

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 Tag müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie ein besonders qualifiziertes Bettengeschäft und 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 Sie der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und landesweiten 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 Seminare und Übungsabende angeboten, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf aktiv trainieren können.

Wir bieten Ihnen:

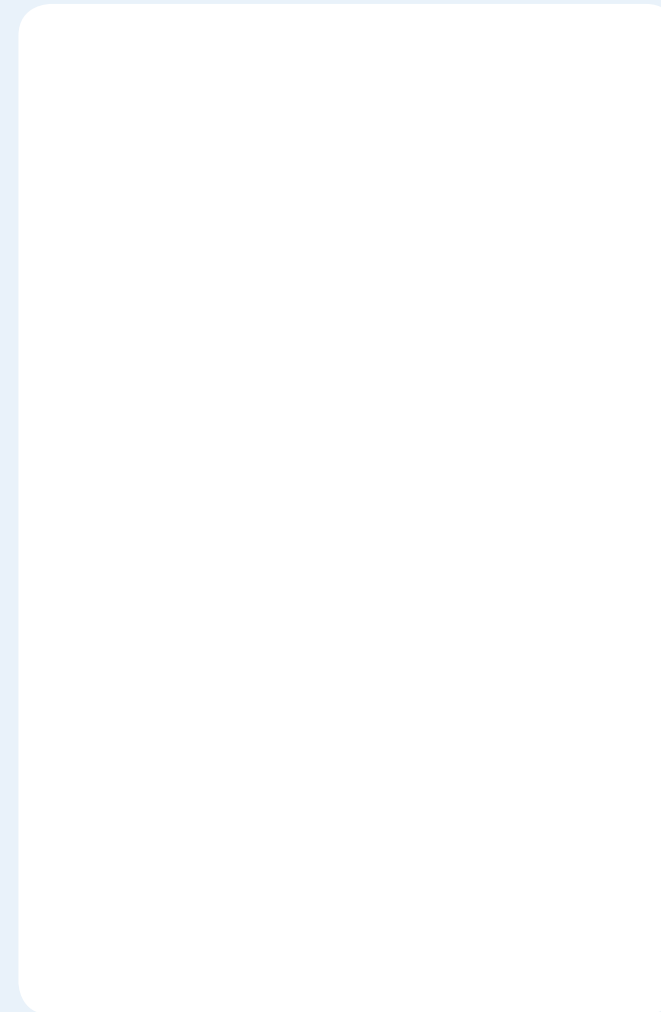
- Betten für ergonomisches Liegen.
- Bettwaren für ein angenehmes Nachtklima.
- Schlafplatzuntersuchungen für ein störungsfreies Bettumfeld.
- Schlafkurse und Hilfen für erholsames Schlafen.
- Schlafberatung für individuelle Lösungen bei Schlafstörungen.
- Aufklärung & Infoabende rund um das Thema Bett & 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 Kooperation mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine Lücke im Beratungsangebot rund um den gesunden Schlaf. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten leicht erreichbare Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen bei Problemen neutrale Basisinformationen zu verschiedenen Themen an.

Ausgeschlafen ist das Leben leichter!

Ihr Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf:



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

Fotos: © Igor Mojzes, © Johan Larson - www.fotolia.com

Anwendertipps Bett nach Maß



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

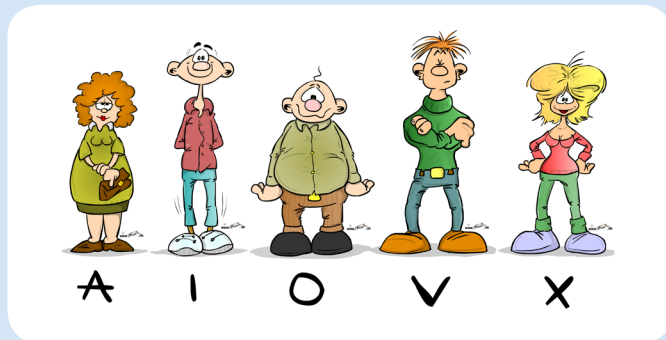
Bett nach Maß

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

Um zu erfahren, ob es für Sie Handlungsbedarf gibt, gehen Sie doch einfach den folgenden Kurz-Check durch und bringen das Ergebnis ggf. zu einer Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum mit.

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.

Schlaffragen

- ☐ 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.

**Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.
Wir empfehlen eine Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum-
Gesunder-Schlaf vor Ort.**

**Weitere Informationen zum Schlafcheck finden
Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**