

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

Lagerung / Gelenke



Mit Schlafcheck im Innenteil

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

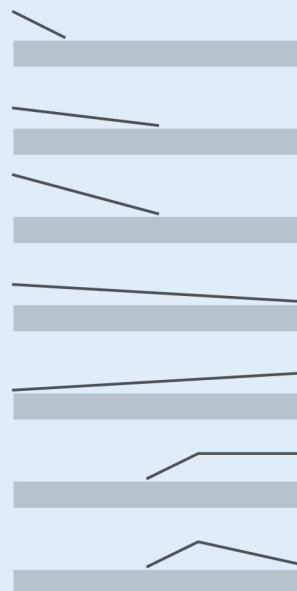
Rückenteil Oberkörperlagerung
Längen 62 - 80 cm | Ideal 74 cm

Gesamtschräge
Sturzlagerung Länge nach Bettlänge

Gesamtschräge
Kreislagerung Länge nach Bettlänge

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

Beinteil Kniewinkellagerung



Checkliste

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

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.

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 Matratze nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe