber was bedeutet passend? Das ist nicht einfach herauszufinden. Mitunter muss man lange vergleichen und unterschiedliche Optionen ausprobieren.

Einige Hersteller und Bettenhändler unterstützen Sie mit professionellen Messsystemen, die beispielsweise Ihre Körperformen, Ihr Gewicht, Ihre Haltung registrieren und passende Produkte vorschlagen, oder die Berührungspunkte und Einsinktiefe auf der Matratze visualisieren und dadurch Problemzonen oder Kompatibilitätsprobleme sichtbar machen.

Diese Methoden eignen sich besonders, wenn man unsicher ist, oder wenn man schon zu viele verschiedene Produkte ausprobiert hat, ohne etwas Passendes zu finden.

Checkliste

Wann wäre ein individuelles Bett wichtig?

- ☐ Ich bin unter 165 cm.
- ☐ Ich bin über 183 cm.
- ☐ Ich bin Seitenlieger und habe breite Schultern.
- ☐ Ich bin Seitenlieger und habe ein breites Becken.
- ☐ Ich bin Rückenschläfer oder Mischschläfer und habe ein Hohlkreuz.
- ☐ Ich habe unspezifische Rückenschmerzen.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetypp ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Bettklima**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Gutes Klima im Schlafzimmer

Für einen guten und erholsamen Schlaf ist ein ausgeglichenes Bett- und Raumklima wichtig. Es darf weder zu warm noch zu kalt, weder zu feucht noch zu trocken sein. Sonst schwitzt oder friert man. Beides stört den Schlaf. Bei zu hoher Feuchtigkeit kann Schimmel entstehen, der die Gesundheit ernsthaft gefährdet. Nicht nur an den Schlafzimmervänden, auch im Bett selbst findet Schimmel einen Nährboden. Pro Nacht gibt der Mensch über Haut und Atem ca. einen Liter Wasser ab. Richtiges Lüften ist unerlässlich.

Woran man ein falsches Bett- oder Raumklima erkennt

Haben Sie Ein- oder Durchschlafprobleme? Wachen Sie nachts auf, weil Sie frieren oder schwitzen? Fühlen Sie sich tagsüber matt und müde? Leiden Sie unter Verspannungen? All das können Anzeichen für ein ungünstiges Klima im Schlafzimmer bzw. unter der Bettdecke sein und auf falsches Verhalten beim Lüften oder auch eine ungeeignete Bettdecke oder Matratze hinweisen. Bei einem zu feuchten und / oder kalten Klima unter der Bettdecke kann es zu Muskelverspannungen und Erkältungen kommen. Ist es hingegen zu warm, kommt man ins Schwitzen, was wiederum zu vermehrter Feuchtigkeit führt. Durch Frieren oder Schwitzen wacht man nachts auf, die gesundheitlich wichtigen Tiefschlafphasen werden gestört.



Wie man das Bettklima verbessern kann

Bei Bettdecke und Bezug sowie beim Kopfkissen und auch der Matratze gilt es, auf atmungsaktives Material zu achten. Baumwolle oder Schurwolle beispielsweise sind luftdurchlässig und binden Flüssigkeit. So kann der Körper atmen und Feuchtigkeitsbildung wird verhindert; Im Winter bei offenem Fenster schlafen - Heizung nachts aus - morgens stoßlüften - tagsüber Heizung an - abends stoßlüften - etc. Auch die Matratze und der Matratzenbezug sollten atmungsaktiv

sein und eine entsprechende Unterfederung für gute Belüftung auch von unten sorgen. Feuchtigkeit innerhalb der Matratze ist ein idealer Nährboden für Milben und Schimmelpilze, was für Allergiker gefährlich werden kann und hygienisch nicht unbedenklich ist. Außerdem gilt: **Je besser das Bettklima, desto länger die Haltbarkeit der Matratze.**

Raumklima: Gefahr durch Schimmel

Sowohl zu wenig, als auch zuviel Lüften kann auf Dauer Schimmel verursachen. Lüftet man zu wenig, staut sich die Feuchtigkeit im Raum, vor allem an Wänden und Fenstern schlägt sich Kondenswasser nieder. Hier kann Schimmel entstehen – und auch dort, wo so genannte Kältebrücken entstehen, wenn Wände dauerhaft auskühlen und Feuchtigkeit nicht mehr trocknen kann, sondern in die Wand einzieht: Diese Gefahr besteht beispielsweise bei dauerhaft gekipptem Fenster im Winter.

Den Schimmel selbst bemerkt man oft erst zu spät durch muffig-süßlichen Geruch oder durch das Sprießen schwarzer Schimmelpilze. Wenn es soweit ist, sind die Schimmelsporen aber schon eine ganze Weile im Raum unterwegs. Insbesondere für Allergiker und Menschen mit schwachem Immunsystem ist Schimmel höchst gesundheitsgefährdend.

Wie man Schimmel vermeiden kann

Die optimale Temperatur im Schlafzimmer beträgt ca. 18°. Es sollte ein regelmäßiger Luftaustausch stattfinden, im Optimalfall zweimal täglich, insbesondere aber morgens, wenn sich durch Atmung und Schwitzen während der Nacht vermehrt Feuchtigkeit im Raum gebildet hat. Ein ausreichender Austausch der Raumluft ist beim Stoßlüften (alle Fenster weit öffnen!) von drei bis acht Minuten gewährleistet.

Im Winter sollte das Lüften keinesfalls länger dauern, da ansonsten die Wände auskühlen können. Ein gekipptes Fenster erhöht nicht nur die Auskühlungsgefahr, sondern erhöht auch den Energieverbrauch und ist kein adäquater Ersatz zum Stoßlüften.

Außerdem sollte die Raumtemperatur im Schlafzimmer nie unter 16° sinken, denn ansonsten versucht der Körper durch vermehrtes Schwitzen der Kälte entgegenzuwirken, was wiederum den Schlaf beeinträchtigt.

Checkliste

Stimmt Ihr Bettklima?

- ☐ Nachts schwitze oder friere ich oft.
- ☐ Mein Bett / Bettwäsche ist oft klamm / feucht.
- ☐ In meinem Schlafzimmer herrscht sehr trockene / feuchte Luft.
- ☐ In meinem Schlafzimmer gibt es feuchte Wände oder Schimmel.
- ☐ Ich lüfte nur unregelmäßig.

Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Elektrosmog**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Infos zu Elektromog

Es gibt natürliche und technische Störfelder. Die natürlichen werden mit verschiedenen Ruten und von sensiblen Personen mit viel Erfahrung gemessen und festgestellt. Wir empfehlen im Bedarfsfall immer zwei Messungen von unterschiedlichen Personen durchführen zu lassen.

Wir als Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf beschränken unsere Schlafplatzuntersuchungen auf die Ebene der technischen Störfelder, da diese einwandfrei nachvollziehbar sowie reproduzierbar gemessen und bewertet werden können. Elektromagnetische Felder, Mobilfunk, schnurlose Telefone, WLAN, Energiesparlampen, Radiowecker und Heizdecken erzeugen technische Felder und verursachen neben den gewünschten Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen. Dass diese Geräte selbst ihre Umwelt durch elektrische und magnetische Felder sowie durch Hochfrequenz beeinflussen, ist unumstritten. Ob aber eine Gefahr von ihnen ausgeht, verursacht bei Experten heftige Diskussionen. Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf wollen Sie meinungsneutral informieren, wie Elektromog entsteht und vor allem, wie man ihn reduzieren bzw. beseitigen oder im Vorfeld vermeiden kann. Bei Vorträgen in Ihrem Kompetenz-Zentrum oder bei individuellen Demonstrationen erläutern ausgebildete Berater oder überregional tätige Experten, was zu tun ist. Das Ziel ist nicht, alle Technik zu beseitigen, sondern ein möglichst E-Smog-arter Schlafplatz, der dann (besonders bei sensibleren Menschen) oft zu einem besseren und somit erholsamen Schlaf führen kann.



Die Symptome

- Sie leiden unter Schlafstörungen.
- Sie sind müde, gehen ins Bett und werden wach, weil Ihr Herz immer schneller schlägt, bis hin zum Herzrasen!
- Sie wachen nachts auf, drehen sich nach rechts und links und sind extrem unruhig.

- Sie bewegen sich oft zum Rand oder liegen stark diagonal, egal wie Sie sich hingelegt haben.
- Sie wachen nachts auf und haben Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen.
- Sie leiden unter plötzlichem Bluthochdruck.
- Sie leiden unter undefiniertem Unwohlsein und starken Kopfschmerzen.

Mögliche Ursachen

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden häufig durch folgende technische Geräte im Schlafbereich verursacht:

Radiowecker, Heizkissen und Heizdecke ohne Abschaltung (auch Brandgefahr), Nachttischlampe, Steckdosen mit falscher Erdung, elektrische Uhr, Kommunikationsgeräte wie Radio, Fernseher, SAT-Receiver, Videorecorder, Verlängerungskabel, schnurlose Telefone, WLAN (Funkverbindung für Computer), Mobilfunksendeanlagen, Stromleitungen über dem Dach (Dachständer), Hochspannungsleitungen, Transformatorenstationen

Suche oft erschwert

Einige der aufgeführten E-Smog-Verursacher müssen nicht unbedingt in Ihrer Wohnung sein, sondern können auch in der Nachbarschaft vorliegen, da die Reichweiten z.B. bei DECT Mobiltelefonen bis zu 300-400 Meter betragen.

