

Anzeigenspezial

Schlafen Spezial

Ausgabe 2019/1

www.schlafenspezial.de



SCHLAFPROBLEME

Mehr wissen, besser schlafen

LESER FRAGEN,
EXPERTEN ANTWORTEN

EXTRA: SCHNARCHEN
UND SODBRENNEN

DAS SAGEN
DIE MEDIZINER



Über
den Autor

Das 2015 ge-
gründete Schla-
fen Spezial, als markenunabhän-
giges Medium zu den Themen
Bett und Schlafen, wird von Jens
Rosenbaum geleitet. Er hat Ma-
thematik und Wirtschaftswissen-
schaften an der Universität Mün-
ster studiert und einen Abschluss
als Diplom-Kaufmann. Seit mehr
als 25 Jahren beschäftigt er sich
mit Themen der Gesundheit und
ist spezialisiert auf das Fachgebiet
Schlaf, sowohl im Bereich Home
als auch Hotel. So ist er Autor vie-
ler Fachartikel zum Thema Bett
und Schlafen in Deutschland und
in der Schweiz sowie Herausge-
ber des Fachbuches „Das Ho-
tel-Bett“ aus dem Erich Schmidt
Verlag Berlin.

www.schlafenspezial.de

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in der vorherigen Ausgabe* sind wir der Frage nachgegangen, wie eine gute Beratung
beim Bettenkauf aussehen müsste. Unser Testpaar hatte sich dafür auf den Weg gemacht
und sich in einem ausgewählten Fachgeschäft beraten lassen. Erfahren haben wir dabei,
dass vor allem, neben der Kompetenz der Fachhändler, die Zeit ein wichtiger Faktor ist.
Wenn es um das Thema Schlaf geht, geht es auch um die Gesundheit, und diese sollte
einem wichtig genug sein, um sich alles umfassend erklären zu lassen. Denn jeder Fehlkauf
hätte einen schlechteren Schlaf zur Folge, mit entsprechend negativen Konsequenzen
für unsere Gesundheit. Exemplarisch hatten wir daher, von Nord bis Süd, noch weitere
Bettenfachgeschäfte in Deutschland vorgestellt, die in ihrer Methodik und Kompetenz mit der
von uns favorisierten Beratung vergleichbar und empfehlenswert sind.
In der Ausgabe 2019 wollen wir das Thema Gesundheit nun noch stärker in den
Vordergrund stellen und uns vor allem um die Thematik der Schlafprobleme kümmern.
Denn die Testberatung 2018 hat uns aufgezeigt, das gute Bettenfachgeschäfte auch hier
in vielfältiger Weise helfen können. Und dafür gibt es auch großen Bedarf. Denn aktuellen
Studien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zufolge haben 80
Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland über 35 Jahren Schlafprobleme und 10 Prozent
der an Schlafmangel Leidenden hatten bereits einen Arbeitsunfall durch Schläfrigkeit. Da
sprechen wir von Millionen Menschen, die ein Problem haben.
So hat sich das Redaktionsteam von Schlafen Spezial mit den Anfragen seiner Leser zum
Thema Schlafprobleme beschäftigt, einen Beratungstermin mit einem Bettenfachgeschäft
vereinbart und dabei viel gelernt. Dieses Wissen wollen wir in dieser Ausgabe mit unseren
Leserinnen und Lesern teilen.

Ihr Schlafen-Spezial-Team

*sollten Sie das Schlafen Spezial 2018 verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter www.schlafenspezial.de als kostenloser Download zur Verfügung.

Inhalt

SCHLAFPROBLEME	4	BRENNEN IM HALS	12
SPRECHSTUNDE	5	SONDERTHEMA: SODBRENNEN	13
TAGESMÜDIGKEIT	6	VORBEUGEN	14
SONDERTHEMA: SCHNARCHEN	7	SCHWITZEN & FRIEREN	16
KOPFSCHMERZEN & VERSPANNUNGEN	8	ALLERGIEN & HYGIENE	17
RÜCKEN- & SCHULTERSCHMERZEN	9	DAS BETT ALS ALLHEILMITTEL?	18
HERZ & KREISLAUF	10	WEGWEISER FÜR VERBRAUCHER	19
EIN REZEPT: ETWAS LEICHTES ZUM ABEND	11		

Impressum Herausgeber und Redaktion : Jens Rosenbaum, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.schlafenspezial.de; Fotos: Urte Bösch; Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jens Rosenbaum; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de; Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstraße 15-19, 31785 Hameln; Ausgabe: 400 000 Exemplare

Mit Leidenschaft für Design und Qualität produziert Cawö in Deutschland seit mehr als 70 Jahren Frottiertücher und Bademäntel für höchste Ansprüche.

Qualität in jedem Detail
MADE IN GERMANY

Cawö®

Natürlich wirksam bei Sodbrennen.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**



Schlafprobleme

WIE KOSTBAR DER SCHLAF IST, MERKT MAN, WENN MAN ZU WENIG DAVON HAT – UND DAS BETRIFFT LEIDER IMMER MEHR MENSCHEN.

Gemäß einer Hochrechnung, die von der Techniker Krankenkasse (TK) angestellt wurde, nehmen 1,4 Millionen Menschen dauerhaft Schlafmittel, über zwölf Mil-

lionen leiden an einer behandlungsbedürftigen Schlafkrankung. Jeder zweite Bundesbürger sehnt sich nach mehr Schlaf, und 60 Prozent – das sind fast 50 Millionen – leiden unter der Woche an Schlafmangel. Schlafstörungen sind allgemein Abweichungen vom individuellen, gesunden Schlafverhalten und können organische, aber auch nicht organische Ursachen haben. Ein gesundes Schlafverhalten liegt dann vor, wenn Dauer und Qualität des Schlafs ausreichend waren, um danach erholt und hellwach den Tag ohne Müdigkeit und Erschöpfung zu bestreiten, bis gegen Abend die natürliche Müdigkeit wieder einsetzt. Aber diesen Zustand kennen viele Menschen schon nicht mehr! Die Folgen von Schlafstörungen können Leistungsverminderung, Tagesschläfrigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Depressionen und Angstsymptome, Gereiztheit,

Sinken der Reaktionsgeschwindigkeit, Abnahme der Entscheidungsstärke, Erhöhung der Fehleranfälligkeit oder Schwinden des räumlichen Verständnisses sein. Und das ist noch nicht alles, denn chronischer Schlafmangel führt zu Herzerkrankungen, bringt den Hormonhaushalt durcheinander und schwächt das Immunsystem. Es lässt den Menschen schneller altern und dicker werden, da Stoffwechsel und Verdauung nur Notprogramme fahren. Zudem verhalten sich müde Menschen im Straßenverkehr wie Betrunkene und sind laut einer Studie des ADAC für jeden vierten Verkehrsunfall verantwortlich. Zum Beispiel werden bei nur vier Stunden Schlaf die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit im gleichen Masse beeinträchtigt wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, und 24 Stunden ohne Schlaf entsprechen gar 0,8 Promille Alkohol im Blut!

Ergebnis einer Umfrage zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland:

Haben Sie Probleme mit dem ...	... Einschlafen?	... Durchschlafen?
Ja	57%	67%
weniger als einmal die Woche	25%	22%
ein- bis zweimal pro Woche	19%	20%
häufiger als dreimal pro Woche	14%	26%

Quelle: Jawbone, GfK, Rand



Sprechstunde

WO GUTER RAT NICHTS KOSTET

Frau Möhle, bevor wir auf unser Thema Schlafprobleme kommen, interessiert uns zunächst die Frage, wie Sie zu diesem Beruf gekommen sind.

möchte. Zudem arbeiten wir, speziell hier in Ostwestfalen, mit vielen Therapeuten als auch anderen Kollegen und Experten zusammen. Auch daraus schöpfen wir Wissen und Erfahrung.

