

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 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 niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen zudem 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: Luna (rechts), Somenski (innen) www.fotolia.com

Anwendertipps Kinderschlaf



Mit Schlafcheck im Innenteil

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 anezogen, 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 Schlafphasen 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 Schlafrythmus 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

Machen Sie den Kinderschlafcheck und prüfen Sie, ob Sie die Qualität des Schlafes Ihrer Kinder noch verbessern können.

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.

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.