

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: © Alliance, © Kaarsten - www.fotolia.com

Anwendertipps Allergien



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Allergieauslöser im Bett

Allergiker müssen bestimmte Dinge beachten, um ihr Allergierisiko im Bett gering zu halten und den Auslösern vorzubeugen. Im Bett und Schlafzimmer sind Hausstaubmilben, Tierhaare und schlimmstenfalls Wanzen anzutreffen. Allergische Reaktionen zeigen sich beispielsweise anhand von Symptomen wie einer verstopften oder laufenden Nase, erkältungsähnlichen Zuständen, genereller Schleimhautreizung, Jucken und / oder Hautausschlag. In diesem Fall gilt es, ärztlich abzuklären, ob tatsächlich eine Allergie vorliegt, um dann Gegenmaßnahmen ergreifen zu können.

Hausstaubmilben

Milben tummeln sich vor allem im Bett, mehr noch als in anderen Polstermöbeln. Denn dort finden sie zumeist ein ideales Klima vor. Allergische Reaktionen kann bei einigen Menschen der Kot der Milben verursachen, der sich über Jahre hinweg ansammelt und immer mehr wird, und der bei jeder Bewegung aufgewirbelt und eingeatmet wird. Die Milben an sich sind völlig harmlos und ständiger Begleiter des Menschen im Alltag. Sie ernähren sich hauptsächlich von Hautschuppen. Um die Milbenpopulation zu reduzieren, sollte man regelmäßig lüften.



Milben fühlen sich in feucht-warmer Atmosphäre wohl, - dem kann man vorbeugen. Zudem sollten alle überflüssigen Staubfänger aus dem Schlafzimmer entfernt und auf Teppiche verzichtet werden. Naturhaar-Füllungen in Decke und Matratze begünstigen die Milben und können zusätzlich Allergiereaktionen auslösen. Besser sind daher Zudecken mit Füllungen aus Federn und Daunen oder aus synthetischen Fasern sowie Matratzen aus Schaumstoff oder Latex. Spezielle Allergikerbezüge für die Matratze können ebenso hilfreich sein. Das Bettzeug aus atmungsaktiven Microfasern sollte bei 60 oder sogar bis 90 Grad waschbar sein, um alle Stäube und Partikel

auszuwaschen und zu entfernen. Milben selbst werden meist je nach Art bereits ab 40°C getötet. Um jedoch sicher zu sein, sollten Sie alles mit 60°C waschen. Aber nicht im Kurzprogramm, sondern am besten 2 Stunden im Normalprogramm. Regelmäßiges Waschen ist also Pflicht. Im Winter kann man sich die Minusgrade zunutze machen und die Wäsche auf den Balkon hängen, denn auch Kälte mit deutlichen Minusgraden (mind. -18°C eine komplette Nacht z.B. Gefriertruhe) kann für Milben tödlich sein.

Bettwanzen

Auch die Bettwanzen fühlen sich nah beim Menschen wohl und ernähren sich von Blut. Im Gegensatz zu den winzigen Milben werden sie bis zu neun Millimeter groß und sind daher mit bloßem Auge zu erkennen. Und sie sind zäher: Kälte stört sie gar nicht, und notfalls können sie wochenlang ohne Nahrung überleben. Doch wo Mensch und Tier hausen, haben sie dieses Problem in der Regel nicht.

Der Speichel der Wanzen löst meist Juckreiz und Hautrötungen aus, starke allergische Reaktionen sind eher selten. Problematisch ist, dass Wanzen Krankheiten übertragen können. Wanzen lassen sich mit Hitze (Waschen über 60 Grad) sowie mit chemischen Insektenvernichtern abtöten. Da Letztere aber unter Umständen auch für den Menschen schädlich sind, sollten sie nur im Notfall angewendet werden, zumal Wanzen gegen viele dieser Mittel längst immun sind.

Tierhaar-Unverträglichkeit

Auch Staub, der bei offenem Fenster hereinweht oder an der Kleidung von der Straße mitgebracht wird, kann Tierhaare enthalten. Hier hilft nur regelmäßiges Waschen der Kleidung und Staubsaugen in der Wohnung. Beachtet man diese Punkte, sollte man keine nennenswerten Probleme bekommen. Die meisten Menschen sind nur gegen die Haare bestimmter Tiere – zum Beispiel Katzen – allergisch. Hier reicht es oft, diese Art gezielt zu meiden. Generell sind Allergien zu meist einer Schwäche des Immunsystems geschuldet. Ärztliche Therapien können das Problem bekämpfen, wenn die Hausmittelchen und Maßnahmen nicht mehr ausreichen.

Tierhaar-Allergiker sollten darauf achten, dass keine tierischen Materialien wie beispielsweise Rosshaar in der Matratze verarbeitet sind. Einige Menschen sind auch gegen Daunen und Federn allergisch. Hier gilt es, alternative Materialien einzusetzen. Dass man Tiere aus dem Haushalt fernhalten sollte, versteht sich von selbst.



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 einer Allergie?

- ☐ Meine Nase ist oft verstopft.
- ☐ Meine Nase läuft oft.
- ☐ Meine Augen sind gerötet.
- ☐ Ich habe Husten und / oder andere Symptome gereizter Schleimhäute.
- ☐ Ich habe Juckreiz und / oder Hautrötungen.
- ☐ Ich lüfte nur unregelmäßig.
- ☐ Ich sauge nur selten Staub.

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 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.

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