Das wurde mir sozusagen in die Wiege gelegt. Unser Geschäft wurde 1933 gegründet, ich bin damit aufgewachsen und kenne meinen Opa nur mit Daunen im Haar. Ich bin die vierte Generation im Geschäft. Nach dem Abitur und einem Studium der Wirtschaftswissenschaften in Münster war ich drei Jahre lang zur fachlichen Ausbildung im Bettenhaus Schröder in Münster. Während dieser Zeit habe ich ein zusätzliches Fernstudium zur Schlafberaterin an der Lehranstalt LDT Nagold absolviert. Seit 2016 bin ich im Geschäft meines Vaters in Löhne tätig.

Wie oft kommen zu Ihnen Kunden mit Schlafproblemen?

Nicht jede Störung im Schlaf ist ein echtes Problem. Bisweilen sind es nur Kleinigkeiten, die sich dann einfach beheben lassen. Aber wenn ein Kunde davon berichtet, schlecht zu schlafen, oder mit seinem jetzigen Bett Probleme hat, gehen wir der Sache nach. Wir beginnen unsere Beratung sowieso immer mit einer Anamnese, also der Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen. Wir sind natürlich keine Ärzte, aber

wir achten auf jedes kleine Detail und klären den Kunden, soweit uns möglich, auf. Bei fast jeder zweiten Beratung stoßen wir dann auf ein Problem, welches wir dann gemeinsam mit Kunden versuchen zu lösen.

Ist die Beratung bei Ihnen kostenlos?

Wir sind ein traditionelles Fachgeschäft und legen besonderen Wert darauf, dass der Kunde mit seiner Kaufentscheidung zufrieden ist. Dafür bieten wir sogar eine Zufriedenheitsgarantie an. Das können wir aber nur, wenn wir vorher den Kunden intensiv beraten haben. Das ist seit mehr als 85 Jahren unser kostenloser Service.

Bettengeschäfte gibt es viele, auch im Internet, aber nicht überall wird eine Beratung angeboten. Wie qualifiziert man sich zum Experten in Sachen Schlaf?

Neben einer gründlichen sowie mehrjährigen Ausbildung durch Studium und Praxis ist es wichtig, sein Wissen durch Fortbildungen und anerkannte Lehrgänge laufend zu erweitern und zu aktualisieren. Auch unsere Mitarbeiter/-innen müssen regelmäßig Seminare besuchen. Das kostet Zeit und Geld, ist aber unverzichtbar, wenn man seinen Kunden Qualität bieten

WIR BEGINNEN UNSERE BERATUNG IMMER MIT EINER ANAMNESE.

UNSERE EXPERTIN VOR ORT: FRANZISKA MÖHLE VON MÖHLE SCHLAFKULTUR



Sortiment: Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum-, Taschen-Federkern-), Boxspring, Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Pflegebetten, Bettgestelle, Schlafzimmermöbel, Bettwäsche, Spannbetttücher, Matratzenschoner und Allergikerbettwäsche, Frottiertware und Bademäntel sowie Wohnaccessoires

Zusatzleistungen: Fachberatung auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung, Betten-Check vor Ort beim Kunden, Eigene Zudeckenmanufaktur, Reinigungsservice für Kissen und Zudecken, Liefer-, Montage- und Entsorgungsservice

Kompetenz (siehe auch Seite 19) Kompetenzzentrum Gesunder Schlaf, AGR-zertifiziert, diplomierte Schlafberater, LDT Nagold, VDB-Mitglied, Mitglied Schlafkampagne, Mitarbeiter: 10, Verkaufsfläche: 600 m², gegründet: 1933



Möhle Schlafkultur Inhaber Martin Möhle Lübbeker Str. 17 32584 Löhne Telefon (05732) 6266 www.moehle-loehne.de info@moehle-loehne.de



Tagesmüdigkeit

SCHLAFEN UND TROTZDEM MÜDE SEIN

Wir wollen bei dem Thema Schlafprobleme mit den Schlafstörungen beginnen. Warum sind heutzutage so viele Menschen dauerhaft müde und geistig erschöpft?

Das kann viele Gründe haben, muss aber nicht immer ein echtes Problem sein. Zunächst unterscheiden wir vereinfacht, zwischen Ein- und Durchschlafstörungen und dauerhafter Müdigkeit. Beides führt dazu, dass der Mensch einen Schlafman-

gel verspürt. Die Ursachen dafür können wiederum hausgemacht sein oder in einer Erkrankung liegen. Aber in nicht wenigen Fällen sind die Menschen selber daran schuld. Wer sich selbst zu wenig Schlaf gönnt, zur falschen Zeit ins Bett geht oder vor dem Schlafen noch lange mit Smartphone und Tablet spielt, darf sich nicht wundern, wenn er am nächsten Morgen nicht ausgeschlafen ist. Und wer dann noch in einem Bett schläft, welches nicht seinen Bedürfnissen entspricht, der hat dann kaum eine Chance, gesunden und erholsamen Schlaf zu finden. Hier versuchen wir unseren Kunden beizubringen, ihrem Schlaf mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Wir zeigen auf, dass für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit die Investition in ein gutes Bett wichtiger ist als in ein Smartphone, einen Flachbildschirm oder ein Auto. Wer nichts für guten Schlaf tut, wird auch keinen haben.

Was auch unterschätzt wird, sind Probleme mit den Atemwegen bzw. einer erschlaffenden Muskulatur im Rachenraum, was sich durch lautes Schnarchen und

Atemaussetzer äußert, bekannt auch als obstruktives Schlafapnoe. Hier empfehlen wir bei Verdacht zusätzlich einen Arzt aufzusuchen.

Was bieten Sie konkret Ihren Kunden an?

Sollte hier ein Problem vorliegen, empfehlen wir neben dem Einsatz eines Nackenstützkissens ein Bettsystem, mit dem eine Oberkörperhochlagerung ermöglicht wird. Beides zielt darauf ab, uns das Atmen zu erleichtern. Speziell das Nackenstützkissen ist eine schnelle wie einfache Hilfe, wenn es die richtige Größe hat. Hier bieten wir unseren Kunden auch an, dies daheim zu testen.

“ WER NICHTS FÜR GUTEN SCHLAF TUT, WIRD AUCH KEINEN HABEN. ”



SONDERTHEMA: Schnarchen



WENN DER SCHLAF NICHT MEHR ERHOLSAM IST VON DR. AXEL MAUSOLF, FACHARZT FÜR HNO UND UMWELT MEDIZIN

Geschnarcht hat die Spezies Mensch schon immer. Diese sogenannte Rhonchopathie macht zwar Lärm, aber nicht unbedingt krank. Solange der Schlaf erholsam ist, besteht aus medizinischer Sicht kein Handlungsbedarf. Wann aber ist der Schlaf nicht mehr erholsam, sodass der Mensch müde und unausgeschlafen in den nächsten Tag geht? Sind Sie auch am Tage müde, schlafen Sie sogar kurz ein, arbeiten aber nicht im Schichtdienst.

Frage: Wie wahrscheinlich ist es, daß Sie in einer der folgenden acht Situationen einnicken oder einschlafen, sich also nicht nur müde fühlen?

