

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

Rückenschmerzen und Bett



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Weniger Rückenschmerzen mit passendem Bett

Fast jeder Mensch leidet gelegentlich an Rückenschmerzen, viele sogar chronisch. Auslöser hierfür sind vor allem Stress und Bewegungsmangel sowie zu langes Sitzen in ungünstigen Positionen, wie eine Studie von DKV und der Deutschen Sporthochschule in Köln ergab. Aber auch das Bettsystem spielt eine entscheidende Rolle. Die Einheit aus Matratze, Unterfederung, Kissen und Zudecke machen ein individuell passendes Bett aus.

Elementar von Bedeutung ist die Lagerung, also die Frage, ob die Wirbelsäule gerade liegt und der Körper gut gestützt wird, um Beschwerden vorzubeugen. Das ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: „Der Vorteil eines neuen Bettsystems für den Schlaf und dessen Qualität lässt sich begründen.“ Dieser Satz steht im Fazit einer Studie der renommierten Charité Berlin, in der untersucht wurde, wie wichtig das Bettsystem für den guten Schlaf ist.

Woher kommen die Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen haben oft unspezifische Auslöser und können psychosomatisch sein. Der Ursache kann man sich nach dem Ausschlussprinzip annähern, indem man bestimmte Fragen stellt. Habe ich derzeit viel Stress oder psychische Probleme? Ärger im Beruf oder Privatleben? Große Sorgen? Bewege ich mich ausreichend?



Im Büro: Habe ich einen ergonomischen, rückschonenden Arbeitsplatz? Ist vielleicht eine Erkrankung oder Verletzung Grund für meine Schmerzen? Habe ich dazu bereits einen Arzt oder Orthopäden konsultiert? Wenn all dies nicht der Fall ist, sollte man sich sein Bett näher ansehen und herausfinden, ob es die Rückenschmerzen verursacht. Ein guter Indikator hierfür sind Schmerzen, die vor allem morgens nach dem Aufstehen auftreten und die im Laufe des Tages zurückgehen.

Das passende Bettsystem

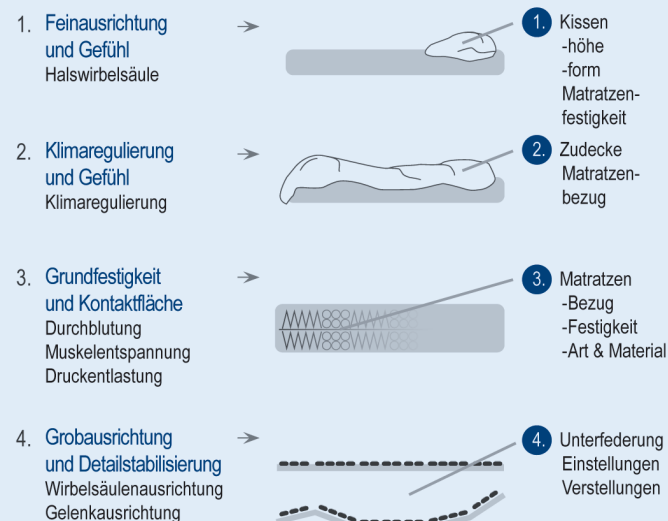
Eine durchgelegene, aber auch eine zu harte oder zu weiche Matratze kann Rückenbeschwerden begünstigen – ebenso wie eine nicht passende, oder falsch eingestellte Unterfederung. Man kann im ersten Schritt versuchen, die Festigkeit der Unterfederung zu verstellen und beobachten, ob es dadurch besser wird.

Ähnlich wichtig ist das Kissen. In Seitenlage muss es die Distanz ausgleichen, die von der Schulter geschaffen wird. Je breiter die Schultern, desto höher sollte das Kissen sein. Spezielle Nackenstützkissen können dabei helfen.

Rückenschläfer brauchen ein flacheres Kopfkissen. Aber auch die Zudecke gehört zum Bettsystem. Ist sie atmungsaktiv, nicht zu warm oder kalt? Denn wer friert oder schwitzt, schläft schlecht.

Oft braucht es kein komplett neues Bettsystem. Schon der Austausch einzelner Elemente kann die Schlafqualität spürbar verbessern, und zwar sowohl subjektiv als auch objektiv, wie es in der Charité-Studie heißt. Demnach nehmen die Tiefschlafphasen zu, je besser das Bettsystem auf den Nutzer abgestimmt ist.

Die Studie bestätigte außerdem, dass man auf einem neuen Bett besser schläft als auf einem, das neun Jahre oder älter ist.



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 ein zu mir passendes Bettsystem?

- ☐ Ich habe morgens oft Nacken- und Schulterschmerzen.
- ☐ Ich liege oft in der Nacht am Rand oder auf dem Bauch und wache so morgens auf
- ☐ 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 nicht nach meinem Wärmetyt 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.