Das Ziel

Durch einen bewussten Umgang mit der Technik soll diese nach Möglichkeit weiter voll genutzt werden können und gleichzeitig ein störungsfeldarmer Schlafplatz mit erholsamem Schlaf ermöglicht werden.

E-SMOG Beratung

In vielen Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf können Sie eine Schlafplatzuntersuchung in Auftrag geben oder werden an eine vertrauenswürdige Fachperson verwiesen. Diese Trendmessung umfasst meist eine Blickkontrolle inkl. Kurzmessung des Schlafumfeldes durch einen geschulten Mitarbeiter. Die Nachttischlampe, das Umfeld und evtl. Störfelder werden gemessen und die Ergebnisse in einem Protokoll festgehalten. Dieses wird ggf. an einen regionalen Experten weitergeben, der im Bedarfsfall mit Ihnen strukturiert an einer Lösung und Verbesserung der Situation arbeiten wird.

Checkliste

Schlafstörungen

- ☐ Ich leide unter unspezifische Schlafstörungen.
- ☐ Ich werde beim Schlafgehen eher wach als müde.
- ☐ Ich drehe mich nachts häufig um und werde dabei wach.
- ☐ Ich bin in der Früh wie gerädert.
- ☐ Ich leide unter Bluthochdruck.
- ☐ Ich wache häufig auf und schlafe schlecht wieder ein.
- ☐ Ich leide unter Kopfschmerzen.
- ☐ Ich leide unter Tinnitus.

Rund um den Schlafplatz

- ☐ ein Radiowecker / eine elektrische Uhr
- ☐ ein Heizkissen / eine Heizdecke
- ☐ eine Nachttischlampe
- ☐ ein Radio / TV / SAT-Receiver / Videorecorder
- ☐ ein Verlängerungskabel
- ☐ ein eigenes schnurloses Telefon
- ☐ eigenes WLAN
- ☐ ein Stromkabel unter dem Bett

In der Nachbarschaft

- ☐ eine Stromleitung über dem Dach
- ☐ eine Mobilfunksendeanlage
- ☐ ein schnurloses Telefon beim Nachbarn
- ☐ WLAN des Nachbarn
- ☐ eine Hochspannungsleitung
- ☐ eine Transformatorenstation

Anwendertipps
Kinderschlaf



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Schlafen ist die normalste Sache der Welt, doch nur die Wenigsten machen sich darüber Gedanken, was im Schlaf passiert und wie diese Zeit unser Leben und unsere Gesundheit beeinflusst. Besonders die Entwicklung unserer Kinder hängt von einem ungestörten Schlaf ab. Hyperaktivität, schlechte Schulnoten und Wachstumsstörungen sind oft kein Zufall, sondern können auch die Folge von mangelndem Schlafbewusstsein der Eltern und fehlender Schlafhygiene sein.

Schlafhygiene ist auch Elternsache! Das Schlafverhalten wird zum größten Teil anerzogen, denn Kinder schauen sich Handlungsweisen von Ihren Eltern ab. In den ersten 6 Lebensmonaten ist das Gefühl für Tag und Nacht nicht entwickelt. Jedes Baby ist unterschiedlich und Schlaflernphasen mit dem eigenen Kind hat jedes Elternpaar. Manche Babys sind häufig in der Nacht aktiv und schlafen dafür tagsüber vermehrt. Eltern können sich nicht vor schlaflosen Nächten retten, aber davor, dass schlaflose Nächte zur Regel werden, indem Sie mit wiederkehrenden Ereignissen - auch als Ritual bezeichnet - mit möglichst gleichen Bettzeiten schon sehr früh und konsequent anfangen, einen Tages-, Abend- und Schlafrhythmus zu schaffen.

Orientierungshilfe für die Schlafdauer (inkl. Tagesschlaf):

- bis 1,5 Jahre: bis zu 16 Stunden
- bis 3 Jahre: 14 Stunden
- bis 6 Jahre: 12 Stunden
- bis 12 Jahre: 10 Stunden
- ab 12 Jahre: 8 - 9 Stunden

Je geregelter Sie den Tagesablauf gestalten, umso schneller gelingt es einen Abendablauf zu etablieren, der dann in der Regel auch zu einem guten Nachtrhythmus mit leichterem Ein- und Durchschlafen sorgt.

Der Tag bestimmt die Nacht! Das Verhalten am Tage bestimmt die Nacht. Zu hoher Fernseh- oder Computerkonsum stört Schlafqualität und Lernverhalten deutlich. Kinder brauchen viel Bewegung und frische Luft. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßig auf den Tag verteilte Flüssigkeitsaufnahme. Besonders zuviel Trinken am Abend (Zuckerhaltiges) oder in der Nacht kann das Ein- und Durchschlafen verschlechtern.

Schlafen ist toll! Schlafen sollte niemals als Strafe eingesetzt werden, sondern vielmehr als Belohnung. Ausruhen und Dösen sollte im

Bewusstsein der Kinder als etwas Positives verankert werden, das den Geist und Körper fit für den nächsten Tag und die anstehenden Arbeiten macht. Es ist deshalb falsch, das Zu-Bett-Gehen als Strafe für Ungehorsam anzudrohen. Wichtig ist stattdessen, gute Erinnerungen und Gedanken mit dem Schlafengehen zu verbinden. Diese Empfehlung gilt im übrigen nicht nur für Kinder, sondern bis ins hohe Alter.

Schlafen macht groß! Sowohl das Längenwachstum als auch das Gewicht werden im Schlaf gesteuert. Kinder wachsen ausschließlich im Schlaf. Das liegt an der Ausschüttung von Hormonen, die nur zu bestimmten Nacht-Zeiten und im Tiefschlaf erfolgt, da störende äußere Einflüsse dann weitestgehend ausgeschaltet sind. Zu wenig Schlaf kann unter Umständen sogar zu Übergewicht führen. Das Immunsystem und das Allgemeinbefinden sind von einem ausreichenden und guten Schlaf sehr stark abhängig. Sorgen Sie also für einen ausreichenden Abstand des Bettes zu Störfeldern, Licht, Lärm, Elektroteilen und Ausdünstungen, aber auch zu Pflanzen. Meiden Sie zumindest im Kinderzimmer E-Smog (siehe E-Smog-Flyer des Kompetenz-Zentrums-Gesunder-Schlaf).

Träume & Alpträume! Alle Ereignisse des Tages sollten verarbeitet, eine Wunschtraumbox oder ein Besprechen des Tages hilft hier sehr. Streit in der Familie, Leistungsdruck in der Schule und traumatische Erlebnisse stören jeden beim Einschlafen. Mitunter werden diese dann in Alpträumen verarbeitet. Eltern sollten regelmäßig das Gespräch mit ihren Kindern suchen und auch bei Angst durch Verständnis ein gutes Vertrauensverhältnis schaffen. Gespensterjagd funktioniert mit Taschenlampe und Spritzpistole richtig gut.

Kindgerechte Bettenausstattung! Die kindliche Entwicklung, das Längenwachstum und die Entwicklung der Wirbelsäule werden auch von der Bettenausstattung geprägt. Nicht auf ein ausgeklügeltes Schlafsystem kommt es an, sondern auf eine angenehme Druckentlastung und eine für das jeweilige Körpergewicht ausreichende Stützung. Auch auf humanverträgliche Materialien und auf Hausstaub- oder Tierhaarallergien ist zu achten. Ausrangierte Matratzen der Geschwister oder gar der Eltern sind schon aus hygienischen Gründen abzulehnen. Achten Sie darauf, dass die Größe der Decke und der Matratze dem Längenwachstum angepasst wird. Spätestens mit 4 Jahren ist das Kinderbett zu klein und eine Ausstattung in Erwachsenengröße erforderlich. Der Fachhandel hält Produkte bereit, welche den jeweiligen Anforderungen gerecht werden.

Checkliste

Am Tage Mein Kind....

- ☐ hat einen unregelmäßigen Tagesrhythmus.
- ☐ hat einen erhöhten TV- und Computerkonsum.
- ☐ telefoniert mehrmals am Tag jeweils länger als 3 Minuten mit dem Handy.
- ☐ steht unter Leistungsdruck.
- ☐ ernährt sich unausgewogen.
- ☐ hat nur wenig selbstgestaltete Freizeit.
- ☐ ist hyperaktiv.
- ☐ hat eine langsame Motorik.
- ☐ ist häufig gereizt, leidet unter Kopfschmerzen oder mangelnder Konzentrationsfähigkeit.

Am Abend

- ☐ Die Abendmahlzeit wird erst kurz vor dem Zubettgehen eingenommen.
- ☐ Wir haben keine festen Einschlaf-Rituale.
- ☐ Wir haben keine festen Schlafenszeiten und keine ausreichende altersgerechte Schlafdauer.
- ☐ Wir besprechen die Tageserlebnisse nicht oder beenden den Tag im Streit.

In der Nacht

- ☐ Das Kinderbett ist älter als 6 Jahre.
- ☐ Es befinden sich Nachtlichter und andere Störquellen im Raum.
- ☐ Mein Kind schläft sehr unruhig und bewegt sich häufig im Schlaf.