- im Sitzen, lesend
- beim Fernsehen
- ruhiges Sitzen an einem öffentlichen Ort (Kino, Versammlung)
- als Mitfahrer in einem Auto während einer Stunde Fahrt ohne Pause
- wenn Sie sich nachmittags zum Ausruhen hinlegen, aber nicht zum Schlafen
- mit jemandem zusammensitzen und sich unterhalten
- ruhiges Sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol
- als Fahrer in einem Auto, wenn Sie für einige Minuten verkehrsbedingt halten müssen

Dies bezieht sich auf Ihren Alltag in der letzten Zeit. Selbst, wenn Sie einige Situationen

in der letzten Zeit nicht erlebt haben, versuchen Sie sich vorzustellen, wie diese auf Sie gewirkt hätten. Benutzen Sie folgende Skala von 0 bis 3, um die am besten passende Zahl für jede Situation anzugeben:

- 0 = würde niemals einnicken
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Zählen Sie die Ziffern zusammen. Erreichen Sie einen Wert ab 7, besteht dringender Handlungsbedarf. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, HNO-Arzt oder Lungenfacharzt zur weiteren Abklärung. Bei Ihnen besteht mit hoher Wahrscheinlichkeit eine schlafbezogene Atmungsstörung – eine

Schlafapnoe. In der Regel wird der Arzt zunächst eine ambulante Schlafscreening-Untersuchung veranlassen, die, wie der Name schon sagt, die gefährdeten Patienten herausfiltern soll. Eine Schlafapnoe ist eine ernst zu nehmende Atmungsregulationsstörung, die unbehandelt zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt – oder im schlimmsten Fall sogar zum Herztod führen kann.

Bei auffälligem Befund erfolgt die Weiterleitung in ein großes Schlaflabor, in dem dann während einer Phase von etwa drei Messnächten herausgefunden wird, wie die Schlafapnoe beseitigt werden kann, und der Schlaf wieder erholsam wird.

www.doktor-mausolf.de



Nicht nur laut, sondern oft auch gefährlich: Schnarchen.



DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR VON DR. CLAUD KLINGEBORG - ZERTIFIZIERTES MITGLIED DER DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ZAHNÄRZTLICHE SCHLAFMEDIZIN

Das scheinbar harmlose Schnarchen gerät immer stärker in den Fokus von Medizinern: Lungenfachärzte, Neurologen, Hals-Nasen-Ohrenärzte und speziell ausgebildete Zahnärzte haben dem nächtlichen Sägen den Kampf angesagt. Denn hinter dem Schnarchen kann das Schlafapnoe-Syndrom stecken. Die Atemaussetzer (Apnoen) erzeugen Tagesmüdigkeit, Bluthochdruck und Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall und auch Diabetes. Behandelt werden Patienten, die harmlose Schnarcher oder

vom Apnoe-Syndrom betroffene Menschen sind. Sie erhalten individuell angepasste Unterkieferprotrusionsschienen, die wissenschaftlich anerkannt, ein wirksames Mittel bei leicht- bis mittelgradigem Schlafapnoe-Syndrom sind. Eine unbehandelte Schlafapnoe kann die Lebenserwartung massiv verkürzen, darum gilt es, die Atemaussetzer abzustellen. Hierfür werden heute hauptsächlich CPAP-Atemmasken angewandt. Über eine mit einem Schlauch verbundene Silikonmaske wird von einem Kompressor Luft mit Überdruck durch die Nase in den Rachen gepresst, sodass die Atemwege im Schlaf offen bleiben. 70 Prozent der

damit behandelten Patienten akzeptieren diese Therapieform, für die übrigen 30 Prozent kann eine Protrusionsschiene eine Alternative sein. Nach grundlegender medizinischer Diagnostik werden den Patienten Zahnschienen eingesetzt, die den Unterkiefer nach vorn schieben, dadurch den Rachenraum straffen und die Zunge, die am Unterkiefer angewachsen ist, am Zurückfallen hindern. Das Schnarchen verschwindet, und die nächtlichen Atempausen nehmen erheblich ab. Zudem sind nicht nur die Patienten, sondern auch die Bettnachbarn ausgeschlafen!

www.drklingeborg.de



Kopfschmerzen & Verspannungen

EIN STEIFER HALS, MIGRÄNE, SCHMERZEN IM NACKEN: KLEINE URSACHEN KÖNNEN GROSSE WIRKUNG HABEN.

Was empfehlen Sie Ihren Kunden, wenn diese am Morgen über Kopfschmerzen und Verspannungen klagen?

Auch das hängt davon ab, ob eine echte Erkrankung vorliegt und der Kunde zum Beispiel mit Migräne zu kämpfen hat. Aber der Kopf- und Schulterbereich ist besonders sensibel. Im Nacken laufen alle Nerven auf engstem Raum zusammen, ebenso viele Muskelansätze. Daher ist es wichtig, Kopf, Nacken und Schulter während der Nacht richtig zu lagern, damit Verspannungen erst gar nicht auftreten. Wir achten darauf, dass die Schulter in Rücken- sowie in Seitenlage gut in die Matratze einsinken kann und mit dem richtigen Kissen der Kopf spannungsfrei, also ohne Abknicken der Halswirbelsäule, gelagert wird. Ich zeige Ihnen das mal an einem orthopädischen Nackenstützkissen, welches speziell für die empfindliche Halswirbelsäule (HWS) entwickelt wurde. Denn die Halswirbelsäule hat den Kopf zu tragen und ist zudem der beweglichste, aber auch der schwächste Teil unserer Wirbelsäule. Sie zeichnet sich durch eine natürliche, nach vorn gerichtete Krümmung aus, die auch als Lordose bezeichnet wird. Genau für diese Krümmung brauchen wir eine Unterstützung. Dafür ist dieses Kis-

sen wie eine Welle geformt, mit einer Vertiefung in der Mitte. Die höhere Wölbung des Kissens kommt genau unter den Nacken, damit der Kopf in der Mulde zu liegen kommt. Damit entspannen wir die Halswirbelsäule, da wir sie unterstützen. So sorgen wir dafür, dass dieser Bereich unserer Wirbelsäule anatomisch korrekt liegt. Damit kann man sehr gut Verspan-

nungen vorbeugen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Nackenkissen die richtige Höhe hat. Daher vermessen wir unsere Kunden exakt mit einem computergestützten Messsystem und führen eine Nackenkissenbedarfsanalyse durch.

“ MIT DEM RICHTIGEN KISSEN LÄSST SICH DIE HALSWIRBELSÄULE OPTIMAL ENTSPANNEN ”



Man sollte der Wirbelsäule geben, was sie braucht.

Rücken- & Schulterschmerzen

ES GEHT NICHT NUR UM KNOCHEN, SONDERN AUCH UM BANDSCHEIBEN, MUSKELN UND GELENKE, DENN DER GESAMTE KÖRPER MÖCHTE GESUND LIEGEN

Rückenschmerzen – das ist sicherlich ein Problem, was Sie oft zu hören bekommen.

Sehr oft sogar. Aber auch sonst ist der Rücken vermutlich das am zweithäufigsten genannte Körperteil, wenn es allgemein um Schmerzen geht. Wenn wir uns unser Skelett und besonders die Wirbelsäule anschauen, dann erkennen wir Bereiche, die im Liegen tiefer einsinken müssen, wie die Schulter in Seitenlage oder das Becken. Und andere Bereiche, wie der Nacken oder unsere Lordose – der tiefe Rücken – müssen unterstützt werden. Hier kommt es im Bett, wo wir uns nachts erholen wollen, auf das Zusammenspiel von Kissen, Matratze und Unterfederung an. Der Körper soll auf der einen Seite weich aufgenommen werden, damit keine Druckstellen entstehen. Dafür braucht es die richtige Matratze, die zu uns passt. Auf der anderen Seite brauchen wir eine

Unterstützung, damit die Wirbelsäule anatomisch richtig und gerade liegt. Hier kann die Unterfederung helfen. Nur wenn wir richtig liegen, können sich die Bandscheiben auch nachts erholen. Daher gilt es für jeden, dies individuell richtig auszuwählen und einzustellen, denn jeder Mensch ist eben anders. Wer Rückenschmerzen hat, sollte daher zunächst auch immer sein Bett überprüfen. Sollte etwas beim Bett nicht stimmen, muss es aber nicht immer zwangsläufig ein neues sein. Wer zum Beispiel mit seiner Schulter nicht weit genug einsinken kann und sich deshalb nachts im Bett ständig von der einen auf die andere Seite dreht, dem kann schon ein Topper, eine Art dünne Matratze als zusätzliche Auflage, eine große Hilfe sein. Und wen zum Beispiel ein Hexenschuss böse erwischt hat, der kann sich schnell Linderung verschaffen, wenn er ein Bett mit motorischer Unterfederung hat und eine Stufenlagerung einstellen kann, so wie es auch die

Physiotherapeuten machen. Das richtige Bett kann also sowohl vorbeugen als auch eine Therapie unterstützen.

