

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: © Aleksandar Todorovic, © apops - www.fotolia.com

Anwendertipps Zähne knirschen



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Bruxismus: Das Zähneknirschen – was ist das?

Der Begriff Bruxismus beschreibt das Knirschen mit den Zähnen, das nachts aber auch tagsüber vorkommt und meist unbewusst geschieht. Untersuchungen zufolge ist jeder fünfte Deutsche zeitweise betroffen. Auf Dauer kann es zu Verschleißerscheinungen führen und sowohl die Zähne, den Zahnschmelz als auch die Kiefermuskulatur nachhaltig schädigen.

In einzelnen Zähnen kann es zu Rissen führen. Symptome sind Schmerzen im Zahn- und Kieferbereich, auch Tinnitus und Kopfschmerzen können als Folgeerscheinung auftreten. Als Auslöser gelten Schlafstörungen, Stress, stressbedingte Schlafstörungen sowie übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin und / oder Koffein, was wiederum zu Schlafstörungen führt.



Was kann ich dagegen tun?

Die reinen Schmerzsymptome der Muskulatur lassen sich mit Massagen, Osteopathie, Physiotherapie lindern, das Problem bleibt dennoch bestehen. Um die Zähne vor dem Verschleiß zu schützen, kann man sich vom Zahnarzt eine spezielle Beißschiene anfertigen lassen; auch dies ist lediglich eine Symptombehandlung.

Eine nicht ordnungsgemäß auf die individuellen Gegebenheiten hin angefertigte Schiene kann das Leiden unter Umständen sogar verschlimmern.

Sinnvoller ist es, zuerst äußere Faktoren zu reduzieren, den Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein, insbesondere vor dem Zubettgehen, zu minimieren oder im besten Fall gänzlich darauf zu verzichten. In vielen Fällen liegt hier bereits die Lösung des Problems.

Nackenverspannung als Auslöser

Auch Nackenverspannungen in Folge einer falschen Liegehaltung können Zähneknirschen auslösen, da die Verspannung der Muskulatur bis in den Kiefer ausstrahlen kann. Nackenverspannungen werden oft durch ein zu hohes oder zu niedriges Kopfkissen verursacht.

Seitenschläfer benötigen beispielsweise ein höheres Kopfkissen als Rückenschläfer, damit der Hals gestützt ist und die Wirbelsäule gerade liegt. Besteht das Problem längerfristig, kann ein spezielles Nackenstützkissen Abhilfe schaffen. Zielgerichtete Beratung hierzu erhält man vom Orthopäden oder Physiotherapeut oder in den Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf.

Hauptauslöser: Stress

Stress gilt als Hauptauslöser für Bruxismus, der dann nicht nur nachts, sondern auch tagsüber stattfindet. Anstatt Symptome zu behandeln ist es ratsam, sich mit den Ursachen auseinanderzusetzen und die Stressfaktoren zu minimieren. Es gilt, sich bewusst zu machen, was genau den Stress verursacht. Sind es private oder berufliche Probleme? Unzufriedenheit mit der Lebenssituation? Schon kleine Änderungen im eigenen Verhalten können Linderung bringen.

Hilfreich sind auch Einschlafrituale, zum Beispiel sich bewusst zu machen, dass man bestehende Probleme nicht mehr am späten Abend lösen kann, für den Moment mit ihnen abzuschließen und sie auf morgen zu vertagen. Ergänzend wirken Entspannungsübungen oder ein warmes Bad. Wenn Körper und Geist sich auf den Schlaf konzentrieren und ihn positiv besetzen, minimiert sich der Einfluss von Stress, man entspannt insgesamt, auch die Muskulatur lockert sich. Letzteres ist besonders wichtig. Helfen all diese Maßnahmen nicht, kann auch eine Psychotherapie oder Verhaltenstherapie sinnvoll sein.

Ein Sonderfall ist das Zähneknirschen bei Kindern. In jungen Jahren, insbesondere während des Wechsels der Zähne, ist auch intensives Knirschen normal und in aller Regel unbedenklich.



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 ein Bruxismus-Problem?

- ☐ Ich habe morgens oft Nackenschmerzen.
- ☐ Ich habe Kopfschmerzen, Tinnitus.
- ☐ Ich habe morgens oft Schulterschmerzen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Kissen zu hoch / zu niedrig ist.
- ☐ Ich habe Zahn- / Kieferschmerzen.
- ☐ Ich weiß, dass ich nachts / tagsüber mit den Zähnen knirsche.
- ☐ Ich leide unter Stress.
- ☐ Ich konsumiere zu viel Alkohol / Nikotin / Koffein.

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 Wärmetypp 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.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.

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