Anwendertipps **Komfortbetten**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Gesunder und bequemer Schlaf im Alter

Je älter man wird, desto deutlicher ändert sich das Schlafverhalten – und auch die Voraussetzungen für gesunden und entspannten Schlaf. Zum einen wird die Schlafzeit kürzer. Was landläufig als „senile Bettflucht“ bekannt ist, ist ein ganz gewöhnliches Phänomen und kein Grund zur Sorge, solange man sich morgens ausgeschlafen fühlt.

Ein anderes Thema ist die sinkende körperliche Agilität, die zu Problemen führen kann, die unter Umständen durch ein entsprechendes Bett behoben werden können. Spezielle Komfortbetten schaffen Abhilfe. Insbesondere bei pflegebedürftigen Personen muss das Bett bestimmten zusätzlichen Anforderungen gewachsen sein.



Was sind Komfortbetten?

Komfortbetten sind an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen angepasst. Vor allem niedrige Betten bereiten älteren Menschen beim Ein- und Ausstieg Probleme, da es mitunter nicht mehr so einfach ist, sich abzustützen. Komfortbetten haben daher eine Einstiegshöhe von 45 bis 55cm. Das entspricht der durchschnittlichen Sitzflächenhöhe von Stühlen. So kann man einfach und ohne größere Mühen ins Bett einsteigen, anstatt sich hinein zu quälen.

Ein zusätzliches Feature ist ein elektrisch höhenverstellbares Kopf- und Fußteil, das im besten Fall via Fernbedienung gesteuert werden kann. All dies soll im Alltag zu einer Erleichterung beitragen, so dass sich nicht der Mensch seiner Umgebung anpassen muss, sondern umgekehrt. Dabei muss man keine Angst haben, dass das Bett nach „Krankenhaus“ aussieht. Komfortbetten gibt es in zahlreichen Varianten und Stilen, die auch optischen Ansprüchen genügen.

Was sind Pflegebetten und wer benötigt sie?

Pflegebetten richten sich nach den Bedürfnissen alter, kranker und / oder pflegebedürftiger Patienten und kommen insbesondere in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen zum Einsatz, sind aber auch im Heimbereich anwendbar. Sie sollen sowohl dem Nutzer Komfort bieten, als auch durch andere Höhen die Arbeit erleichtern. So sind Pflegebetten in aller Regel mit Rollen zum einfachen Transport ausgestattet.

Durch zahlreiche, oft motorisierte Einstellungsmöglichkeiten, mit denen sich Kopf- und Fußteil sowie die Einstiegshöhe variieren lassen, soll der Alltag erleichtert werden.

Je sensibler und effektiver die Technik und je höher die Verarbeitungsqualität, desto höher ist auch der Preis. Je nach Schwere der körperlichen Beeinträchtigung wird die Anschaffung eines Pflegebettes ganz oder teilweise von der Kranken- bzw. Pflegeversicherung übernommen.

Um Folgeerkrankungen wie Dekubitus zu verhindern, ist es bei bettlägerigen und älteren Personen außerdem wichtig, spezielle Matratzen zu verwenden, die sich dem Körper optimal anpassen, Lageänderungen des Körpers erleichtern und Druckstellen gar nicht erst entstehen lassen.

Wie findet man das richtige Bett?

Ob man ein Komfortbett oder gar ein Pflegebett benötigt, hängt zunächst einmal vom eigenen Gefühl ab. Kommt man mit dem eigenen Bett noch gut zurecht? Fühlt man sich morgens ausgeschlafen und entspannt? Gelingen Ein- und Ausstieg mühelos? Leidet man an besonderen Krankheiten oder ist man auf professionelle Hilfe angewiesen? Erfordert eine Behinderung eine besonders angepasste Schlafumgebung?

Eine eingehende Beratung im Bettenfachhandel ist wichtig, denn der Markt für derartige Betten ist groß. Dementsprechend groß sind auch die Unterschiede in Ausstattung, Verarbeitung und Materialqualität. Wer sich für die Anschaffung eines Senioren- oder Pflegebettes entscheidet, sollte nicht zuletzt auch Rücksprache mit seiner Krankenversicherung halten. Sie kann wertvolle Tipps und Hinweise dazu geben, was im individuellen Fall zu beachten ist.

Checkliste

Brauche ich ein Senioren- / Pflegebett?

- ☐ Der Ein- / Ausstieg fällt mir schwer.
- ☐ Das Verstellen des Bettes fällt mir schwer.
- ☐ Das Bett zu beziehen bereitet mir Probleme.
- ☐ Ich leide an einer Krankheit / Behinderung.
- ☐ Ich bin auf Pflegepersonal angewiesen.

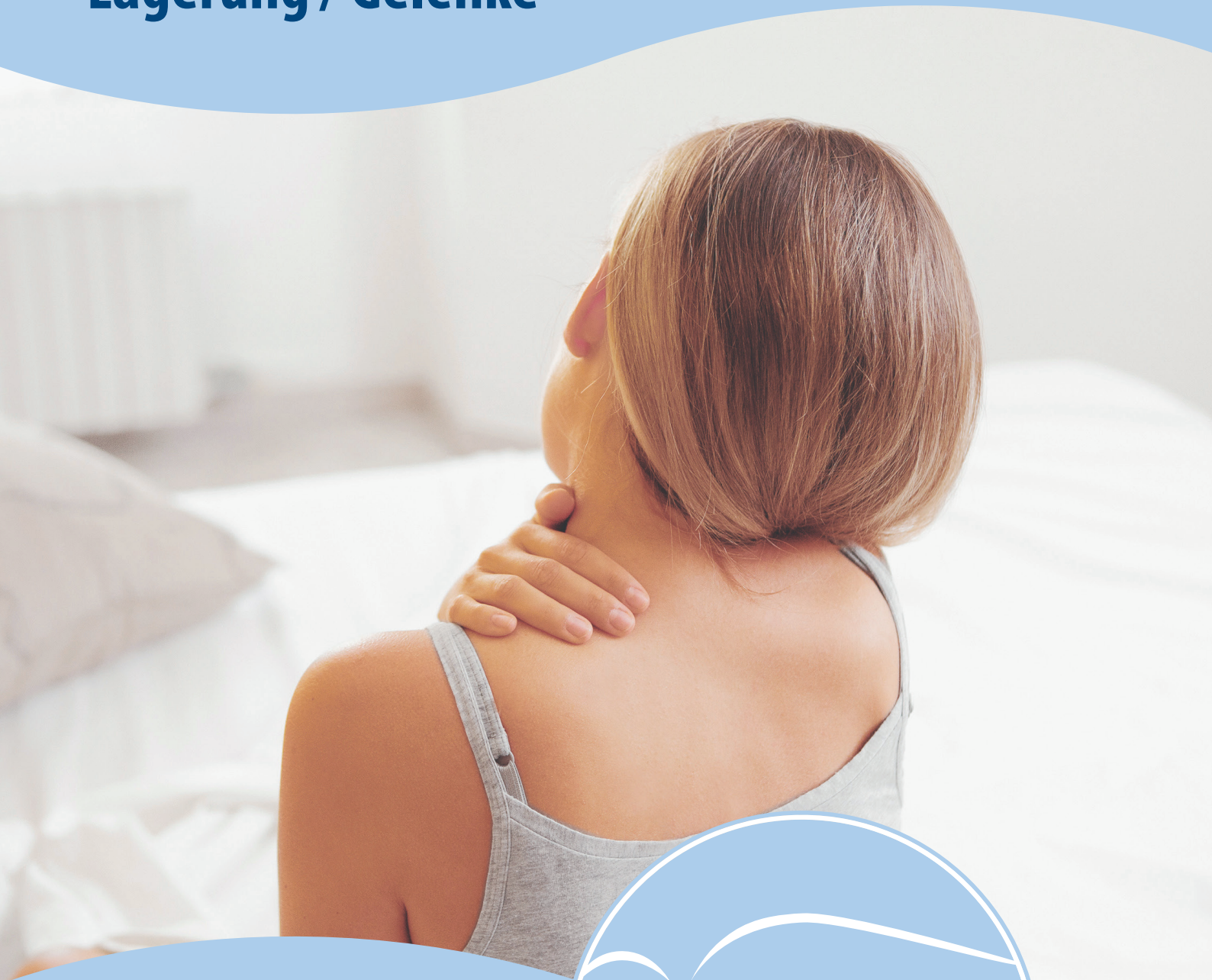
Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Lagerung / Gelenke**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Gelenke: Schmerzfrei liegen

Je älter man wird, desto eher nehmen Probleme mit den Gelenken zu. Die Beweglichkeit lässt nach, öfter zwickt oder schmerzt es. Aber auch in jungen Jahren kann das schon passieren, etwa durch Verletzungen oder weil man sich zu wenig bewegt oder zu viel und in ungünstiger Position sitzt.