Und was ist mit „One fits all“? Diesen Einheitsmatratzen aus dem Internet?

Wir vertreten den Standpunkt von der wissenschaftlichen Seite, dass wir Menschen alle sehr unterschiedlich sind bezüglich Gewicht, Größe, Körperform. Und so wie es nicht den einen Schuh für alle gibt, gibt es auch nicht die eine Matratze für alle.

“ EIN TOPPER FÜR UNTER 100 € KANN SCHON EIN KLEINES WUNDER BEWIRKEN ”



Herz & Kreislauf

ATEMNOT, SCHWÄCHE, SCHWINDELGEFÜHLE, NICHT NUR AM MORGEN KANN ES PROBLEME GEBEN, BIS DAS „SYSTEM MENSCH“ WIEDER AUF TOUREN KOMMT.

Nach dem Volksleiden „Rücken“ kommen gleich die Herz- Kreislauf-Erkrankungen, statistisch immerhin der häufigste Grund für einen Krankenhausaufenthalt. Wie können Sie da helfen?

Es steht außer Frage, dass hier nur eine ärztliche Versorgung richtig helfen kann, aber wir können sehr sinnvoll unterstützen. Das fängt damit an, dass wir unsere Kunden über die Bedeutung von Schlaf aufklären. Denn Langzeitstudien zeigen, dass Schlafstörungen nicht nur die Psyche belasten, sondern auch das Herzschwächerisiko erhöhen. Auch wurde durch eine Studie bewiesen, dass der gesunde Schlaf vor Mitternacht die Arterien schützt. Denn bei einer späteren Bettruhe kann es zu deutlich mehr arteriellen Versteifungen kommen, einem Vorläufer von Arteriosklerose. Neben diesen allgemeinen, aber wichtigen Ratschlägen können wir mit dem richtigen Bett aber auch konkret helfen. Dazu brauchen wir verstellbare Liegeflächen, was bedeutet, dass die Unterfederung bzw. der Lattenrost in Zonen eingeteilt sein muss. Wenn dieser viergeteilt ist, dann sind dies die Zonen Kopf, Rücken bzw. Oberkörper, Ober- und Unterschenkel, wenn er nur zweigeteilt ist, dann Rücken bzw. Oberkörper und Beine. Idealerweise lassen sich diese Zonen per Fernbedienung elektrisch verstellen, dann kann man das ohne jegliche Anstrengung selber vom Bett aus bedienen. Eine solche motorisierte Unterfederung ist eine richtige Allzweckwaffe gegen viele Probleme.

Haben wir Probleme mit dem Herzen, einen Schlaganfall oder einer Gehirnerschütterung, dann können wir eine Oberkörperhochlagerung vornehmen, indem wir das Rückenteil per Motor so weit aufrichten, wie es benötigt wird, in der Regel 30 bis 40 Grad. Damit ist der Oberkörper höher gelagert als die Beine, womit das Blut von Kopf und Herz leichter in die Beine abfließen kann. Das senkt die Belastung des Herzens und auch den Hirndruck. Zudem unterstützt es auch die Atmung.

Was macht man bei Kreislaufproblemen?

Da geht man entgegengesetzt vor. Mit Kreislaufbeschwerden, auch verbunden mit Schwindel und Schweißausbrüchen haben viele Menschen zu tun, besonders in der heißen Jahreszeit. Aber auch am Morgen beim Aufstehen kann es einen erwischen, dass man Sorge hat, das Bewusstsein zu verlieren. Dann hilft es, wenn wir uns flach hinlegen, aber die Beine

hochlagern, indem wir mit der Fernbedienung das Fußteil hochfahren. Das ist der Vorteil von einem Motor, da müssen wir nicht das Bett verlassen um es zu verstellen, was wir in einem solchen Moment ja auch gar nicht könnten. Diese Beinhochlagerung hilft dann, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, und es geht einem gleich viel besser.



Stufenlagerung per Knopfdruck.

„DAS RICHTIGE BETT KANN ERSTE-HILFE LEISTEN“

Etwas Leichtes zum Abend

MIT LEEREM MAGEN SOLLTE MAN NICHT ZU BETT GEHEN, MIT ZU VOLLEM ABER AUCH NICHT. EIN REZEPT FÜR EIN LEICHTES GERICHT FÜR EINEN GESÜNDEREN SCHLAF

Wie es ein Zufall wollte, trafen sich der Herausgeber von Schlafen Spezial und der bekannte Fernseh- und Sternekoch Kolja Kleeberg auf einer Veranstaltung in Hamburg. Im Gespräch über die Themen Essen und Schlafen und deren Bedeutung für Gesundheit und Wohlergehen des Menschen kam auch die Sprache auf das Magazin „Schlafen Spezial“. Und wie es bei Zufällen so ist, sind Kolja Kleeberg und der Schlafmediziner Prof. Ingo Fietze von der Charité aus Berlin, der in der vergangenen Ausgabe von Schlafen Spezial einen Beitrag veröffentlicht hatte, befreundet. Da lag es nahe, für die Leser von Schlafen Spezial um ein Rezept für ein leichtes Essen zu bitten.

PETERSILIENGRAUPEN MIT BRESAOLA UND HASELNÜSSEN

Ob als leichtes Abendessen, herzhaftes Vorspeise oder als Snack für zwischendurch: Petersiliengraupen mit Bresaola und Haselnüssen. Rezept für 4 Personen von Kolja Kleeberg

Zutaten

50 g Haselnüsse, 200 g Graupen (fein) 2 Schalotten. 50 g Petersilie, Pflanzenöl, 100 ml Weißwein, 600 g Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Zitrone, 8 Scheiben Bresaola (Bio-Rinderschinken), Olivenöl (100 g Butter, wer es deftig mag und dieses Gericht zu Mittag essen möchte).

Vorbereitung

Haselnüsse im Ofen bei 200 Grad für circa 5 bis 8 min rösten. Graupen unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, zupfen.

Zubereitung

Schalottenwürfel in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen, gewaschene Graupen hinzufügen, mit Weißwein ablöschen, reduzieren, nach und nach mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Kurz vor Fertigstellung der Graupen die Petersilie unter die heißen Graupen geben und eine Minute aufkochen, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen. (Wer es herzhaft mag, mische 100 g geschmolzene Butter mit der Petersilie zu einer Paste und rühre die Petersilienbutter unter die heißen Graupen). Graupen in die Mitte des Tellers geben, Bresaola locker über die Graupen legen, Haselnüsse darauf drapieren und mit etwas Olivenöl und frischen Pfeffer vollenden.



