

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: Adam Gregor (rechts), Howard Sandler (innen) www.fotolia.com

Anwendungstipps Elektrosmog



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Infos zu Elektrosmog

Es gibt natürliche und technische Störfelder. Die natürlichen werden mit verschiedenen Ruten und von sensiblen Personen mit viel Erfahrung gemessen und festgestellt. Wir empfehlen im Bedarfsfall immer zwei Messungen von unterschiedlichen Personen durchführen zu lassen.

Wir als Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf beschränken unsere Schlafplatzuntersuchungen auf die Ebene der technischen Störfelder, da diese einwandfrei nachvollziehbar sowie reproduzierbar gemessen und bewertet werden können. Elektromagnetische Felder, Mobilfunk, schnurlose Telefone, WLAN, Energiesparlampen, Radiowecker und Heizdecken erzeugen technische Felder und verursachen neben den gewünschten Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen. Dass diese Geräte selbst ihre Umwelt durch elektrische und magnetische Felder sowie durch Hochfrequenz beeinflussen, ist unumstritten. Ob aber eine Gefahr von ihnen ausgeht, verursacht bei Experten heftige Diskussionen. Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf wollen Sie meinungsneutral informieren, wie Elektrosmog entsteht und vor allem, wie man ihn reduzieren bzw. beseitigen oder im Vorfeld vermeiden kann. Bei Vorträgen in Ihrem Kompetenz-Zentrum oder bei individuellen Demonstrationen erläutern ausgebildete Berater oder überregional tätige Experten, was zu tun ist. Das Ziel ist nicht, alle Technik zu beseitigen, sondern ein möglichst E-Smog-armer Schlafplatz, der dann (besonders bei sensibleren Menschen) oft zu einem besseren und somit erholsamen Schlaf führen kann.



Die Symptome

- Sie leiden unter Schlafstörungen.
- Sie sind müde, gehen ins Bett und werden wach, weil Ihr Herz immer schneller schlägt, bis hin zum Herzrasen!
- Sie wachen nachts auf, drehen sich nach rechts und links und sind extrem unruhig.

- Sie bewegen sich oft zum Rand oder liegen stark diagonal, egal wie Sie sich hingelegt haben.
- Sie wachen nachts auf und haben Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen.
- Sie leiden unter plötzlichem Bluthochdruck.
- Sie leiden unter undefiniertem Unwohlsein und starken Kopfschmerzen.

Mögliche Ursachen

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden häufig durch folgende technische Geräte im Schlafbereich verursacht:

Radiowecker, Heizkissen und Heizdecke ohne Abschaltung (auch Brandgefahr), Nachttischlampe, Steckdosen mit falscher Erdung, elektrische Uhr, Kommunikationsgeräte wie Radio, Fernseher, SAT-Receiver, Videorecorder, Verlängerungskabel, schnurlose Telefone, WLAN (Funkverbindung für Computer), Mobilfunksendeanlagen, Stromleitungen über dem Dach (Dachständer), Hochspannungsleitungen, Transformatorenstationen

Suche oft erschwert

Einige der aufgeführten E-Smog-Verursacher müssen nicht unbedingt in Ihrer Wohnung sein, sondern können auch in der Nachbarschaft vorliegen, da die Reichweiten z.B. bei DECT Mobil Telefonen bis zu 300-400 Meter betragen.

Das Ziel

Durch einen bewussten Umgang mit der Technik soll diese nach Möglichkeit weiter voll genutzt werden können und gleichzeitig ein störungsfeldarmer Schlafplatz mit erholsamem Schlaf ermöglicht werden.

E-SMOG Beratung

In vielen Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf können Sie eine Schlafplatzuntersuchung in Auftrag geben oder werden an eine vertrauenswürdige Fachperson verwiesen. Diese Trendmessung umfasst meist eine Blickkontrolle inkl. Kurzmessung des Schlafumfeldes durch einen geschulten Mitarbeiter. Die Nachttischlampe, das Umfeld und evtl. Störfelder werden gemessen und die Ergebnisse in einem Protokoll festgehalten. Dieses wird ggf. an einen regionalen Experten weitergeben, der im Bedarfsfall mit Ihnen strukturiert an einer Lösung und Verbesserung der Situation arbeiten wird.



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.

Schlafstörungen

- ☐ Ich leide unter unspezifische Schlafstörungen.
- ☐ Ich werde beim Schlafgehen eher wach als müde.
- ☐ Ich drehe mich nachts häufig um und werde dabei wach.
- ☐ Ich bin in der Früh wie gerädert.
- ☐ Ich leide unter Bluthochdruck.
- ☐ Ich wache häufig auf und schlafe schlecht wieder ein.
- ☐ Ich leide unter Kopfschmerzen.
- ☐ Ich leide unter Tinnitus.

Rund um den Schlafplatz

- ☐ ein Radiowecker / eine elektrische Uhr
- ☐ ein Heizkissen / eine Heizdecke
- ☐ eine Nachttischlampe
- ☐ ein Radio / TV / SAT-Receiver / Videorecorder
- ☐ ein Verlängerungskabel
- ☐ ein eigenes schnurloses Telefon
- ☐ eigenes WLAN
- ☐ ein Stromkabel unter dem Bett

In der Nachbarschaft

- ☐ eine Stromleitung über dem Dach
- ☐ eine Mobilfunksendeanlage
- ☐ ein schnurloses Telefon beim Nachbarn
- ☐ WLAN des Nachbarn
- ☐ eine Hochspannungsleitung
- ☐ eine Transformatorenstation

**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.**