

## 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](http://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](mailto:vdb@bte.de)  
Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch  
eMail: [markuskamps@kamps-services.de](mailto:markuskamps@kamps-services.de)

Fotos: © Igor Mojzes, © Johan Larson - [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

## Anwendertipps Stress



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM  
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

## Stress – der natürliche Feind des Schlafs

Wer entspannt und ausgeglichen ist, schläft besser – wer gut schläft, ist entspannt und ausgeglichen. Erholbarer Schlaf ist von hoher Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit am Tag. Dieselbe Wechselwirkung gilt für den Schlafstörer Nummer eins: Stress. Wer gestresst ist, schläft schlechter – wer schlecht schläft, ist eher unausgeglichen und anfällig für Stress und Belastung. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, der die Schlafqualität dauerhaft beeinträchtigt und zu chronischen Schlafstörungen führt. Um diesen Teufelskreis gar nicht erst entstehen zu lassen, gilt es, die Ursachen für Stress und Stressanfälligkeit zu bekämpfen.

### Der Stresskreislauf

Viele Menschen nehmen das gesellschaftliche Klima zunehmend als rau wahr. Jeder ist auf sich selbst angewiesen, der Druck nimmt zu – sei es der Leistungsdruck im Beruf oder der Anpassungsdruck gesellschaftlicher Normen, denen man entsprechen möchte. Hinzu kommen mitunter die unsichere Arbeitsmarktlage und private Sorgen und Nöte.

Gibt es mehrere Stressquellen zugleich, wird es schwierig, einen Ausgleich zu finden. Und es wird schwieriger abzuschalten – vor allem abends. Die meisten Menschen nehmen ihre Probleme mit ins Bett. Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen, man fürchtet sich vor dem kommenden Tag und dem Berg ungelöster Fragen.



All das führt zu Ein- und Durchschlafstörungen. Man kriegt kein Auge mehr zu, der Schlaf ist leicht und fragmentiert. Der natürliche Schlafrhythmus, der individuellen zeitlichen Zyklen folgt, gerät aus dem Takt. Am Morgen fühlt man sich gerädert, müde, angeschlagen – und mit dieser Befindlichkeit bricht man auf in den Tag. Das kann auf Dauer nicht gutgehen.

Werden die zu kurzen Nächte zum Dauerzustand, wird der ganze Organismus beeinträchtigt. Stimmungsschwankungen und Gereiztheit nehmen zu, man wird vergesslich, nervös und fühlt sich unwohl. Später kann sich Übergewicht einstellen mit Auswirkungen auf das Herzkreislauf-System und die Libido.

Nicht wenige Betroffene greifen in dieser Situation zu Medikamenten. Doch diese bekämpfen nur kurzfristig ein Symptom, nicht aber die Ursache. Außerdem bergen sie die Gefahr rascher Abhängigkeit. Man tut seinem Organismus damit keinen Gefallen – im Gegenteil!

### Ursachen bekämpfen – den Teufelskreis aufbrechen

Um einen Ausweg zu finden, muss man sich rational mit den Ursachen der physischen und psychischen Belastung auseinandersetzen und sich fragen, wie man die negativen Einflüsse minimieren kann: Kann ich die Arbeitsbelastung senken? Weniger arbeiten oder sogar den Job wechseln? Was kann ich tun, um die private / familiäre Situation angenehmer zu gestalten? Es ist immer wichtig, mit Familie, Freunden oder Kollegen zu sprechen und sich neue Impulse zu holen. Schon das aktive Inangriffnehmen von Lösungswegen kann helfen, das Befinden zu verbessern!

Am Abend helfen Rituale und Entspannungsübungen. Gehen Sie möglichst jeden Tag zur selben Zeit zu Bett und machen Sie sich bewusst, dass ungelöste Probleme jetzt nicht mehr gelöst werden können und daher im Augenblick auch nicht wichtig sind. Im Augenblick ist es nur wichtig, in sich zu gehen, den eigenen Körper wahrzunehmen, sich zu entspannen. Freuen Sie sich auf das Zubettgehen, auf die Gemütlichkeit von Bett und Schlaf. Je besser Sie schlafen, desto leichter wird es fallen, den Stress des Alltags zu schultern.

### Bei chronischen Schlafstörungen sollte man unbedingt professionellen Rat einholen!



## 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 unter Stress?

- ☐ Ich bin oft vergesslich.
- ☐ Ich habe Gemütsschwankungen.
- ☐ Ich fühle mich träge und reizbar.
- ☐ Ich leide unter sexueller Unlust.
- ☐ Ich habe Verdauungsbeschwerden.
- ☐ Ich habe unspezifische Rückenschmerzen.
- ☐ Ich schaffe es nicht, mich gedanklich zu beruhigen / innerlich zu entspannen.
- ☐ Ich bin körperlich ruhelos und kann mich physisch nicht entspannen.

### 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 Wärmetypp 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.

**Weitere Informationen zum Schlafcheck finden Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**