

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

Restless Legs Syndrom (RLS)



Mit Schlafcheck im Innenteil

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

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.

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.

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.**