Eine wichtige Rolle spielt auch das Bett sowie das Zusammenspiel von Matratze und passender Unterfederung. Da man sich im Schlaf bewegt und bis zu sechzig Mal in jeder Nacht die Liegeposition ändert, muss das Bett in der Lage sein, sich dem Nutzer anzupassen, so dass Fehlstellungen und ungünstige Liegehaltungen ausgeglichen werden. Ein nicht zum Nutzer passendes Bett oder eine falsch eingestellte Unterfederung kann zu Verspannungen, Rücken- und Gelenkproblemen führen, was sich wiederum negativ auf die Schlafqualität auswirkt.

Schulter: Das ist zu beachten

Wer kennt das nicht? Verspannungen und Schmerzen in der Schulter sind eine Volkskrankheit. Mit den richtigen Einstellungen im Bett kann man ihnen entgegenwirken. Vor allem bei Seitenschläfern kommt es darauf an, dass die Schulter einsinken kann. Damit die Matratze ihre Stützwirkung entfaltet, sollte der Matratzenkern mindestens 16 cm hoch sein.



Ergänzend kann eine Schulterzone (also ein Bereich in der Matratze, der nachgiebiger ist), die Anpassung an den Körper optimieren. Durch ein in diesem Bereich in der Festigkeit verstellbares Lattenrost lässt sich die Ergonomie der Schlafunterlage zusätzlich verbessern. Die wichtigste Rolle spielt allerdings das Kopfkissen. Bei Rückenschläfern sollte es eher flacher, bei Seitenschläfern höher sein. Denn es muss die von den Schultern geschaffene Distanz zwischen Kopf und Matratze ausgleichen – damit die Halswirbelsäule waagrecht liegt. Eine Schiefelage verursacht Verspannungen.

Hüfte: Fehlstellungen vermeiden

Einige dieser Punkte gelten auch für das Hüftgelenk. Aufgrund des höheren Gewichtes sinkt man in der Hüfte tiefer ein. Daher müssen Matratze und Lattenrost so abstimbar sein, dass die Lordose gestützt wird. Ansonsten hängt die Wirbelsäule durch, was Beschwerden zur Folge haben kann und für die Bandscheiben ungünstig ist. Die Lagerung der Hüftgelenke hängt auch vom Winkel der Knie- und Fußgelenke ab. Wer im Schlaf die Beine anwinkelt, liegt insgesamt anders als jemand, der sich ausstreckt, dementsprechend anders muss auch die Matratze reagieren. Je anpassbarer die Unterfederung in diesem Bereich ist, desto besser lassen sich Probleme mit den Gelenken vermeiden. Hinzu kommt: Je schwerer man ist, desto höher sollte der Matratzenkern sein.

Matratze und Unterfederung:

Auf die Anpassung kommt es an. Die Matratze ist für die Liegequalität zwar das zentrale Element – aber ohne passendes Kissen und entsprechend einstellbarer Unterfederung kann sie ihre Wirkung nur unzureichend entfalten. Je älter man wird, desto größer wird die Bedeutung einer in bestimmten Bereichen optimierbaren Unterfederung, um die Stützwirkung des Bettes zu erhöhen, Gelenke zu entlasten, die Härte anzupassen oder bei medizinischen Indikationen auch eine höhere oder tiefere Lagerung ganzer Körperpartien zu ermöglichen.

Kopfteil Kopflagerung

Längen 38 - 45 cm | Ideal 40 cm

Rückenteil Oberkörperlagerung

Längen 62 - 80 cm | Ideal 74 cm

Rückenteil Oberkörperlagerung

Längen 62 - 80 cm | Ideal 74 cm

Gesamtschräge

Sturzlagerung Länge nach Bettlänge

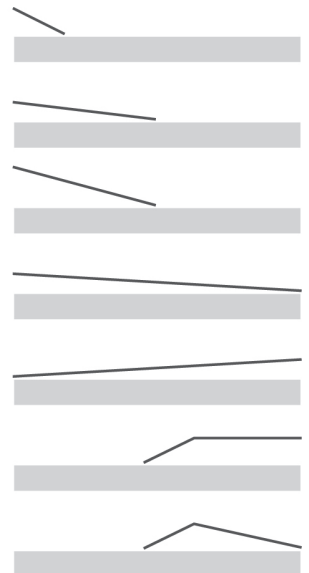
Gesamtschräge

Kreislaufflagerung Länge nach Bettlänge

Beinteil Stufenbettlagerung

(Oberschenkelteil) Längen ca. 25 cm
Beinteil ca 60 cm

Beinteil Kniewinkellagerung



Checkliste

Habe ich eine zu mir passende Unterfederung?

- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe oft Beschwerden in der Hüfte oder im Rücken.
- ☐ Meine Unterfederung lässt sich nicht individuell anheben oder anpassen.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Matratzenkauf**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Augen auf beim Matratzenkauf!

Im Schnitt alle acht bis zehn Jahre sollte man sich eine neue Matratze zulegen. Egal ob Federkern, Latex, Kaltschaum oder andere Materialien: Wichtig ist, dass die Matratze individuell passt.

Aber was bedeutet das? Dafür muss man beim Kauf einige Grundkriterien beachten. Zuerst gilt es, einen Blick auf den eigenen Körperbau zu werfen: Ist man eher schwer oder leicht, groß oder klein? Hat man eine gerade oder eine nach innen oder außen gekrümmte Haltung, also zum Beispiel ein Hohlkreuz? Liegt man auf dem Rücken oder auf der Seite? Und wie ist man geformt? Ist man insgesamt füllig oder nur im Bauch- und Hüftbereich? Diese Frage ist von Bedeutung, da schwerere Körperpartien tiefer in die Matratze einsinken.

Die Wirbelsäule muss gerade liegen

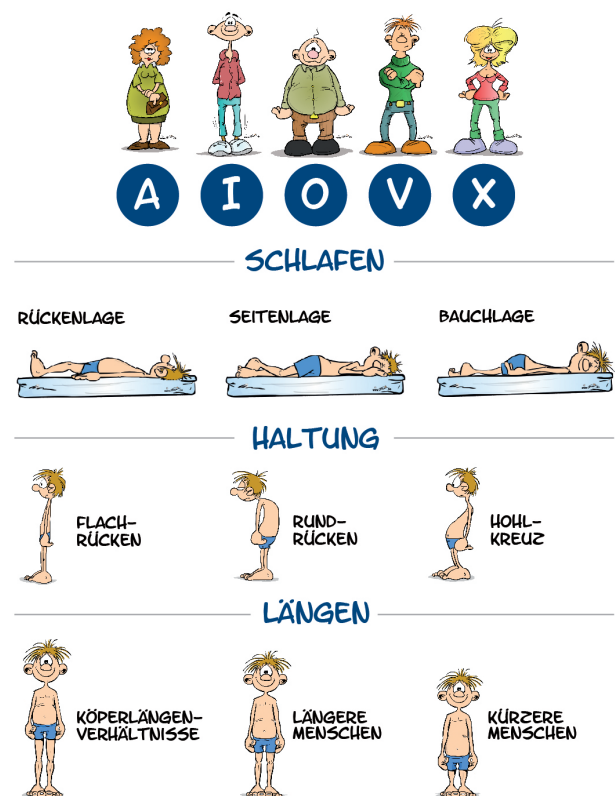
Weshalb ist das wichtig? Die schweren Körperpartien müssen behutsam einsinken, die anderen gestützt werden. Im Liegen können die Bandscheiben so Flüssigkeit aufnehmen, sich ausdehnen und entspannen. Das beugt Verspannungen vor, sorgt für eine angenehme Lage und guten Schlaf. Ist aber die Matratze zu hart oder zu weich oder passt sie sich dem Körper nicht gut an, dann liegt man orthopädisch ungünstig.



Auf Dauer können dann Schlafstörungen sowie Rücken-, Muskel- und Gelenkprobleme auftreten. Die eine Matratze, auf der jeder Nutzer gut liegt, gibt es nicht. Da man beim Probeliegen mitunter selbst schwer einschätzen kann, wie gut man wirklich gelagert ist, kommt es daher auf die kompetente Beratung an. Ein guter Berater im Bettenfachhandel stellt gezielte Fragen, beispielsweise nach Liegehaltung, Beschwerden oder persönlichen Präferenzen – und trifft dann eine zum Kunden passende Vorauswahl.

Die passende Matratze finden

Wer sich an eine Handvoll Grundregeln hält, wird zielsicher eine individuell passende Matratze finden. Beispiel: Je leichter man ist, desto weicher darf die Matratze sein – und umgekehrt. Eine gute Matratze ist in Zonen eingeteilt. Vor allem Hüfte und Schultern müssen einsinken, die Lordose muss gut gestützt werden. Beim Probeliegen sollte man unbedingt jene Positionen testen, in denen man tatsächlich schläft. Auch kann es hilfreich sein, das eigene Kopfkissen mitzubringen. So simuliert man die reale Schlaflage zu Hause. Am ungünstigsten ist die Bauchlage, da hier die Wirbelsäule eher durchhängen kann. Zur Abhilfe gibt es spezielle Bauchschläfer-Kissen. Ergänzt werden die Liegeeigenschaften der Matratze von einer passenden, auf Matratze und Nutzer abgestimmten Unterfederung oder einem Lattenrost. Und wer auf einer neuen Matratze nicht sofort gut schläft, braucht nicht in Unruhe zu verfallen: **In der Regel dauert es einige Nächte, bis man sich an ein neues Bett gewöhnt hat.**



Checkliste

Habe ich eine zu mir passende Matratze?

- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe oft Rückenschmerzen oder fühle mich verspannt
- ☐ Ich schlafe oft schlecht und bin tagsüber müde und unausgeglichen.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps

Nacken



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Das richtige Kopfkissen – Nackenschmerzen vorbeugen

Nackenschmerzen und Verspannungen sind eine Volkskrankheit – oft ausgelöst durch zu wenig Bewegung und eine falsche Sitzhaltung. Auch Schreibtischstühle, die ergonomisches Sitzen nicht unterstützen, können Probleme verursachen, ebenso wie Zugluft. Treten die Beschwerden vorwiegend morgens nach dem Aufstehen auf und lassen sich nicht auf Zugluft zurückführen, können sie auch ein Hinweis auf ein falsches Kopfkissen sein. Dem Bett, der Matratze und der Unterfederung wird zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt. Dass auch Decke und Kissen für die Liegehaltung eine Rolle spielen, ist weniger bekannt. Standard in Deutschland ist ein Kissen der Maße 80 mal 80 Zentimeter, zumeist mit Daunen, Kunstfasern oder Wolle gefüllt. Diese Kissen sind meistens günstig. Ob sie gut sind, ist eine andere Frage.

Kissen und Liegeposition

Welches Kissen man benötigt, hängt nicht zuletzt von der eigenen Liegeposition ab – aber auch von der Härte der Matratze und Unterfederung sowie dem eigenen Körperbau. Wer auf dem Rücken liegt, benötigt ein eher flaches Kissen. Wer auf der Seite liegt, braucht ein hohes Kissen, insbesondere wenn man breite Schultern hat. Denn damit die Wirbelsäule gerade liegt, muss der Höhenunterschied zwischen Schulter und Kopf in Seitenlage ausgeglichen sein.



Oft wird die Wahl der Kissen ohne Abstimmung der anderen Bettwaren getroffen. Dies ist falsch, da die Kissenhöhe von der Matratzenfestigkeit und dem Einsinkverhalten abhängig ist. Deshalb sollten Kissen entweder individuell durch Platten oder Füllgut veränderbar sein, oder mit und durch den Fachberater abgestimmt und ausgetauscht werden. Zur Erhöhung kann man durchaus auch zwei Kissen übereinander legen, sofern man dadurch auf die individuell passende Höhe kommt.

Besondere Stützeigenschaften haben spezielle Nackenstützkissen. Hierbei ist darauf zu achten, dass sich der gestärkte Stützbereich des Kissens gut an den Hals anfügt und den eigenen Körperproportionen entspricht. Ist dies nicht der Fall, drückt das Kissen den Hals durch oder es lagert die Halswirbelsäule zu hoch und kann es wiederum zur Ursache von Beschwerden werden. Welches Kissen am besten passt, erfährt man durch Ausprobieren.

In der Regel sollte man es sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage testen, denn im Schlaf dreht und wendet man sich. Niemand verbleibt dauerhaft in derselben Liegeposition. Die Bauchlage ist die ungünstigste Haltung, weil hierbei die Wirbelsäule grundsätzlich verdreht wird.

Welches Kissen passt zu mir?

Empfehlenswert sind immer Kissen mit natürlichen Füllmaterialien und atmungsaktivem Bezug. Generell sollte das Kissen alle zwei bis drei Jahre gewechselt und in der Zwischenzeit regelmäßig gewaschen werden.

Bestehen Probleme wie Schmerzen oder Verspannungen, ist es zudem sinnvoll, zuerst einen Orthopäden zu konsultieren, der die Ursache des Problems genau lokalisiert. Der Mediziner kann dann einen Hinweis geben, welche Art Kissen man benötigt – ein druckentlastendes oder stützendes Kissen, beziehungsweise ein hohes oder niedriges.

Mit dieser Empfehlung kann man sich beim Fachhändler beraten lassen und im Optimalfall unterschiedliche Kissen testen.

Checkliste

Habe ich das falsche Kissen?

- ☐ Ich habe Kopfschmerzen, Migräne.
- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Kissen zu hoch / zu niedrig ist.
- ☐ Mein Kissen ist ungemütlich.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Schlaf Fragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bett Fragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps
**Restless Legs Syndrom
(RLS)**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Das Restless Legs Syndrom (RLS)

Ausreichender und tiefer Schlaf ist wichtig für den gesamten Organismus, für unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und nicht zuletzt unsere Gesundheit. Doch es gibt zahlreiche Einflüsse, die die Schlafqualität mindern oder entspannenden Schlaf fast ganz verhindern. Dazu zählt das so genannte Restless Legs Syndrom (RLS), auch als Wittmaack-Ekbom-Syndrom bekannt.

Wenn die Beine keine Ruhe geben...

Zu Deutsch: Das Unruhige-Beine-Syndrom. Es tritt in der Regel nur in Ruhephasen auf und am häufigsten, sobald Betroffene zu Bett gehen und eigentlich körperliche und geistige Entspannung eintreten sollte. Die Beine fangen dann zu kribbeln oder gar zu schmerzen an, was die Muskelaktivität anregt – es entsteht ein Bewegungsdrang, der so stark werden kann, dass an Schlaf oder bloß Entspannungen nicht mehr zu denken ist.

Zwar lindert spontane Bewegung, An- und Entspannung der Muskulatur die Beschwerden, doch hält diese Linderung selten lange. Hinzu können unbewusste bzw. unbeabsichtigte Muskelzuckungen kommen, die ebenfalls den Schlaf stören oder sogar zum Erwachen führen können.



Wird das Problem chronisch und nisten sich dadurch langfristige Schlafstörungen ein, kann es durch den Schlafmangel zu Folgeerkrankungen kommen. In der Regel folgt das RLS dem individuellen Biorhythmus und ist nachts zwischen ein und drei Uhr am schlimmsten. Bei Frauen tritt das RLS öfter auf als bei Männern, insgesamt sind rund 2-5% der Bevölkerung betroffen.

Exakte Zahlen gibt es allerdings nicht, da nicht jedes RLS behandlungsbedürftig ist – es kommt immer darauf an, ob und wie stark die Beschwerden im Einzelfall sind.

Den Beinen Beine machen

Bei starken Symptomen und beeinträchtigter Nachtruhe ist ein Arztbesuch unausweichlich. Es gibt mehrere medikamentöse Behandlungsmethoden, ebenfalls helfen können Gymnastik und Sport. Leichte Symptome, wie etwa ein gestörtes Temperaturempfinden (sich warm oder heiß anfühlende Beine), können mit einer kalten Dusche oder Salben behandelt werden.

Kurzfristige Linderung kann auch eine Hochlagerung der Beine bewirken – das geht am einfachsten in einem Bett, das höhenverstellbar ist. Es gibt Betten mit motorisierter Höhenverstellbarkeit, die bei Bedarf aktiviert werden kann.

Ursache für RLS ...

...kann auch ein Mangel an Eisen oder Vitamin C sein, was sich mit einem Blutbild beim Arzt abklären und mittels einer Ernährungsumstellung behandeln lässt. Bei starkem Mangel kann eine intravenöse Gabe erforderlich werden.

Noch immer stößt man oft auf die Meinung, RLS habe psychische Ursachen. Diese Ansicht ist aber medizinisch längst überholt. Allerdings sind die exakten Ursachen von RLS nach wie vor nicht geklärt.

Checkliste

Leide ich an RLS?

- ☐ Meine Beine kribbeln / schmerzen.
- ☐ Ich fühle starken Bewegungsdrang in den Beinen.
- ☐ Meine Beine fühlen sich warm an.
- ☐ Ich kann aufgrund der Beschwerden nicht ein- / durchschlafen.
- ☐ Ich fühle mich besser, wenn ich mich bewege, die Lage ändere.
- ☐ Ich bin oft ängstlich oder depressiv.

Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps Rückenschmerzen & Bett



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Weniger Rückenschmerzen mit passendem Bett

Fast jeder Mensch leidet gelegentlich an Rückenschmerzen, viele sogar chronisch. Auslöser hierfür sind vor allem Stress und Bewegungsmangel sowie zu langes Sitzen in ungünstigen Positionen, wie eine Studie von DKV und der Deutschen Sporthochschule in Köln ergab. Aber auch das Bettsystem spielt eine entscheidende Rolle. Die Einheit aus Matratze, Unterfederung, Kissen und Zudecke machen ein individuell passendes Bett aus.

Elementar von Bedeutung ist die Lagerung, also die Frage, ob die Wirbelsäule gerade liegt und der Körper gut gestützt wird, um Beschwerden vorzubeugen. Das ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: „Der Vorteil eines neuen Bettsystems für den Schlaf und dessen Qualität lässt sich begründen.“ Dieser Satz steht im Fazit einer Studie der renommierten Charité Berlin, in der untersucht wurde, wie wichtig das Bettsystem für den guten Schlaf ist.

Woher kommen die Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen haben oft unspezifische Auslöser und können psychosomatisch sein. Der Ursache kann man sich nach dem Ausschlussprinzip annähern, indem man bestimmte Fragen stellt. Habe ich derzeit viel Stress oder psychische Probleme? Ärger im Beruf oder Privatleben? Große Sorgen? Bewege ich mich ausreichend?



Im Büro: Habe ich einen ergonomischen, rückschonenden Arbeitsplatz? Ist vielleicht eine Erkrankung oder Verletzung Grund für meine Schmerzen? Habe ich dazu bereits einen Arzt oder Orthopäden konsultiert? Wenn all dies nicht der Fall ist, sollte man sich sein Bett näher ansehen und herausfinden, ob es die Rückenschmerzen verursacht. Ein guter Indikator hierfür sind Schmerzen, die vor allem morgens nach dem Aufstehen auftreten und die im Laufe des Tages zurückgehen.

Das passende Bettsystem

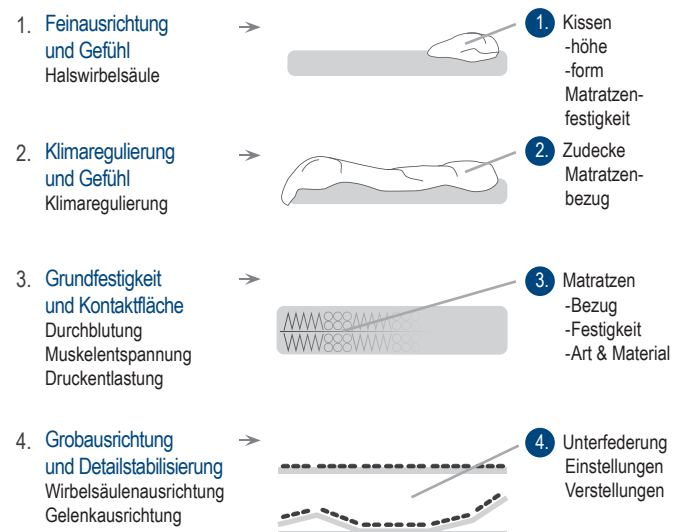
Eine durchgelegene, aber auch eine zu harte oder zu weiche Matratze kann Rückenbeschwerden begünstigen – ebenso wie eine nicht passende, oder falsch eingestellte Unterfederung. Man kann im ersten Schritt versuchen, die Festigkeit der Unterfederung zu verstellen und beobachten, ob es dadurch besser wird.

Ähnlich wichtig ist das Kissen. In Seitenlage muss es die Distanz ausgleichen, die von der Schulter geschaffen wird. Je breiter die Schultern, desto höher sollte das Kissen sein. Spezielle Nackenstützkissen können dabei helfen.

Rückenschläfer brauchen ein flacheres Kopfkissen. Aber auch die Zudecke gehört zum Bettsystem. Ist sie atmungsaktiv, nicht zu warm oder kalt? Denn wer friert oder schwitzt, schläft schlecht.

Oft braucht es kein komplett neues Bettsystem. Schon der Austausch einzelner Elemente kann die Schlafqualität spürbar verbessern, und zwar sowohl subjektiv als auch objektiv, wie es in der Charité-Studie heißt. Demnach nehmen die Tiefschlafphasen zu, je besser das Bettsystem auf den Nutzer abgestimmt ist.

Die Studie bestätigte außerdem, dass man auf einem neuen Bett besser schläft als auf einem, das neun Jahre oder älter ist.



Checkliste

Habe ich ein zu mir passendes Bettsystem?

- ☐ Ich habe morgens oft Nacken- und Schulterschmerzen.
- ☐ Ich liege oft in der Nacht am Rand oder auf dem Bauch und wache so morgens auf
- ☐ Ich habe oft Rückenschmerzen oder fühle mich verspannt
- ☐ Ich schlafe oft schlecht und bin tagsüber müde und unausgeglichen.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Betausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps
Schichtarbeit



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Allgemeines zur Schichtarbeit

Als Schichtarbeit wird die Arbeit zu wechselnden Zeiten am Tag oder in der Nacht verstanden. Abhängig von der Lage der Arbeitszeit spricht man dann auch von Tages-, Nacht- oder Früh- und Spätschichten. Dabei gibt es verschiedene Systeme, die vom klassischen Zwei- und Dreischichtbetrieb bis hin zu Sonderschichten reichen. Jeder vierte Berufstätige im Schichtbetrieb wird laut Studien einmal von Burn Out betroffen. Symptome sind oft Schlafstörungen, unspezifische Schmerzen, Leistungs- und Motivationsabfall, Aggression, Zynismus und innere Resignation.

Schichtarbeit und die innere Uhr! Der Mensch verfügt über eine innere Uhr, die unserem Körper sagt, wann was in welcher Weise reguliert, regeneriert oder aktiviert werden soll und muss. Schichtarbeit geht gegen die innere Uhr. Deshalb sollten die Perioden von Nachtschichten so kurz wie möglich gehalten sein! Denn Nachtschicht kann nur durch Nachtschlaf kompensiert werden. Tipp: Versuchen Sie Wechselschichten immer nach der Uhr zu regeln (Früh, Spät, Nacht). Vorwärtswechsel heißt dies in Fachkreisen.

Empfehlungen zur Schichtarbeit

- Sehr kurz rotierende Schichten (2-3 Tage) bevorzugen.
- Schichtfolgen möglichst im Vorwärtswechsel organisieren.
- Schichtarbeit auf kurze Zeit begrenzen.
- Individuelle Unterschiede berücksichtigen (Alter, Chronotyp, Familie).
- Eine Kombination aus Lichttherapie und Power Napping beugt Problemen vor.

Wer sollte Schichtarbeit meiden

- Morgentypen / Lerchen
- Menschen über 50 Jahre, die mit Schichtarbeit anfangen wollen
- Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen
- Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen, mit Herzerkrankungen, mit Schilddrüsedefekten, mit Epilepsie oder Diabetes
- Menschen, die schon langjährig unter Schlafstörungen leiden
- Menschen mit erheblichen zusätzlichen familiären Belastungen

Schichtarbeit und die Langzeitfolgen

- Aktive Schichtarbeiter klagen häufig über Schlafstörungen
- Selbst ehemalige Schichtarbeiter haben langfristig Schlafstörungen
- Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Schichtarbeiter leiden oft unter Magen-Darm-Beschwerden

Tipps für Schichtarbeiter/innen

Power Napping (Kurzschlaf) ist ökonomisch und gerade bei Schichtarbeit eine sinnvolle Maßnahme.

Die Vorteile sind:

- Verringerung der Krankenstände
- schnellere Erledigung von Aufgaben
- Senkung der Herzinfarktquote
- Verbesserung der Reaktionszeit
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit

Tipps für die Frühschicht

- Früher schlafen gehen
- Mindestens 1 Stunde vor Arbeitsbeginn aufstehen
- Alle Mahlzeiten vorziehen
- Das Aufstehen durch helles Licht ergänzen (Lichtwecker)
- Koffeinhaltiges vor der Schicht zu sich nehmen (Achtung Dosis)
- Nicht nach der Schicht hinlegen und auf Mittagsschlaf verzichten

Tipps für die Spätschicht

- Besonders auf Schlafhygiene und Entspannung achten
- Pausenprogramme als sinnvolle Aktivierung nutzen
- Monotonie vermeiden
- Raumtemperatur eher niedrig halten
- Genügend Flüssigkeit während der Schicht aufnehmen
- Koffeinhaltiges NUR BIS 4 Stunden vor dem Schlafen erlaubt

Tipps für die Nachtschicht

- In zwei Etappen schlafen: 1x 3-4 Std. und 1x 2-3 Std.
- Immer abgedunkelt schlafen und für Ruhe sorgen
- Während des Heimwegs am Morgen eine Sonnenbrille aufsetzen
- Beruhigende Musik zur Überlagerung der normalen Tagesgeräusche einsetzen.

Checkliste

Verhalten am Tag

- ☐ Ich habe keinen regelmäßigen Tagesrhythmus.
- ☐ Vor dem zu Bett gehen nehme ich gern anregende Getränke, Speisen (Kaffee, Cola, Zigaretten) oder auch Medikamente zu mir.
- ☐ Ich bewege mich in meiner Freizeit nicht genug.

Verhalten am Abend

- ☐ Ich esse spät und auch schwere Mahlzeiten.
- ☐ Alkohol am Abend ist Routine.
- ☐ Ich rauche gern auch am Abend.
- ☐ Ich benötige länger als 30 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich habe viel Stress.
- ☐ Ich gehe immer zu unterschiedlichen Zeiten schlafen.
- ☐ Ich habe kein festes Einschlaf-Ritual.

Verhalten in der Nacht

- ☐ In meiner Schlafumgebung stören mich Licht, Lärm, die Temperatur oder Elektromog.
- ☐ Meine Schlafstätte ist schon älter als 8 Jahre.
- ☐ Ich nutze mein Bett auch als Arbeitsplatz.
- ☐ Mein Schlafdauer verkürzt sich immer mehr.
- ☐ Ich liege längere Zeit wach.
- ☐ Seit einiger Zeit nutze ich Schlafmedikamente, die nicht vom Arzt empfohlen wurden.
- ☐ Power Napping klappt nicht.

