

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 Tage müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie kein normales Bettengeschäft, sondern 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 der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf Sie bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und bundesweiten 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 auch 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 Deutschland durch erweitertes Wissen gekoppelt mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine der Lücken im Beratungsangebot. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen auch 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

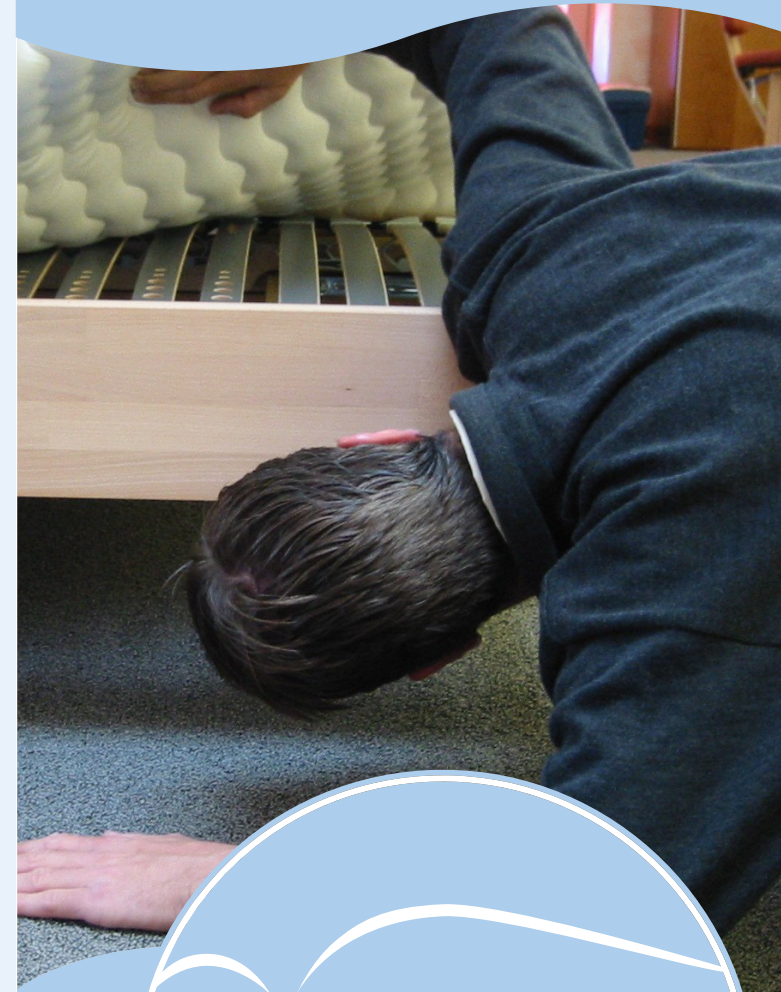
Herausgeber:

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: Uwe Heintzen (Titel), Kamps Services (innen)

Anwendertipps Bettencheck



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Betten-Check durch den Spezialisten

An den Kauf einer neuen Matratze denken viele spätestens dann, wenn der Rücken schmerzt oder die Kuhle in der Liegefläche nicht mehr zu übersehen ist. Welche Auswirkungen eine falsche oder verbrauchte Bettenausstattung auf das körperliche Wohlbefinden und die generelle Lebensqualität hat, ist vielen Menschen gar nicht bewusst.

Aber woran erkennt man, ob die Matratze richtig oder falsch ist? Ob das „teure“ Nackenkissen überhaupt passt? Ob der einstellbare Lattenrost richtig auf meinen Körper justiert ist?

In den als Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf qualifizierten Fachgeschäften sind Spezialisten am Werk, die dies durch einen Betten-Check bei Ihnen zu Hause feststellen können. Hier werden Lattenrost, Matratze und Kopfkissen genau unter die Lupe genommen, um zu schauen, ob und gegebenenfalls wo Optimierungsbedarf besteht. Und dabei ist es ganz gleich, wo und wann die Bettenausstattung gekauft wurde. Am Ende des Betten-Checks steht eine Empfehlung vom Fachmann, was sinnvollerweise als Nächstes zu tun ist.



Betten-Check selber machen

„Wie man sich bettet, so schläft man.“

Eine gute Kombination aus Lattenrost, Matratze, Kopfkissen und Zudecke bietet die erforderliche Stütze oder Entlastung, um in der Nacht eine Entspannung der Muskulatur und Erholung der Bandscheiben zu gewährleisten und so entspannt und kraftvoll in den Tag starten zu können. Ein erholsamer und tiefer Schlaf setzt neben angenehmen Liegeeigenschaften ebenso ein optimales Schlafklima voraus. Prüfen Sie mit der folgenden Checkliste, ob Ihre jetzige Bettenausstattung modernen Anforderungen und Ihrem eigenen Anspruch an Komfort und guten Schlaf noch gerecht wird.

