

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 kein normales Bettengeschäft, sondern 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 der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf Sie bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und bundesweiten Netzwerkes an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen in der Region vermitteln.

Die integrierte Schlafschule bietet Aufklärung um das Thema Schlafen und Liegen an. Außerdem werden meist am Wochenende auch 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 und Infoabende rund um das Thema Bett und 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 Deutschland durch erweitertes Wissen gekoppelt mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine der Lücken im Beratungsangebot für Schlafinteressierte aller Art. Dieses 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 kompetente Ansprechpartner zum Thema Schlaf und Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten, bieten wir Ihnen auch 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: Monkey Business (Titel), Dmitry Ersler (innen) - www.fotolia.com

Konzeptinfo

Endlich gut schlafen!



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Gesunder Schlaf ist die Quelle unserer Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, wir verarbeiten die Eindrücke des Tages und speichern Gelerntes ab. Wie wichtig eine erholsame Nachtruhe ist, merken wir oftmals erst, wenn sie uns fehlt.

Schlafstörungen schwächen das Immunsystem und sind mitverantwortlich für eine Reihe der häufigsten Magen-, Darm-, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Eine mangelnde Zellregeneration kann sich auf Knochen und Muskulatur auswirken. Schlechter Schlaf steigert die Gefahr chronischer Erkrankungen und macht auf Dauer auch depressiv. Umgekehrt stärkt der natürliche, erholsame Schlaf das Immunsystem und fördert ggf. einen optimalen Heilungsprozess. Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig: Ärger, Stress, Jetlag, falsches Liegen, Schlafapnoe, Entspannungsschwierigkeiten, ein z.B. durch elektromagnetische Felder, Schimmel oder Lärm gestörter Schlafraum.

Eine gute Schlafberatung ist daher stets individuell und hat den Menschen ganzheitlich im Blick.



Guter Schlaf macht fit für den Alltag

25 Jahre seines Lebens verbringt der Mensch im Land der Träume. Das allein zeigt, wie wichtig ein gesunder Schlaf ist.

Prof. Dr. Jürgen Zulley, einer der bekanntesten deutschen Schlafexperten, Autor zahlreicher Publikationen und Begründer des Schlafschulgedankens in Deutschland, meint, dass es für jeden Einzelnen eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, mit etwas Unterstützung selbst für erholsameren Schlaf zu sorgen:

„Wer lernt, wie er sich bei kleineren Schlafproblemen selbst helfen kann, erarbeitet sich eine grundlegende Kernkompetenz. Wer aus seinem Schlafzimmer eine echte Oase der Ruhe und Erholung kreiert, wird bald an sich selbst erleben, wie er aktiver, gesünder und besser

Schlafen ist erlernbar

In der Schlafschule lernen Sie, Ihre innere Uhr wieder so einzustellen, dass der Rhythmus von Aktivität und Ruhe in einem für Ihren Körper angemessenen Maß funktioniert. Die psychologisch, pädagogisch oder therapeutisch ausgebildeten Trainerinnen und Trainer der VDB-Schlafschulen arbeiten nach verschiedenen Methoden. Diese Methoden sind regional und je nach Kooperationspartner unterschiedlich, aber vereinen sich im Ansatz für besseres Ein- und Durchschlafen. Von einfachen Entspannungsmethoden über spezielle Atem- und Schlafseminare bis hin zum Schlaftrainingsprogramm in Buchform oder auf CD für Zuhause ist für jeden Menschen etwas dabei. Fragen Sie uns!

Sie lernen...

- die Grundlagen des Schlafes kennen.
- Schlafmythen von Schlafwissen zu differenzieren.
- zu entspannen und loszulassen.

Sie verbessern...

- die Qualität Ihres Schlafs.
- Ihr Ein- und Durchschlafverhalten.
- Ihre Tagesfitness und Konzentration.
- Ihre physische und psychische Entspannung.

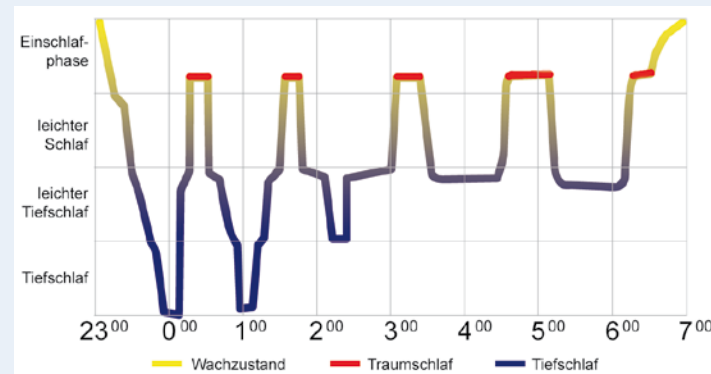


Abbildung: Die Schlafphasen eines gesunden Schlafers.

Wach- und Tiefschlafphasen wechseln sich in etwa jeweils 85-90 Minuten andauernden Phasen ab. Aufgrund wichtiger Stoffwechselprozesse, die durch die innere Uhr gesteuert werden, sind eine ausreichende Schlafdauer und ein rechtzeitiges Zubettgehen und besonders eine gute Schlafqualität lebensnotwendig. Der Schlafrythmus soll laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sogar genetisch veranlagt sein, kann jedoch durch unregelmäßige und unzureichende Schlafzeiten nachhaltig gestört werden.



Checkliste

Machen Sie den Schlaf- und Bettencheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität noch verbessern können.

Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts häufig auf und kann dann nicht mehr zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich morgens oder Tagsüber 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.
- ☐ Ich benutze keinen verstellbaren Lattenrost zur Verbesserung meiner individuellen Lagerung bei Atem-, Reflux-, Rücken- oder Gelenkproblemen.
- ☐ Ich friere oder schwitze im Bett.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf. Wir empfehlen eine Beratung im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.



Weitere Informationen zum Schlafcheck finden Sie im Internet unter www.kzgs.de oder noch besser: in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.