

Zeitumstellung:

„Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ hilft bei Schlafproblemen



In der Nacht am 31. Oktober wird die Uhr wieder um eine Stunde zurückgestellt. Für viele Menschen bringt diese Umstellung wieder mal erhebliche Probleme beim Ein- oder Durchschlafen mit sich. Denn der menschliche Körper reagiert mitunter sehr sensibel auf ungewöhnliche Veränderungen von natürlichem Hell und Dunkel. Darauf weist das bundesweite Netzwerk der Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf hin, deren Berater Herr Markus Kamps ist.

Ältere Menschen, Säuglinge und Kinder, sind sehr oft betroffen, da deren Organismus sich mit der Anpassung an Zeitumstellungen oft schwerer tut.

Beachten Sie die nachfolgenden Tipps und Ihre innere Uhr wird es Ihnen danken, jedoch vergessen Sie nicht auch die Überprüfung Ihrer Bettwaren, denn die Zeitumstellung läutet auch die Jahreszeiten ein und deshalb sollten Sie auch Ihre Zudecke, Ihre Kissen und Auflagen sowie Ihr Lüftverhalten und Ihr Raum und Bettklima überprüfen, um Ihr Bett auf Ihren persönlichen Winterschlaf einzustimmen!

Nur so lässt sich die innere Uhr wieder einpendeln und der Nachtschlaf auch durch abgestimmte Bettwaren wird besser.

Tipps gegen "Mini-Jetlag oder Mikro-Jetleg"

Da viele Beeinträchtigungen der inneren Uhr während der Zeitumstellung einem Jetlag ähneln, reden Experten von einem Mini Jetlag. Doch was tritt auf und welche Symptome kennen Sie:

- ungewöhnliche Müdigkeit
- depressive und verschlechterte Stimmungslage
- Schlafstörungen, Schwankungen der Herzfrequenz
- Konzentrationsschwäche am Tag
- Gereiztheit am Abend und am Tag
- Appetitlosigkeit während des ganzen Tages
- Verdauungsprobleme ohne Ernährungshintergrund

So überstehen Sie die Zeitumstellung:

Am Vorabend der Umstellung

- Keinen Alkohol konsumieren und
- nicht mehr allzu viel essen
- eher sogar etwas später als gewohnt zu Bett gehen

In den ersten Tagen nach der Umstellung

- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten ggf. eher schrittweise (4x 15 Minuten Verschiebung) anpassen
- üppige Mahlzeiten am Abend eher meiden
- Wenn möglich auf Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke drei – vier Stunden vor dem Schlafengehen verzichten
- Am ersten Tag ggf. sogar eine halbe Stunde früher aufstehen als üblich

- Viel an der Natur (LICHT) aufhalten um einen kleinen Spaziergang zu machen
- Immer bei auftretenden Symptomen wie oben genannt Pausen machen
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, immer erst natürliche Hilfen wie Baldrian, Melisse oder Entspannungstechniken versuchen oder ggf. aufstehen und nicht mit dem Gedankenkarussell Stundenlang wachliegen.
- Verzichten Sie auf Ihren Mittagsschlaf während der Umstellungsphase bis hin zu 7-10 Tagen.

Fast jeder Vierte in Deutschland leidet zeitweise oder chronisch unter Schlafstörungen. Stress, Krankheiten oder die falsche Matratze: Die Gründe für Schlafprobleme sind individuell sehr unterschiedlich. Praktische Hilfe bieten hier seit einem Jahr insgesamt 27 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz. Dieses Gütesiegel steht für wohnortnahe, qualifizierte Hilfe bei oder zur Vermeidung von Schlafstörungen. Betroffene von Schlaf- und Liegeproblemen sowie Interessierte finden hier neben zertifizierter Beratung gezielte Schlafttrainingsangebote. Die Idee von Schlafberatung und Schlafschule unter einem Dach geht auf eine Initiative des VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. sowie des Bremer Wissenschaftsjournalisten und Schlafexperten Klaus Haak zurück.

Die Berater in den „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ besprechen mit dem Betroffenen zunächst, was die Gründe für die individuellen Schlafprobleme sein könnten: Ungünstige Raumtemperaturen, Allergien, Schlafapnoe, eine falsche Matratze oder Stress sind häufige Ursachen. Sind die Schlafprobleme erkannt, verweisen die Berater an regionale Experten wie Mediziner oder an Schlaflabore sowie an die angegliederte Schlafschule. Hier lernen die Teilnehmer in Kursen und Informationsabenden zum Beispiel Stress entgegen zu wirken und ihre Schlaffähigkeit wiederzuerlangen. Die Schlafkurse werden nach unterschiedlichen erprobten Methoden abgehalten.

Seit dem Start der „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ im Frühjahr 2007 sind bereits zahlreiche Schlafschulkurse mit kooperativen Bettenhäusern mit Erfolg umgesetzt worden. Die Teilnehmer sind durchweg hochzufrieden und berichten über ein deutlich besseres Ein- und Durchschlafen als Folge der im Kurs erlernten Übungen. Im laufenden Jahr werden die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ weitere Schlafkurse anbieten.

Aktuelle Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de.

ALLZEIT GESUNDEN SCHLAF wünscht Ihnen Markus Kamps

als Schlafbotschafter der www.Rueckenoffensive15.de
als 1. Präventologe für Schlaf & Stress www.Praeventologe.de
als Berater der www.Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf.de
als Redakteur der www.Schlafkampagne.de

Kamps-Services

Schlaf- und Stresspräventionsberatung

Theodorstr. 10-10a
47574 Goch

Tel : 02823 /41920 27

Fax :02823 /41920 53

-Mail: markuskamps@kamps-Services.de