Kolja Kleeberg (*12. Mai 1964 in Köln) ist ein vom Guide Michelin preisgekrönter Sternekoch und dem deutschen Publikum auch als Fernsehkoch bekannt. Von 1996 bis 2016 leitete er das Sternrestaurant VAU in Berlin-Mitte, welches mit 16 Punkte im Gault Millau geführt wurde.



„MAN KANN NICHT GUT DENKEN, GUT LIEBEN, GUT SCHLAFEN, WENN MAN NICHT GUT GEGESSEN HAT.“ A. Virginia Woolf



Brennen im Hals

OB SCHLEICHEND ODER SPONTAN, ES STÖRT AUF JEDEN FALL UND VOR ALLEM NACHTS: SODBRENNEN

Zu den eher häufigen Problemen beim Schlafen gehört auch das Erwachen durch Sodbrennen. Was kann man dagegen tun?

Das Thema Sodbrennen ist recht weit verbreitet, und wir raten unseren Kunden grundsätzlich, dies auch bei einem Arzt abklären zu lassen, wenn es häufiger vorkommt. Dazu muss man wissen, dass die Ursachen vielfältig sein können und Sodbrennen nicht nur nachts im Liegen auftritt. Ob nach Mahlzeiten, beim Bücken oder Heben von schweren Lasten, nach Tabak- und Alkoholkonsum oder auch bedingt durch Stress kann ein Aufsteigen der Magensäure in der Speiseröhre erfolgen. Auch gilt es zwischen Sodbrennen und Reflux zu unterscheiden, was aber nur der Arzt kann. Der Kern unserer Beratung zielt darauf ab, über eine Verbes-

serung der Liegeposition für Linderung zu sorgen. Denn im Liegen befinden sich Speiseröhre und Magen nun mal fast waagrecht auf einer Linie, womit die Magensäure noch schneller dahin fließen kann, wo wir sie nicht haben möchten.

Regel Nummer 1: Nicht auf dem Bauch schlafen. Denn dann entsteht nochmals zusätzlicher Druck auf den Magen und es gibt zudem keine Chance, die Magensäure aufzuhalten.

Regel Nummer 2: Sowohl Kopf als auch Oberkörper höher lagern als den Magen. Dabei komme ich wieder auf unsere Allzweckwaffen: orthopädisches Nackenstützkissen und verstellbare Unterfederung zurück. Manuell oder motorisch lässt sich der Oberkörper anheben, mit dem Kissen auch der Kopf. Die notwendige

Höhe des Anhebens ist nicht nur bei jedem Menschen unterschiedlich, sondern kann auch von Nacht zu Nacht variieren, weshalb eine stufenlose Verstellbarkeit sinnvoll ist. Mit der Oberkörperhochlagerung verhindern wir, dass die Magensäure ungehindert in die Speiseröhre bis hin zum Rachen laufen kann. Auch entlasten wir mit dieser Liegeposition den Magen und liegen dennoch anatomisch gesund. Wer also nachts unvermittelt das Problem aufsteigender Magensäure verspürt, kann sich mittels Knopfdruck in eine bessere Position bringen, die sofort Linderung verschaffen kann.

Regel Nummer 3: Auf die Ernährung achten! Im Gespräch mit unseren Kunden weisen wir natürlich auch darauf hin, dass man über das Essen Einfluss nehmen kann. Um die Säure-Basen-Balance zu unterstützen, lohnt sich auch, nachts neben seinem Bett eine Flasche Wasser griffbereit zu haben, idealerweise ein anerkanntes Heilwasser, auf keinen Fall eines mit viel Kohlensäure. Damit provozieren wir nur weiteres Aufstoßen. Langfristig kann auch eine Gewichtsreduktion helfen, falls Übergewicht vorliegt, denn jedes überflüssige Pfund drückt auch auf den Magen, vor allem im Liegen.

MIT EINER OBERKÖRPER-HOCHLAGERUNG UND EINEM SCHLUCK WASSER LÄSST SICH VIEL ERREICHEN.



Oft reichen wenige Zentimeter, um Sodbrennen zu stoppen.



SONDERTHEMA: Sodbrennen

DIE SANFTE METHODE, DIE JEDER SELBST ANWENDEN KANN

Zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung leiden regelmäßig unter Sodbrennen. Nachts ist Sodbrennen besonders störend, da so der Schlaf massiv gestört werden kann. Und wenn es zu oft vorkommt, kann es auch gefährlich werden.

Woher kommt das Brennen?

Unsere Speiseröhre (Ösophagus) ist etwa 30 cm lang, verbindet den Mund mit dem Magen und wird immer dann benutzt, wenn wir Nahrung aufnehmen. Vor der Magenöffnung verengt sich die Speiseröhre und wird von den Muskeln der Speiseröhre und des Zwerchfells verschlossen. Normalerweise ist diese Verbindung zwischen Speiseröhre und Magen immer geschlossen und öffnet sich nur, wenn wir etwas herunterschlucken. Aus gutem Grund! Denn unsere Magensaften, mit welchen wir im Magen unsere Nahrung vorverdauen, beinhalten auch Salzsäure. Diese kann außerhalb des Magens erhebliche Schäden anrichten. Sollte der Magen stark gedehnt werden, zum Beispiel nach einer üppigen Mahlzeit, kann es passieren, dass sich der Magenverschluss lockert und Luft, Magensaft oder sogar Mageninhalt nach oben in die Speiseröhre bis hin in Mund und Rachenraum aufsteigen. Neben der Menge, die den Magen eventuell überfordert, können es auch Lebensmittel sein, so zum Beispiel sehr Süßes, Scharfes, Fettiges oder von Natur aus sehr säurehaltiges wie Wein. Dann übersäuert der Magen zusätzlich, was das Sodbrennen fördert. Der so aufsteigende Magensaft und mit ihm die Säure reizen dann die empfindlichen Schleimhäute der Speiseröhre. Dies macht sich als Sodbrennen bemerkbar. Tritt dieser Vorgang aufsteigender Magensäure öfters auf, kann es zu schmerzhaften und chronischen Entzündungen kommen. Die Ursachen dazu können vielfältig sein. Daher

ist es wichtig, bei häufigerem Sodbrennen unbedingt einen Arzt aufzusuchen und dies von ihm untersuchen zu lassen! Vor allem dann, wenn das Sodbrennen ohne erkennbaren Grund auftritt. Denn neben dem eher harmlosen, weil nur gelegentlichem Sodbrennen gibt es auch die Refluxkrankheit. Bis zu 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer sogenannten Refluxösophagitis, was bedeutet, dass es bereits zu entzündlichen Veränderungen von Schleimhaut und Speiseröhre gekommen ist.

Was hilft gegen Sodbrennen?