Anwendertipps **Schlafapnoe**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Fast jeder dritte Mann und jede fünfte Frau schnarchen im Schlaf. Im Extremfall kann das Schnarchen lebensgefährlich sein, denn bei jedem zehnten Betroffenen blockiert die Luftröhre und die Atmung setzt immer wieder aus. Das Gehirn schlägt sofort Alarm, der Betroffene wacht auf und holt mit einem lauten Schnarcher erneut Luft. Dies kann sich die ganze Nacht wiederholen, meist ohne dass der Schnarcher die Schlafunterbrechungen bewusst bemerkt. Somit gilt zu unterscheiden, ob es sich nur um lästiges Schnurren, Schnarchen oder tatsächlich um Apnoe handelt.

Unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Unfallrisiko oder die Gefahr eines Schlaganfalls beträchtlich

In einem medizinischen Schlaflabor wird der Patient ein bis zwei Nächte genau überwacht. Die Spezialisten - Lungenfacharzt oder Schlafmediziner - kontrollieren Schnarchgeräusche, Atemtätigkeit, Herzfrequenz und Sauerstoffgehalt des Blutes. Bei der Schlafapnoe erschlaffen die Muskeln des weichen Gaumens so stark, dass die Atemwege ganz zusammenfallen und dem Patienten bleibt bis zu sechshundert Mal pro Nacht die Luft weg. Bei jedem Atemstillstand sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut. Das Herz muss verstärkt arbeiten und der Blutdruck steigt. Kurz vor dem Ersticken reißt es den Kranken aus dem Tiefschlaf. Die Atem-Aussetzer können minutenlang andauern. Das kann schwere Folgen haben: Viele Betroffene leiden unter Bluthochdruck, was die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls während des Sauerstoffmangels erhöht. Männer können unter Potenzstörungen leiden. Und durch die ständige Schlafunterbrechung besteht am nächsten Tag durch Müdigkeit auch eine erhöhte Unfallgefahr, und zwar nicht nur im Auto.

Woher weiß man, dass man unter einer Schlafapnoe leidet?

Erste Anzeichen für eine Schlafapnoe sind - neben anhaltender Tagesmüdigkeit - Bluthochdruck oder auch ein trockener Hals nach dem Aufwachen. Eine sichere Diagnose kann bereits bei vielen Apotheken, beim Allgemeinmediziner oder HNO-Arzt oder bedingt auch bei Sonderaktionen in Ihrem Kompetenz-Zentrum vor Ort per Apnoe-Screening erfolgen.



Was ist zu tun?

Der erste Schritt kann nur ein Besuch beim Allgemeinarzt, einem Internisten oder HNO-Arzt sein, welcher u.a. Blutdruck und Sauerstoffsättigung messen wird. Ein direkter Besuch im Schlaflabor ist nicht zwingend erforderlich, allerdings kann dieser sofort detailliertere Aufschlüsse über Atem- und Herzaktivitäten, Sauerstoffsättigung und Qualität des Schlafes per EEG liefern. Viele Kliniken ermöglichen diese Untersuchungen mittlerweile in heimischer Schlafumgebung mit Hilfe einer mobilen Messstation, deren Daten am nächsten Tag per PC ausgewertet werden können.

Kann man Schlafapnoe vorbeugen?

Übergewicht erhöht die Gefahr einer Schlafapnoe. Zudem helfen Aktivitäten, die den Rachenraum z.B. durch einen Spezialschnuller kräftigen sowie Maßnahmen, welche die Schnarchaktivitäten grundsätzlich verringern. In einigen Fällen helfen schon allein das Schlafen in der Seitenlage durch RLV Hilfswesten, freie Atemwege mit Hilfe von Nasenzapfen oder ein gut gelüftetes, aber nicht eiskaltes Schlafzimmer. Operative Eingriffe, bei welchen das Gaumensegel gekürzt wird, sind immer auch mit Eingriffsrisiken und Narbenschäden abzuwägen. Vom Zahnarzt eingesetzte Protrusionsschienen verändern die Unterkieferstellung und können so das Apnoerisiko senken. Nicht selten sind auch vergrößerte Polypen und Rachenmandeln die Verursacher. Mit zunehmendem Alter erschlaffen die Rachenmuskeln - hier hilft Muskeltraining für den Mund. Alkohol ist unbedingt zu meiden, denn dieser senkt zusätzlich noch den Muskeltonus und lässt den Rachenraum erschlaffen und so die Lautstärke ansteigen.

Was kann man gegen eine Schlafapnoe tun?

Wenn oben aufgeführte Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, hilft eine spezielle Überdruck-Atemmaske (Abb. links). Sie erzeugt leichten Überdruck in den Atemwegen und verhindert damit, dass sich der Rachenbereich durch erschlaffte Muskeln verengt. Diese wird im Schlaflabor angepasst. Die Kosten liegen bei 2000 - 3000 EUR, welche von den Krankenkassen in der Regel übernommen werden.

Checkliste

Apnoe-Check

- ☐ Ich leide unter Bluthochdruck.
- ☐ Ich wache morgens mit einem trockenen Hals auf.
- ☐ Ich fühle mich den ganzen Tag über müde und unausgeglichen.
- ☐ Mir fällt es schwer, mich am Tage zu konzentrieren.
- ☐ Ich leide unter Diabetes Mellitus.

Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Sodbrennen**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Guter Schlaf ist wichtig

Wer ausgeschlafen und entspannt ist, der lebt dauerhaft gesünder. Doch zahlreiche Faktoren können das Ein- oder Durchschlafen stören, seien es äußere Einflüsse, physische oder psychische Beeinträchtigungen. Auch Sodbrennen (Reflux) stört die Schlafphasen und ist zudem äußerst unangenehm. Im schlimmsten Fall kann es zu ernsthaften Erkrankungen führen.



Sodbrennen & Reflux – was ist das?

Sodbrennen verursacht meist einen Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl, das vom Brustbereich bis in den Rachen ausstrahlt und mit säuerlichem Aufstoßen einhergeht. Dies kommt durch einen Rückfluss von Magensäure, die die Schleimhäute der Speiseröhre reizt; in einigen Fällen kann es sich auch um einen Rückfluss aus dem Zwölffingerdarm handeln.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Hauptauslöser sind Stress sowie bestimmte unverträgliche Nahrungsmittel oder zu große, fettige oder scharfe Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen. Auch Kaffee, Alkohol und Nikotin begünstigen Refluxerkrankungen. Vermehrt betroffen sind außerdem schwangere Frauen, da während der Schwangerschaft der untere Speiseröhrenschließmuskel geschwächt sein kann. Ebenfalls regelmäßig betroffen sind Diabetiker.

Auf Dauer wirkt sich der hierdurch verursachte Schlafmangel negativ auf die Gesundheit aus; und auch das Sodbrennen selbst kann Krankheiten wie etwa eine Entzündung der Speiseröhre oder des Kehlkopfes nach sich ziehen – bis hin zu Krebs.

Wie kann man Sodbrennen vorbeugen und behandeln?

Gelegentliches Sodbrennen tritt bei jedem Menschen auf und ist unbedenklich. Sollte es aber regelmäßig vorkommen, besteht Handlungsbedarf. Rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke können in weniger dramatischen Fällen Abhilfe schaffen.

bleibt das Leiden bestehen, ist ein Arztbesuch anzuraten.

Um Sodbrennen zu vermeiden, sollte man darauf achten, die oben genannten Risikofaktoren zu minimieren. Hilft dies nicht, sollte man einen Arzt konsultieren.

Wie kann man Reflux mindern?

Da Reflux vor allem im liegenden Zustand vermehrt auftritt bzw. sich verschlimmert, ist eine erhöhte Lagerung des Kopfes oder des Oberkörpers sinnvoll und kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Ob ein erhöhtes Kopfkissen bereits genügt oder der obere Teil von Lattenrost und Matratze höhergestellt werden muss, entscheidet der Einzelfall. Es gibt sehr gute Erfahrungen damit, den gesamten Lattenrost im 2 - 5 cm schräg zu stellen.

Bei Operationen im Krankenhaus beispielsweise kommt die so genannte Anti-Trendelenburg-Lagerung zur Anwendung, bei der der gesamte Körper liegend um ca. 35° nach oben geneigt wird, so dass der Magen etwa 20cm unterhalb des Kopfes liegt.



Ein Rückfluss aus dem Magen kann so effektiv verhindert werden. Eine erhöhte Lagerung des Oberkörpers kann zudem Atembeschwerden verhindern.

Checkliste

Reflux - Fragen

- ☐ Ich leide regelmäßig an Reflux / Sodbrennen.
- ☐ Aufgrund von Sodbrennen wache ich nachts oft auf / kann nicht durchschlafen.
- ☐ Ich konsumiere abends Alkohol / Nikotin / schwere, fettige bzw. scharfe Mahlzeiten..
- ☐ Ich leide aufgrund einer organischen Erkrankung oder Schwangerschaft an Reflux..
- ☐ Medikamente beheben das Problem nicht / nicht dauerhaft.

Schlaf Fragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps

Stress



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Stress – der natürliche Feind des Schlafs

Wer entspannt und ausgeglichen ist, schläft besser – wer gut schläft, ist entspannt und ausgeglichen. Erholbarer Schlaf ist von hoher Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit am Tag. Dieselbe Wechselwirkung gilt für den Schlafstörer Nummer eins: Stress. Wer gestresst ist, schläft schlechter – wer schlecht schläft, ist eher unausgeglichen und anfällig für Stress und Belastung. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, der die Schlafqualität dauerhaft beeinträchtigt und zu chronischen Schlafstörungen führt. Um diesen Teufelskreis gar nicht erst entstehen zu lassen, gilt es, die Ursachen für Stress und Stressanfälligkeit zu bekämpfen.