Das Kissen muss bei Seitenlage den Höhenunterschied zwischen der eingesunkenen Schulter und dem Kopf ausgleichen, ohne die Halswirbelsäule abzuknicken. Normale Feder- oder Faserkissen sind zwar schön zum Kuscheln, erfüllen jedoch nur selten spezielle Stützanforderungen. Jedes Kissen hat bei guter Pflege und regelmäßiger Reinigung nach ca. 3 - 4 Jahren ausgedient.

- ☐ Ich knautsche häufig mein Kopfkissen, da ich mit dem Kopf zu hoch oder zu flach liege.
- ☐ Mein Kopfkissen ist am Morgen durchgeschwitzt.
- ☐ Ich habe beim Liegen ein Schwindelgefühl.
- ☐ Mir schmerzt im Liegen oft das Ohr.
- ☐ Ich leide unter Verspannungen im Nacken und in der Schulter.

Die Zudecke sollte vor Zugluft schützen und die Hauttemperatur und die schwankende Körperkerntemperatur ausgleichen. Der Bezug sollte bevorzugt weich, anschmiegsam, kuschelig und nicht zu schwer sein. Das Füllmaterial ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern hinsichtlich Schlafklima und Waschbarkeit entscheidend. Auch ökologische Aspekte spielen eine immer größere Rolle bei der Anschaffung. Eine Zudecke erfüllt bei entsprechender Pflege und Reinigung meist bis zu 8 Jahre zuverlässig ihren Dienst.

- ☐ Ich schwitze oder friere nachts häufig.
- ☐ Meine Schulter ist nachts nicht zugedeckt.
- ☐ Meine Decke ist nicht mindestens 20 - 30 cm länger als meine Körpergröße.
- ☐ Meine Decke entspricht in der Breite nicht mindestens meiner dreifachen Schulterbreite.
- ☐ Mir tränen nachts die Augen.
- ☐ Ich bekomme nachts nicht ausreichend Luft.
- ☐ Ich empfinde meine Decke als zu schwer.
- ☐ Meine Decke lädt sich statisch auf.
- ☐ Ich fühle mich unter meiner Decke nicht wohl.

Die Matratze ist der am meisten genutzte Gegenstand im gesamten Haushalt. Die Matratze wird in 8 - 10 Jahren über 28.000 Stunden belastet und muss in dieser Zeit bis zu 1.000 Liter Schweiß aufnehmen. Nachlassende Stützeigenschaften und hygienische Aspekte erfordern eine regelmäßige Prüfung der Matratze.

- ☐ Ich leide im Laufe der Nacht oder gegen Morgen an Schmerzen im Lendenwirbel- oder Schulterbereich.
- ☐ Ich habe das Gefühl, auf der Matratze in eine Mulde zu fallen.
- ☐ Ich schlafe unruhig und drehe mich oft im Bett um.
- ☐ Ich spüre vermehrt Druck am Oberschenkel oder an der Hüfte.

- ☐ Ich habe Druckbeschwerden an der Schulter.
- ☐ Meine Arme oder meine Hände schlafen nachts ein oder fühlen sich taub an.
- ☐ Ich habe das Gefühl durchzuhängen.
- ☐ Ich schlafe vermehrt am Rande des Bettes.
- ☐ Ich liege nachts mit angezogenen Beinen.
- ☐ Ich schlafe bevorzugt auf dem Bauch.
- ☐ Mein Partner wacht auf, sobald ich mich auf der Matratze drehe.
- ☐ Die Matratze oder der Lattenrost ist bereits über 8 Jahre alt.

Der Lattenrost oder Unterbau wird oft vergessen, obwohl dieser einen sehr wesentlichen Teil zum Liegekomfort des Schlafers und zur Haltbarkeit der Matratze beiträgt. Auch dieser verschleißt nach 12 -15 Jahren. Legen Sie einen Besenstiel auf den Lattenrost und prüfen Sie, ob ihn alle Leisten erreichen oder ob einzelne Leisten sogar schon durchhängen. Eine mangelnde Elastizität der Leisten kann zu Beschwerden in den Lendenwirbeln führen und die Matratze beschädigen.

- ☐ Einige Leisten hängen durch.
- ☐ Ich rolle nachts immer in die Mitte.
- ☐ Ich versuche nachts am Rand zu schlafen, da ist es dort fester ist.
- ☐ Ich verwende statt eines Lattenrostes oder Tellerrahmens ein Brett unterhalb der Matratze.

Das Bettgestell selbst wird meist nach geschmacklichen Kriterien ausgewählt und dient als Halterung für Matratze und Unterfederung. Doch bestimmt dieses auch den Komfort, das Schlafklima und die Gemütlichkeit des Schlafraumes.

- ☐ Das Ein- und Aussteigen aus dem Bett fällt mir schwer.
- ☐ Mein Bett hat einen geschlossenen Bettkasten.
- ☐ Meine Matratze hat Stockflecken bekommen.
- ☐ Meine Liegefläche beträgt weniger als 80x200 cm.
- ☐ Ich schlafe auf dem Sofa.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf. Wir empfehlen eine Beratung im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.

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