



PRESSEINFORMATION

Im Auftrag der Schlafgesundheit:

21 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz

Am Sonntag, 25. März 2007 ist es wieder soweit: Die Uhren werden umgestellt. Für viele Menschen bedeutet das: Nächte mit Schlafproblemen, denn die innere Uhr muss sich erst anpassen. Praktische Hilfe bieten hier künftig 21 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz. Aber nicht nur die Zeitumstellung bedeutet für zahlreiche Menschen schlaflose Nächte. 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. – Und genau hier setzt das Konzept der „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ an. Das neue 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 Schlaftrainingsangebote. 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.

Hilfe bei Schlafproblemen

Wissenschaftlich erwiesen ist: Gesunder, erholsamer Schlaf ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, Tageseindrücke werden verarbeitet und Gelerntes abgespeichert. Wird die Nachtruhe gestört oder ist der Schlaf unruhig, kann das schwerwiegende Folgen haben: 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 depressiv. Immer mehr Menschen erkennen daher die Bedeutung von gutem Schlaf für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Doch mit etwas Unterstützung kann jeder selbst für einen erholsameren Schlaf 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 gelaunt durch die Welt gehen wird“, ist Professor Dr. Jürgen Zulley, einer der bekanntesten Schlafexperten, leitender Psychologe der psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg und Autor zahlreicher Publikationen, überzeugt. Die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ geben kompetente und praktische Hilfestellung zu diesen Fragen.

Zertifizierte Schlafberater suchen mit den Betroffenen nach Ursachen

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. Axel Augustin, VDB-Geschäftsführer: „Die ‚Schlafberater VDB‘ in den uns angeschlossenen Bettenfachgeschäften werden von uns ausgebildet und zertifiziert. Denn einer kompetenten Beratung geht eine ebenso umfassende wie fundierte Sensibilisierung zum Thema voraus.“ 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.

Erfolgreiches Schlaftraining – von der New Yorker Polizei getestet

Die Ausbildung der Kursleiter in den Schlafschulen erfolgt durch den Neuropsychologen Patricio Simon. Simon etablierte das aus Amerika kommende „Sounder Sleep System™“ in Deutschland. Sounder Sleep bedeutet übersetzt „tiefer, erholsamer Schlaf“. Das System, entwickelt vom amerikanischen Bewegungs- und Entspannungstherapeuten Michael Krugman, basiert auf der Feldenkraismethode und bezieht Elemente aus Yoga, Qi Gong und Meditation ein. „Durch Kenntnis des eigenen Körpers und der Lebensumstände kann jeder selbst an sich arbeiten und mit kompetenter Unterstützung eine individuelle Lösung für das eigene Schlafproblem finden“, so Simon. Sogar die New Yorker Polizei wendet das System erfolgreich bei Schlafstörungen ihrer Mitarbeiter an.

Bald in noch mehr Orten im deutschsprachigen Raum

„Mit der Eröffnung von zertifizierten ‚Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf‘ möchten wir Sicherheit und Orientierung im zunehmenden Dschungel der Gesundheitsangebote geben“, so Axel Augustin. Eine Ausweitung des Angebots auf weitere Orte in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist bereits in Planung; Gespräche mit weiteren Bettenfachgeschäften werden derzeit geführt. Für die nähere Zukunft sind außerdem bundesweite Aktionen rund um das gesunde Schlafen geplant. Weitere Informationen in Kürze unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de.

Die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ im Überblick:

Betten Aissen, Bremerhaven * Betten Barghoorn, Emden * Betten Beckmann, Beckum * Betten-Handel-Brechen, Niederbrechen * Betten Bühler, Erlangen * Betten Heber, Bautzen * Bettenhaus Uwe Heintzen, Bremen * Bettenhaus Uwe Heintzen, Oldenburg * Betten Kramer, Bielefeld * Betten Maack, Rinteln * Betten Maier, Memmingen * Betten Mangei, Bruchsal * Meyer - Bett-Bad-Wäsche e.K., Lennestadt * Meyer – Bett-Bad-Wäsche e.K., Olpe * Betten Meyers, Brühl * Möller Schlafkultur, Fulda * Betten Opel, Heidelberg * Betten Remstedt, Hamburg * Santschi GmbH, Dübbendorf / Schweiz * Betten Schründer, Münster * Windmüller Betten- und Wäschehaus, Backnang

Stand: Februar 2007

Presserückfragen an:

VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V., Axel Augustin, Telefon: 0221/921 50 932,

E-Mail: augustin@bte.de

oder

text+pr, Yvonne Bries, Telefon: 0421/56517-24, E-Mail: bries@mueller-text-pr.de