

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: Alexander Rath, WavebreakmediaMicro, Johan Larson - fotolia.com

Anwendertipps Sodbrennen



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Guter Schlaf ist wichtig

Wer ausgeschlafen und entspannt ist, der lebt dauerhaft gesünder. Doch zahlreiche Faktoren können das Ein- oder Durchschlafen stören, seien es äußere Einflüsse, physische oder psychische Beeinträchtigungen. Auch Sodbrennen (Reflux) stört die Schlafphasen und ist zudem äußerst unangenehm. Im schlimmsten Fall kann es zu ernsthaften Erkrankungen führen.



Sodbrennen & Reflux – was ist das?

Sodbrennen verursacht meist einen Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl, das vom Brustbereich bis in den Rachen ausstrahlt und mit säuerlichem Aufstoßen einhergeht. Dies kommt durch einen Rückfluss von Magensäure, die die Schleimhäute der Speiseröhre reizt; in einigen Fällen kann es sich auch um einen Rückfluss aus dem Zwölffingerdarm handeln.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Hauptauslöser sind Stress sowie bestimmte unverträgliche Nahrungsmittel oder zu große, fettige oder scharfe Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen. Auch Kaffee, Alkohol und Nikotin begünstigen Refluxerkrankungen. Vermehrt betroffen sind außerdem schwangere Frauen, da während der Schwangerschaft der untere Speiseröhrenschließmuskel geschwächt sein kann. Ebenfalls regelmäßig betroffen sind Diabetiker.

Auf Dauer wirkt sich der hierdurch verursachte Schlafmangel negativ auf die Gesundheit aus; und auch das Sodbrennen selbst kann Krankheiten wie etwa eine Entzündung der Speiseröhre oder des Kehlkopfes nach sich ziehen – bis hin zu Krebs.

Wie kann man Sodbrennen vorbeugen und behandeln?

Gelegentliches Sodbrennen tritt bei jedem Menschen auf und ist unbedenklich. Sollte es aber regelmäßig vorkommen, besteht Handlungsbedarf. Rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke können in weniger dramatischen Fällen Abhilfe schaffen.

Bleibt das Leiden bestehen, ist ein Arztbesuch anzuraten.

Um Sodbrennen zu vermeiden, sollte man darauf achten, die oben genannten Risikofaktoren zu minimieren. Hilft dies nicht, sollte man einen Arzt konsultieren.

Wie kann man Reflux mindern?

Da Reflux vor allem im liegenden Zustand vermehrt auftritt bzw. sich verschlimmert, ist eine erhöhte Lagerung des Kopfes oder des Oberkörpers sinnvoll und kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Ob ein erhöhtes Kopfkissen bereits genügt oder der obere Teil von Lattenrost und Matratze höhergestellt werden muss, entscheidet der Einzelfall.

Es gibt sehr gute Erfahrungen damit, den gesamten Lattenrost im 2 - 5 cm schräg zu stellen.

Bei Operationen im Krankenhaus beispielsweise kommt die so genannte Anti-Trendelenburg-Lagerung zur Anwendung, bei der der gesamte Körper liegend um ca. 35° nach oben geneigt wird, so dass der Magen etwa 20cm unterhalb des Kopfes liegt.



Ein Rückfluss aus dem Magen kann so effektiv verhindert werden. Eine erhöhte Lagerung des Oberkörpers kann zudem Atembeschwerden verhindern.



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.

Reflux - Fragen

- ☐ Ich leide regelmäßig an Reflux / Sodbrennen.
- ☐ Aufgrund von Sodbrennen wache ich nachts oft auf / kann nicht durchschlafen..
- ☐ Ich konsumiere abends Alkohol / Nikotin / schwere, fettige bzw. scharfe Mahlzeiten..
- ☐ Ich leide aufgrund einer organischen Erkrankung oder Schwangerschaft an Reflux..
- ☐ Medikamente beheben das Problem nicht / nicht dauerhaft.

Schlaf Fragen

- ☐ 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.

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