Einige Ursachen von Sodbrennen lassen sich nicht von heute auf morgen beheben, aber jeder Betroffene hat die Möglichkeit, Einfluss auf das zu nehmen, was er seinem Magen zuführt. So gehört der Verzicht auf bestimmte, säurehaltige Lebensmittel dazu, wenn diese zu Sodbrennen führen. Welche Lebensmittel das sind, kann jeder im Selbstversuch testen. Ebenso lohnt der Verzicht auf Alkohol oder schwere Mahlzeiten am Abend. Denn besonders im Liegen während der Nacht erhöht sich der Druck

auf den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, was das Sodbrennen fördert. Daher leiden eben viele Menschen vermehrt nachts und am Abend unter diesem Brennen im Hals. Um dem entgegenzuwirken, sollten Speiseplan und Zeitpunkt der Mahlzeiten auf die eigene Befindlichkeit abgestimmt werden. Grundlage des Speiseplans sollten daher geregelte Mahlzeiten sein, die viele basische Lebensmittel wie Gemüse und Obst, enthalten. Das kann dazu beitragen, dass der Magen nicht zusätzlich übersäuert. Darüber hinaus können bestimmte Heilwasser die Beschwerden auf natürliche Weise lindern. Das belegt auch eine aktuelle klinische Pilotstudie, die im Auftrag der Clinical Research Organisation analyze&realize und Staatl. Fachingen durchgeführt wurde. Demnach verringerte sich bei 90 Prozent der Studienteilnehmer die Häufigkeit und Dauer von Sodbrennen wesentlich, wenn sie täglich 1,5 Liter Staatl. Fachingen Still tranken. Bei 92 Prozent der Probanden verbesserten sich auch die Magen-Darm-Tätigkeit und die Verdauung. Denn in Heilwässern sind Mineralstoffe und Spurenelemente natürlich gelöst, wodurch sie für den Körper einfach aufzunehmen sind. Um eine positive Wirkung gegen Sodbrennen zu erzielen, ist der Gehalt an Hydrogencarbonat, einem wichtigen Mineralstoff, entscheidend. Um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, sollte man daher zu einem Heilwasser mit besonders viel Hydrogencarbonat greifen. Der Blick auf das Flaschenetikett hilft hier weiter. Der natürlich hohe Hydrogencarbonat-Gehalt (zum Beispiel 1.846 mg/l bei Staatl. Fachingen) unterstützt den Körper dabei, die Säure-Basen-Balance zu regulieren. Dieses Gleichgewicht ist darüber hinaus auch wichtig für die Funktionen des Zellstoffwechsels, des Gehirns und der Verdauung.



Vorbeugen

LEICHTER, WENN ES SCHWERER WIRD

Wie sieht denn Ihr Angebot aus, wenn es um das Thema Pflege geht, sei es in Verbindung mit einer Krankheit oder dem Alter? Da verbringen wir Menschen ja besonders viel Zeit im Bett.

Das ist richtig. Und genau dann kommt es darauf an, ob man das eigene Bett aktiv dafür nutzen möchte, es sich oder der zu pflegenden Person leichter zu machen. So raten wir dazu, sich die Vorteile des Pflegebettes einmal näher anzusehen. Das muss übrigens nicht so aussehen, als würde es auf einer Krankenstation stehen. Pflegebetten können genauso schön und designorientiert sein wie andere Betten auch. Aber hier kommt es auf das Innenleben an. Ich zeige Ihnen das mal in der Ausstellung.

Grundsätzlich können alle Komfort- bzw. Pflegebetten den Bedürfnissen entsprechend mit Rausfallschutz oder Patientenaufrichter ausgestattet werden. Wenn man es nicht braucht, kann man es aber auch weglassen, dann sieht man meist gar nicht, dass es sich um ein solches Bett handelt. Man kann es später aber auch immer noch nachrüsten. In der Funktion sind aber alle vergleichbar. So zeichnen sie sich insbesondere durch eine Höhenverstellung der gesamten Liegefläche aus. Dies erreichen wir mit einer Hubeinheit. Hinzu kommt, dass die Liegefläche unterteilt ist und zum Beispiel Rücken- und Fußteil getrennt voneinander motorisch verstellbar sind. So lässt sich ohne Mühe eine angenehme Sitzposition einnehmen, in welcher man essen, fernsehen oder lesen kann, ohne wegzurutschen.



Das Bett im Griff haben.

Das sind die Vorteile von Pflegebetten:

- Sie können mögliche Beschwerden lindern.
- Eine selbstständige Lebensführung des zu Pflegenden kann aktiv unterstützt werden.
- Und sie erleichtern die Pflege für Angehörige und Dritte.

Wer zur richtigen Zeit eine vernünftige Vorsorge betreibt, hat es dann im Bedarfsfall deutlich leichter. Und wie Sie rich-

tig gesagt haben, gerade dann, wenn wir viel Zeit im Bett verbringen müssen, kommt es erst recht darauf an, dass das Bett zu unseren Bedürfnissen passt.

AUCH BEIM BETT HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN.

Nachgefragt

Das Thema der Unterfederung (zum Beispiel Lattenrost), bei der sich mit einem Motor die Liegefläche verstellen lässt, haben wir auch mit anderen Fachhändlern besprochen und nach ihrer Meinung dazu befragt:



Theodor Stahl vom Bettenhaus Emmerich in Marktheidenfeld: Einen solchen Motor im Bett zu haben bringt nicht nur Komfort, es lässt sich auch nachweislich die Liege- und damit die Schlafqualität verbessern. Und wenn man bedenkt, wie intensiv wir unsere Betten nutzen, pro Tag um die sieben Stunden, im Vergleich dazu das Auto pro Tag nur um die 1,5 Stunden im Durchschnitt, dann lohnt sich eine solche Anschaffung in jedem Fall.



Jens Hohmann von Betten Hohmann in Hannover: Man würde heute kein Auto mehr verkaufen können, in dem sich nicht der Sitz verstellen lässt. Das geht auch manuell, aber viel besser mit Motor. Denn ohne müsste man erst extra wieder aufstehen, was das Gegenteil von Schlafen ist.



stufenlos höhenverstellbar

KIRCHNER®

Abbildung: LUGANO Boxlike, Kernbuche massiv

höhenverstellbare KOMFORTBETTEN von KIRCHNER®

Betten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund haben wir unser Angebot für den qualifizierten Bettenfachhandel im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit unserer Boxlike-Lösung ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – sie können jederzeit aus dem Bett eine Einzel- oder Duo-

Lösung machen. Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten.

Mit der großen Auswahl an Hölzern und Stoffdesigns kann sich der Kunde sein ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich dann ideal in seine Wohnsituation integriert. Der von uns qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Ausstattungsmöglichkeiten unserer hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden.

Lebensqualität auf ganz neuem Niveau für heute, morgen und übermorgen!



mit einem Handgriff entstehen aus dem Doppelbett zwei Einzelbetten ✓



KIRCHNER® Betten für einfaches, leichtes und unbeschwertes Aufstehen:

Mit der **elektrischen Höhenverstellung** erleben die Nutzer genau das richtige Niveau für ihre **individuelle Ein- und Ausstiegssposition** – für müheloses Aufstehen jeden Tag! Per Kabelhandschalter oder Funkfernbedienung kann die motorische Höhenverstellung um **bis zu 38 cm** angepasst werden. Die Höhenverstellung kann auch zur Erleichterung im Alltag genutzt werden: **Betten beziehen** oder Wäsche zusammenlegen werden so zum Kinderspiel. Für größtmögliche Bequemlichkeit und Komfort kombinieren wir das höhenverstellbare Komfortbett mit einer unserer **motorischen Liegeflächen** – für einen positiven und leichten Start in den Tag!

Schwitzen & Frieren

WEIL DER MENSCH KEIN FELL HAT, BRAUCHT ER EINE ÄUSSERE HÜLLE, VOR ALLEM NACHTS. DIE MUSS ABER ZUM INDIVIDUELLEN WÄRMEBEDARF PASSEN.

Wir kommen auf das Thema Körpertemperatur zu sprechen. Was sind die Ursachen dafür, dass die einen im Bett schwitzen, die anderen frieren und beide nicht schlafen können?

