

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 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 niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen zudem 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: WavebreakMediaMicro, Vladimirs Poplavskis, www.fotolia.com

Anwendertipps Bettklima



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Gutes Klima im Schlafzimmer

Für einen guten und erholsamen Schlaf ist ein ausgeglichenes Bett- und Raumklima wichtig. Es darf weder zu warm noch zu kalt, weder zu feucht noch zu trocken sein. Sonst schwitzt oder friert man. Beides stört den Schlaf. Bei zu hoher Feuchtigkeit kann Schimmel entstehen, der die Gesundheit ernsthaft gefährdet. Nicht nur an den Schlafzimmerwänden, auch im Bett selbst findet Schimmel einen Nährboden. Pro Nacht gibt der Mensch über Haut und Atem ca. einen Liter Wasser ab. Richtiges Lüften ist unerlässlich.

Woran man ein falsches Bett- oder Raumklima erkennt

Haben Sie Ein- oder Durchschlafprobleme? Wachen Sie nachts auf, weil Sie frieren oder schwitzen? Fühlen Sie sich tagsüber matt und müde? Leiden Sie unter Verspannungen? All das können Anzeichen für ein ungünstiges Klima im Schlafzimmer bzw. unter der Bettdecke sein und auf falsches Verhalten beim Lüften oder auch eine ungeeignete Bettdecke oder Matratze hinweisen.

Bei einem zu feuchten und / oder kalten Klima unter der Bettdecke kann es zu Muskelverspannungen und Erkältungen kommen. Ist es hingegen zu warm, kommt man ins Schwitzen, was wiederum zu vermehrter Feuchtigkeit führt. Durch Frieren oder Schwitzen wacht man nachts auf, die gesundheitlich wichtigen Tiefschlafphasen werden gestört.



Wie man das Bettklima verbessern kann

Bei Bettdecke und Bezug sowie beim Kopfkissen und auch der Matratze gilt es, auf atmungsaktives Material zu achten. Baumwolle oder Schurwolle beispielsweise sind luftdurchlässig und binden Flüssigkeit. So kann der Körper atmen und Feuchtigkeitsbildung wird verhindert; Im Winter bei offenem Fenster schlafen - Heizung nachts aus - morgens stoßlüften - tagsüber Heizung an - abends stoßlüften - etc.

Auch die Matratze und der Matratzenbezug sollten atmungsaktiv sein und eine entsprechende Unterfederung für gute Belüftung auch von unten sorgen. Feuchtigkeit innerhalb der Matratze ist ein idealer Nährboden für Milben und Schimmelpilze, was für Allergiker gefährlich werden kann und hygienisch nicht unbedenklich ist. Außerdem gilt:

Je besser das Bettklima, desto länger die Haltbarkeit der Matratze.

Raumklima: Gefahr durch Schimmel

Sowohl zu wenig, als auch zuviel Lüften kann auf Dauer Schimmel verursachen. Lüftet man zu wenig, staut sich die Feuchtigkeit im Raum, vor allem an Wänden und Fenstern schlägt sich Kondenswasser nieder. Hier kann Schimmel entstehen – und auch dort, wo so genannte Kältebrücken entstehen, wenn Wände dauerhaft auskühlen und Feuchtigkeit nicht mehr trocknen kann, sondern in die Wand einzieht: Diese Gefahr besteht beispielsweise bei dauerhaft gekipptem Fenster im Winter.

Den Schimmel selbst bemerkt man oft erst zu spät durch muffig-süßlichen Geruch oder durch das Sprießen schwarzer Schimmelpilze. Wenn es soweit ist, sind die Schimmelsporen aber schon eine ganze Weile im Raum unterwegs. Insbesondere für Allergiker und Menschen mit schwachem Immunsystem ist Schimmel höchst gesundheitsgefährdend.

Wie man Schimmel vermeiden kann

Die optimale Temperatur im Schlafzimmer beträgt ca. 18°. Es sollte ein regelmäßiger Luftaustausch stattfinden, im Optimalfall zweimal täglich, insbesondere aber morgens, wenn sich durch Atmung und Schwitzen während der Nacht vermehrt Feuchtigkeit im Raum gebildet hat. Ein ausreichender Austausch der Raumluft ist beim Stoßlüften (alle Fenster weit öffnen!) von drei bis acht Minuten gewährleistet.

Im Winter sollte das Lüften keinesfalls länger dauern, da ansonsten die Wände auskühlen können. Ein gekipptes Fenster erhöht nicht nur die Auskühlungsgefahr, sondern erhöht auch den Energieverbrauch und ist kein adäquater Ersatz zum Stoßlüften.

Außerdem sollte die Raumtemperatur im Schlafzimmer nie unter 16° sinken, denn ansonsten versucht der Körper durch vermehrtes Schwitzen der Kälte entgegenzuwirken, was wiederum den Schlaf beeinträchtigt.



Checkliste

Um zu erfahren, ob es für Sie Handlungsbedarf gibt, gehen Sie doch einfach den folgenden Kurz-Check durch und bringen ggf. das Ergebnis zu einer Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum mit.

Stimmt Ihr Bettklima?

- ☐ Nachts schwitze oder friere ich oft.
- ☐ Mein Bett / Bettwäsche ist oft klamm / feucht.
- ☐ In meinem Schlafzimmer herrscht sehr trockene / feuchte Luft.
- ☐ In meinem Schlafzimmer gibt es feuchte Wände oder Schimmel.
- ☐ Ich lüfte nur unregelmäßig.

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 Bettenausstattung 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.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ 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.**