

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: © Igor Mojzes, © Johan Larson - www.fotolia.com

Anwendertipps Nacken



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Das richtige Kopfkissen – Nackenschmerzen vorbeugen

Nackenschmerzen und Verspannungen sind eine Volkskrankheit – oft ausgelöst durch zu wenig Bewegung und eine falsche Sitzhaltung. Auch Schreibtischstühle, die ergonomisches Sitzen nicht unterstützen, können Probleme verursachen, ebenso wie Zugluft. Treten die Beschwerden vorwiegend morgens nach dem Aufstehen auf und lassen sich nicht auf Zugluft zurückführen, können sie auch ein Hinweis auf ein falsches Kopfkissen sein. Dem Bett, der Matratze und der Unterfederung wird zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt. Dass auch Decke und Kissen für die Liegehaltung eine Rolle spielen, ist weniger bekannt. Standard in Deutschland ist ein Kissen der Maße 80 mal 80 Zentimeter, zumeist mit Daunen, Kunstfasern oder Wolle gefüllt. Diese Kissen sind meistens günstig. Ob sie gut sind, ist eine andere Frage.

Kissen und Liegeposition

Welches Kissen man benötigt, hängt nicht zuletzt von der eigenen Liegeposition ab – aber auch von der Härte der Matratze und Unterfederung sowie dem eigenen Körperbau. Wer auf dem Rücken liegt, benötigt ein eher flaches Kissen. Wer auf der Seite liegt, braucht ein hohes Kissen, insbesondere wenn man breite Schultern hat. Denn damit die Wirbelsäule gerade liegt, muss der Höhenunterschied zwischen Schulter und Kopf in Seitenlage ausgeglichen sein.



Oft wird die Wahl der Kissen ohne Abstimmung der anderen Bettwaren getroffen. Dies ist falsch, da die Kissenhöhe von der Matratzenfestigkeit und dem Einsinkverhalten abhängig ist. Deshalb sollten Kissen entweder individuell durch Platten oder Füllgut veränderbar sein, oder mit und durch den Fachberater abgestimmt und ausgetauscht werden.

Zur Erhöhung kann man durchaus auch zwei Kissen übereinander legen, sofern man dadurch auf die individuell passende Höhe kommt.

Besondere Stützeigenschaften haben spezielle Nackenstützkissen. Hierbei ist darauf zu achten, dass sich der gestärkte Stützbereich des Kissens gut an den Hals anfügt und den eigenen Körperproportionen entspricht. Ist dies nicht der Fall, drückt das Kissen den Hals durch oder es lagert die Halswirbelsäule zu hoch und kann es wiederum zur Ursache von Beschwerden werden. Welches Kissen am besten passt, erfährt man durch Ausprobieren.

In der Regel sollte man es sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage testen, denn im Schlaf dreht und wendet man sich. Niemand verbleibt dauerhaft in derselben Liegeposition. Die Bauchlage ist die ungünstigste Haltung, weil hierbei die Wirbelsäule grundsätzlich verdreht wird.

Welches Kissen passt zu mir?

Empfehlenswert sind immer Kissen mit natürlichen Füllmaterialien und atmungsaktivem Bezug. Generell sollte das Kissen alle zwei bis drei Jahre gewechselt und in der Zwischenzeit regelmäßig gewaschen werden.

Bestehen Probleme wie Schmerzen oder Verspannungen, ist es zudem sinnvoll, zuerst einen Orthopäden zu konsultieren, der die Ursache des Problems genau lokalisiert. Der Mediziner kann dann einen Hinweis geben, welche Art Kissen man benötigt – ein druckentlastendes oder stützendes Kissen, beziehungsweise ein hohes oder niedriges.

Mit dieser Empfehlung kann man sich beim Fachhändler beraten lassen und im Optimalfall unterschiedliche Kissen testen.



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.

Habe ich das falsche Kissen?

- ☐ Ich habe Kopfschmerzen, Migräne.
- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Kissen zu hoch / zu niedrig ist.
- ☐ Mein Kissen ist ungemütlich.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Schlafragen

- ☐ 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 Betausstattung 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.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.

**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.**