Das erklärt sich schnell, wenn wir verstehen, was nachts mit unserem Körper passiert. Während wir schlafen, sinkt unsere Körpertemperatur merklich ab, was seine Ursache in einem dem Ruhezustand angepassten Kreislauf und Stoffwech-

sel hat. Da Muskelbewegungen Wärme produzieren, führt eine Ruhephase automatisch zu einem Abkühlen des Organismus. Andererseits haben Muskeln auch eine isolierende Wirkung, und da Männer genetisch bedingt im Regelfall über einen höheren Muskelanteil verfügen, kühlen sie nicht so weit ab wie Frauen. Frauen haben daher – normalerweise – auch ein höheres Wärmebedürfnis in der Nacht und tendieren deshalb zu einer Zudecke mit höherem Wärmegrad

– oder auch zu warmen Socken, wenn die Füße immer kalt sind. Es bedarf also einer Bettdecke, mit welcher wir unsere Körpertemperatur nachts regulieren können. Je nach Jahreszeit und je nach individuellem Bedarf mehr oder weniger wärmend. Und diese äußere Hülle, diese Zudecke, ist unser Heizungsregler für die Nacht. Damit das gut funktioniert, muss aber vorher der individuelle Wärmedarf ermittelt werden, was wir sehr genau nehmen.

Und was kann kam gegen Schwitzen und Frieren tun?

Wem also nachts zu kalt oder zu warm ist, der sollte seine Zudecke überprüfen. Ziel muss es sein, dass der Körper weder zu warm noch zu kühl wird. Bei einem Hitzestau setzt der Körper aktiv das Schwitzen ein, um abzukühlen, im Falle einer zu kühlen Lagerung wiederum springt das körpereigene Heizsystem an, um die benötigte Körpertemperatur zu halten. In beiden Fällen jedoch wird der Körper von einer normalen Nachtruhe mit ihrem erholsamen Tiefschlaf abgehalten. Das kann dazu führen, dass wir neben einer passenden Zudecke für den Winter auch eine für den Sommer und sogar eine für die Übergangszeit benötigen. Es gibt aber auch Kombi-Zudecken, die aus zwei Teilen besteht und durch Kombination für drei Jahreszeiten geeignet sind. Gerade bei den zunehmend heißen Sommern, die wir haben, kommt einer leichten Sommerzudecke immer mehr Bedeutung zu. Ich zeige Ihnen mal, wie durch Klimabänder in einer Zudecke der Luftaustausch gefördert und das Schwitzen verringert wird. Weitere Faktoren, die zum Schwitzen führen, sind Entzündungen, aber auch zum Beispiel die Wechseljahre, wenn die Frauen sich während des Klimakteriums in der hormonellen Umstellung befinden. Für diese Zeit sollte man immer über eine leichtere Zudecke verfügen, denn diese Hitzewellen lassen sich nicht abstellen.

FÜR DIE NACHT IST DIE ZUDECKE UNSER WÄRME-REGULATIV.



Klimabänder in einer Zudecke erhöhen den Luftaustausch.

Allergien & Hygiene

WIE SICH RISIKEN AKTIV VERMEIDEN LASSEN UND WAS JEDER FÜR SICH TUN KANN

Unsere letzte Frage, die viele Menschen umtreibt. Das Thema Allergie bekommt eine immer größere Bedeutung und auch die Betthygiene ist vielen wichtig. Worauf sollen da die Verbraucher achten?

Wir befragen unsere Kunden nach möglichen Allergien, zum Beispiel Hausstaub oder Tierhaare. Wir empfehlen dann bei Bedarf, sein Bett nur mit solchen Materialien auszustatten, die unkritisch sind. Also statt Polsterbett besser ein Holzbett. Dazu klären wir auch auf über die verschiedenen Möglichkeiten, Kissen und Zudecken zu füllen. Speziell bei der Zudecke gibt es ein großes Angebot, angefangen von Leinen, Seide und Bambus über Kamelhaar, Cashmere, Daunen und Federn bis hin zu einer Klimafaser. Jedes dieser Füllmaterialien hat besondere, ganz individuelle Eigenschaften. So ist unsere kühlsche Zudecke aus Leinen, für besonders hitzesensible Menschen ein ideales Sommerbett. Auch Kamelhaar ist sehr gut geeignet. Wenn man es berührt, spürt man sofort um was für ein wunderbares Material es sich handelt. Es wirkt beruhigend.

Was können Allergiker machen?

Wer unter einer entsprechenden Allergie leidet, sollte vor allem darauf achten, kritische Füllstoffe zu meiden, wozu wir ausführlich beraten, und seine Betten oft zu reinigen oder zu waschen. Hier bieten wir einen entsprechenden Reinigungsservice für Kissen und Zudecken an, damit sich darin nicht zuviel Hausstaub, dazu gehören ja auch Haare und Hautschuppen, und damit Milben sammeln. Auch gehört dann die regelmäßige Pflege des ganzen Möbelstück Bett dazu, also mindestens wöchentlich der Wechsel der Bettwäsche und auch das Reinigen des Matratzenbezuges. Ebenso unter dem Bett, in allen Zwischenräumen und das Bett selbst auch. Auch spezielle, für Allergiker geeignete Bezüge können eine echte Hilfe sein. Wichtig ist jedoch ein planvolles Vorgehen. Es hilft nichts, nur an einem Detail zu schrauben. Es muss dann das ganze Schlafzimmer mit dem Bett darin betrachtet werden, sonst findet man keine zufriedenstellende Lösung. Und dazu beraten wir unsere Kunden individuell und machen auf Wunsch auch Hausbesuche.



Kamelhaar vom Feinsten.

DIE LÖSUNG LIEGT IM PLANVOLLEN HANDELN.



VON MENSCHEN FÜR MENSCHEN

In unserer Manufaktur arbeiten über 100 Mitarbeiter an hochwertigen Matratzen und Unterfederungen. Dabei verbinden wir den Einsatz modernster Maschinen mit aufwändiger Handarbeit und realisieren mit viel Liebe zum Detail ständig neue Ideen für perfekte Schlafsysteme – vom Kern über den Bezug der Liegefläche bis hin zur Unterfederung. Jeder Handgriff dient dem erfüllten Schlafleben unserer Kunden.

rummel-matratzen.de

rummel
matratzen

Ist das Bett ein Allheilmittel?

WIR HABEN BEI DEM PRÄVENTOLOGEN MARKUS KAMPS NACHGEFRAGT, OB EIN BETT AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT DER DARIN SCHLAFENDEN PERSON HABEN KANN

Herr Kamps, Sie sind Präventologe und unabhängiger Experte. Wie sehen Sie die Möglichkeiten, die ein Bett bieten kann, um die Gesundheit zu unterstützen?



Es ist so, dass ich von übertriebenen und sicherlich medial wirkenden Heilversprechen eines Bettes nicht viel halte. Doch lassen sich viele Beschwerden durch das richtige Bettsystem und in Folge der richtigen Liegeposition gut in den Griff bekommen. Der Schlaf hat einen großen Einfluss auf Gehirn, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Verdauung, Gemüt, Hormone und unseren Stoffwechsel. Schon in der Antike sprachen die Menschen vom Gesundschlafen. Deswegen würde ich Ihre Frage ein wenig umformulieren und dem Bett eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit zusprechen. Leider haben viele Menschen unterschiedliche Schlafstörungen und widmen dem Schlaf und auch dem Bett nicht den Stellenwert, den es verdient. Dann sind Folgen wie Tagesmüdigkeit oder Schmerzen bis hin zum starken Schnarchen mit lebensbedrohenden Atemaussetzern vorprogrammiert. Zu diesem Thema habe ich übrigens auf www.schlafkampagne.de einen kleinen

Podcast veröffentlicht. Wichtig, die Matratze sollte etwas fester sein, um dem sogenannten „Eintrichtern“ entgegenzuwirken. Zudem sollte man mit einer leicht erhöhten Rückenverstellung schlafen (langes Rückenteil mit ca. 65-72cm). Kopfschmerzen und Verspannungen haben meist mit einer zu festen Schulterpartie oder sehr oft mit der falschen Kissenhöhe oder Kissenart zu tun und sollte zur Nackentiefe und Kopfform abgestimmt sein. Bei Rückenschmerzen und Schulterproblemen können ein unpassendes, durchgelegenes Bett oder eine zu feste Matratze eine negative Auswirkung auf unsere Gesundheit haben. Durch verbogenes, unangepasstes Liegen können Muskeln, Bänder und Sehnen nicht entspannen, und in Folge kann sich unsere Bandscheibe nicht regenerieren. Auch weiß man heute, dass Diabetes, Herzprobleme und Fettleibigkeit im Zusammenhang mit einer schlechten Schlafqualität stehen. Menschen mit Magenproblemen sollten aufgrund der Organverlagerung besser auf der linken Seite einschlafen. Wer schwitzt oder friert, muss unbedingt auf den Materialmix des Matratzenbezugs und den Härtegrad der Matratze achten. Man muss also festhalten, dass es viele Lösungsansätze für die unterschiedlichen Beschwerden gibt. Eine gute Beratung ist daher sehr wichtig.

