

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 Matratzenkauf



Mit Schlafcheck im Innenteil

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

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.

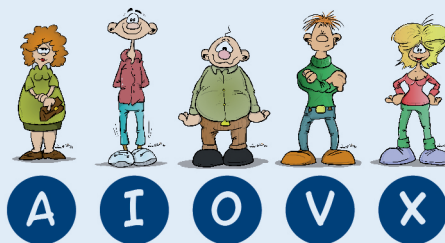


Auf Dauer können dann Schlafstörungen sowie Rücken-, Muskel- und Gelenkprobleme auftreten. Die eine Matratze, auf der jeder Nutzer gut liegt, gibt es nicht. Da man beim Probeliegen mitunter selbst schwer einschätzen kann, wie gut man wirklich gelagert ist, kommt es daher auf die kompetente Beratung an. 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.**



SCHLAFEN

RÜCKENLAGE



SEITENLAGE



BAUCHLAGE



HALTUNG



FLACH-
RÜCKEN



RUND-
RÜCKEN



HOHL-
KREUZ

LÄNGEN



KÖRPERLÄNGEN-
VERHÄLTNISSE



LÄNGERE
MENSCHEN



KÜRZERE
MENSCHEN



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 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.

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 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 und Matratze nicht nach meinem Wärmetyt unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil und Beinteil lassen 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.