Der Stresskreislauf

Viele Menschen nehmen das gesellschaftliche Klima zunehmend als rau wahr. Jeder ist auf sich selbst angewiesen, der Druck nimmt zu – sei es der Leistungsdruck im Beruf oder der Anpassungsdruck gesellschaftlicher Normen, denen man entsprechen möchte. Hinzu kommen mitunter die unsichere Arbeitsmarktlage und private Sorgen und Nöte.

Gibt es mehrere Stressquellen zugleich, wird es schwierig, einen Ausgleich zu finden. Und es wird schwieriger abzuschalten – vor allem abends. Die meisten Menschen nehmen ihre Probleme mit ins Bett. Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen, man fürchtet sich vor dem kommenden Tag und dem Berg ungelöster Fragen.



All das führt zu Ein- und Durchschlafstörungen. Man kriegt kein Auge mehr zu, der Schlaf ist leicht und fragmentiert. Der natürliche Schlaf-

rhythmus, der individuellen zeitlichen Zyklen folgt, gerät aus dem Takt. Am Morgen fühlt man sich gerädert, müde, angeschlagen – und mit dieser Befindlichkeit bricht man auf in den Tag. Das kann auf Dauer nicht gutgehen. Ein Sonderfall ist das Zähneknirschen bei Kindern. In jungen Jahren, insbesondere während des Wechsels der Zähne, ist auch intensives Knirschen normal und in aller Regel unbedenklich.

Werden die zu kurzen Nächte zum Dauerzustand, wird der ganze Organismus beeinträchtigt. Stimmungsschwankungen und Gereiztheit nehmen zu, man wird vergesslich, nervös und fühlt sich unwohl. Später kann sich Übergewicht einstellen mit Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Libido.

Nicht wenige Betroffene greifen in dieser Situation zu Medikamenten. Doch diese bekämpfen nur kurzfristig ein Symptom, nicht aber die Ursache. Außerdem bergen sie die Gefahr rascher Abhängigkeit. Man tut seinem Organismus damit keinen Gefallen – im Gegenteil!

Ursachen bekämpfen – den Teufelskreis aufbrechen

Um einen Ausweg zu finden, muss man sich rational mit den Ursachen der physischen und psychischen Belastung auseinandersetzen und sich fragen, wie man die negativen Einflüsse minimieren kann: Kann ich die Arbeitsbelastung senken? Weniger arbeiten oder sogar den Job wechseln? Was kann ich tun, um die private / familiäre Situation angenehmer zu gestalten? Es ist immer wichtig, mit Familie, Freunden oder Kollegen zu sprechen und sich neue Impulse zu holen. Schon das aktive Inangriffnehmen von Lösungswegen kann helfen, das Befinden zu verbessern!

Am Abend helfen Rituale und Entspannungsübungen. Gehen Sie möglichst jeden Tag zur selben Zeit zu Bett und machen Sie sich bewusst, dass ungelöste Probleme jetzt nicht mehr gelöst werden können und daher im Augenblick auch nicht wichtig sind. Im Augenblick ist es nur wichtig, in sich zu gehen, den eigenen Körper wahrzunehmen, sich zu entspannen. Freuen Sie sich auf das Zubettgehen, auf die Gemütlichkeit von Bett und Schlaf. Je besser Sie schlafen, desto leichter wird es fallen, den Stress des Alltags zu schultern.

Bei chronischen Schlafstörungen sollte man unbedingt professionellen Rat einholen!

Checkliste

Leide ich unter Stress?

- ☐ Ich bin oft vergesslich.
- ☐ Ich habe Gemütsschwankungen.
- ☐ Ich fühle mich träge und reizbar.
- ☐ Ich leide unter sexueller Unlust.
- ☐ Ich habe Verdauungsbeschwerden.
- ☐ Ich habe unspezifische Rückenschmerzen.
- ☐ Ich schaffe es nicht, mich gedanklich zu beruhigen / innerlich zu entspannen.
- ☐ Ich bin körperlich ruhelos und kann mich physisch nicht entspannen.

Schlaf Fragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bett Fragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Anwendertipps **Zähne knirschen**



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Bruxismus: Das Zähneknirschen – was ist das?

Der Begriff Bruxismus beschreibt das Knirschen mit den Zähnen, das nachts aber auch tagsüber vorkommt und meist unbewusst geschieht. Untersuchungen zufolge ist jeder fünfte Deutsche zeitweise betroffen. Auf Dauer kann es zu Verschleißerscheinungen führen und sowohl die Zähne, den Zahnschmelz als auch die Kiefermuskulatur nachhaltig schädigen.

In einzelnen Zähnen kann es zu Rissen führen. Symptome sind Schmerzen im Zahn- und Kieferbereich, auch Tinnitus und Kopfschmerzen können als Folgeerscheinung auftreten. Als Auslöser gelten Schlafstörungen, Stress, stressbedingte Schlafstörungen sowie übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin und / oder Koffein, was wiederum zu Schlafstörungen führt.



Was kann ich dagegen tun?

Die reinen Schmerzsymptome der Muskulatur lassen sich mit Massagen, Osteopathie, Physiotherapie lindern, das Problem bleibt dennoch bestehen. Um die Zähne vor dem Verschleiß zu schützen, kann man sich vom Zahnarzt eine spezielle Beißschiene anfertigen lassen; auch dies ist lediglich eine Symptombehandlung. Eine nicht ordnungsgemäß auf die individuellen Gegebenheiten hin angefertigte Schiene kann das Leiden unter Umständen sogar verschlimmern.

Sinnvoller ist es, zuerst äußere Faktoren zu reduzieren, den Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein, insbesondere vor dem Zubettgehen, zu minimieren oder im besten Fall gänzlich darauf zu verzichten. In vielen Fällen liegt hier bereits die Lösung des Problems.

Nackenverspannung als Auslöser

Auch Nackenverspannungen in Folge einer falschen Liegehaltung können Zähneknirschen auslösen, da die Verspannung der Muskulatur bis in den Kiefer ausstrahlen kann. Nackenverspannungen werden oft durch ein zu hohes oder zu niedriges Kopfkissen verursacht.

Seitenschläfer benötigen beispielsweise ein höheres Kopfkissen als Rückenschläfer, damit der Hals gestützt ist und die Wirbelsäule gerade liegt. Besteht das Problem längerfristig, kann ein spezielles Nackenstützkissen Abhilfe schaffen. Zielgerichtete Beratung hierzu erhält man vom Orthopäden oder Physiotherapeut oder in den Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf.

Hauptauslöser: Stress

Stress gilt als Hauptauslöser für Bruxismus, der dann nicht nur nachts, sondern auch tagsüber stattfindet. Anstatt Symptome zu behandeln ist es ratsam, sich mit den Ursachen auseinanderzusetzen und die Stressfaktoren zu minimieren. Es gilt, sich bewusst zu machen, was genau den Stress verursacht. Sind es private oder berufliche Probleme? Unzufriedenheit mit der Lebenssituation? Schon kleine Änderungen im eigenen Verhalten können Linderung bringen.

Hilfreich sind auch Einschlafrituale, zum Beispiel sich bewusst zu machen, dass man bestehende Probleme nicht mehr am späten Abend lösen kann, für den Moment mit ihnen abzuschließen und sie auf morgen zu vertagen. Ergänzend wirken Entspannungsübungen oder ein warmes Bad. Wenn Körper und Geist sich auf den Schlaf konzentrieren und ihn positiv besetzen, minimiert sich der Einfluss von Stress, man entspannt insgesamt, auch die Muskulatur lockert sich. Letzteres ist besonders wichtig. Helfen all diese Maßnahmen nicht, kann auch eine Psychotherapie oder Verhaltenstherapie sinnvoll sein.

Ein Sonderfall ist das Zähneknirschen bei Kindern. In jungen Jahren, insbesondere während des Wechsels der Zähne, ist auch intensives Knirschen normal und in aller Regel unbedenklich.

Checkliste

Habe ich ein Bruxismus-Problem?

- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe Kopfschmerzen, Tinnitus.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Kissen zu hoch / zu niedrig ist.
- ☐ Ich habe Zahn- / Kieferschmerzen.
- ☐ Ich weiß, dass ich nachts / tagsüber mit den Zähnen knirsche.
- ☐ Ich leide unter Stress.
- ☐ Ich konsumiere zu viel Alkohol / Nikotin / Koffein.

Schlafrfragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.



ONLINE SCHLAFKURS

Erforschen Sie in nur 7 Schritten Ihren ganz persönlichen Schlaf und lernen was dazu in Videos und fordern Sie Infomaterial bei Ihrem Bettenhändler vor Ort.

Jetzt Code scanen und loslegen!



Weitere Infos und Partner unter
www.Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf.de

Herausgeber:

VDB, c/o Bundesverband des Deutschen Textileinzelhandels e.V.
Axel Augustin, An Lyskirchen 14, 50676 Köln, eMail: vdb@bte.de

Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch
eMail: markuskamps@kamps-services.de