Markus Kamps ist Präventologe für Schlaf und Stress. Er lehrt als Fachdozent an der Textilhochschule Nagold und ist im Bereich der Beratung und Aufklärung rund um die Themen Bett und Schlaf sowie die betriebliche Gesundheitsförderung tätig. www.kamps-services.de

Beispiele für gesundheitsfördernde Positionen der Liegefläche bei ...

... Bandscheibenvorfall, Hüftleiden	
... Hohlkreuz, Rückenverspannung	
... Arthrose im Knie oder Hüfte	
... venöse Schwierigkeiten (Venenrückfluss)	
... Atembeschwerden, Apnoe, Reflux oder Asthma	
... hohem Blutdruck, Herzleiden	
... niedrigem Blutdruck, Kreislaufschwäche	
oder als Aufsteh- und Sitzhilfe	

Wegweiser

EIN GUTES FACHHANDELSGESCHÄFT ERKENNT MAN LEICHT AN BESTIMMTEN MERKMALEN, AUF DIE ES SICH ZU ACHTEN LOHNT

- **Kompetenz** – wenn der oder die Beratende viel Wissen hat und dies sowohl durch gezielte Fragen zeigt als auch durch notwendige Erläuterungen hinsichtlich der individuellen Bedürfnisse, die es zu erfüllen gilt
- **Zeit** – wenn sich Zeit genommen wird, den Kunden im Beratungsgespräch näher kennenzulernen und diesen die Produkte bei Bedarf auch testen zu lassen
- **Genauigkeit** – wenn neben einer ausführlichen Beratung auch der Körper exakt vermessen wird, um auch diese Ergebnisse in die Auswahl und ggf. auch Einstellung der geeigneten Produkte einfließen zu lassen
- **Vertrauen** – wenn in der Beratung kein Druck aufgebaut wird, dem Kunden eine Zufriedenheitsgarantie angeboten und nach einer budgetorientierten Lösung gesucht wird – man kann ja nur das Geld ausgeben, was man auch hat.

Es ist also nicht so entscheidend, wie viele Matratzen ein Fachhandelsgeschäft in der Ausstellung hat oder wie viele (angebliche) Markenprodukte angeboten werden können. Es gibt aber auch noch andere Möglichkeiten, ein engagiertes Fachgeschäft mit hoher Kompetenz zu identifizieren, bevor man sich dort beraten lässt. Nachfolgend haben wir einige ausgewählte Merkmale zusammengetragen (in alphabetischer Reihenfolge), die zum Teil sogar von außen sichtbar sein können und ein Hinweis auf hohe Qualität in Produkt und Beratung sind. Da sich nicht jedes Geschäft jedes Symbol in seine Schaufenster klebt oder kleben kann (einige davon sind auch nur an den Produkten selbst zu finden), lohnt es sich, im Zweifel danach zu fragen.



AGR: Aktion Gesunder Rücken ist ein eingetragener Verein zum Zwecke der Förderung und Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen und der Verbreitung der Erkenntnisse mit dem Ziel, einen Beitrag zur Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerzen zu leisten. Fachgeschäfte mit dem AGR-Gütesiegel sind entsprechend zertifiziert und bieten rückengerechte Produkte sowie entsprechend geschulte Berater an.



eco: Das eco-INSTITUT Köln ist ein unabhängiges Labor zur Prüfung und Zertifizierung von Matratzen, Bettwaren und Kissen. Produkte mit diesem Label sind entsprechend streng nach Schadstoffen untersucht worden und bieten die Sicherheit, absolut humanverträglich zu sein – vor allem für Allergiker sehr interessant.



EIM: Das Ergonomie Institut München prüft Matratzen, Kissen, aber auch Unterfederungen und Zudecken hinsichtlich Liegekomfort und Wärmeleitfähigkeit. So wird sichergestellt, dass die vom Hersteller gemachten Angaben auch zutreffend sind. Entsprechend ausgewiesene Produkte erfüllen also exakt die beworbenen Eigenschaften.



Haustex Star: Ist ein Preis, mit dem alljährlich die besten Fachgeschäfte in Deutschland ausgezeichnet werden. Er wird für vorbildliche Leistung im Markt für Haustextilien und Schlafsysteme vergeben. Eine unabhängige Jury, bestehend aus Vertretern von Industrie, Handel, Messe Frankfurt und Fachzeitschrift, wählt unter den Nominierten die besten Fachgeschäfte aus.



Kompetenz Zentrum Gesunder Schlaf: Eine deutschlandweite Initiative von Bettenfachgeschäften,



die gemeinsam mit Netzwerkpartnern Personen mit Schlafproblemen wohnortnahe, individuelle und qualifizierte Unterstützung anbieten und dafür zusätzlich zertifiziert sind. Regional kann es alternative Netzwerke geben, die vergleichbare Leistungen erbringen.

LDT: Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels. Diese Fachhochschule in Nagold ist vermutlich „die“ zentrale Ausbildungsstätte für viele Bettenfachhändler. Hier kann nach einem Studium sowohl ein Textilbetriebswirt BTE (BTE=Bundesverband Textileinzelhandel, dazu gehören auch Heimtextilien wie Bettwaren) erworben werden, als auch ein Abschluss zum diplomierten Schlafberater.



NBA: Steht für Nacktenstützbedarfsanalyse und ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Ermittlung des richtigen Nacktenstützkissens. Dies erfolgt mittels computerbasiertem Messsystem, womit unter anderen Kopf, Nacken und Schultern exakt vermessen werden. Diese Datenbasis bildet dann die Grundlage zur Auswahl des passenden Kissens.



Schlafkampagne: Das ist ein weiteres, bundesweit tätiges und unabhängiges Netzwerk von Schlafberatern, welches mit medizinischen Partnern wie Ärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern regional zusammenarbeitet. Auch hier sind die Beratungen für Interessenten kostenlos.



WBA: Die Wärmebedarfsanalyse ist eine ausgeklügelte Methode zur Ermittlung des individuellen Wärmebedarfs auf der einen und das Finden der dazu passenden Zudecke auf der anderen Seite. So kann sichergestellt werden, das individuell richtige, weil ausgeglichene Mikroklima in seiner Betthöhle zu haben.

www.werkmeister-schlafkultur.de

Schlafen wie in Tausendundeiner Nacht

TRAUMINA
BETTWAREN
MANUFAKTUR



Kamelhaar

Feinstes Edelhaar für den perfekten Schlafkomfort: Besonders leicht, anschmiegsam, temperatur- und feuchtigkeitsausgleichend.

LUXURY No.1 Kamelhaardecken von Traumina

Die Herkunftsgebiete unseres Kamelhaares liegen in den Hochebenen Innerasiens. Die Tiere leben vorwiegend in Wüstenzonen und Gebirgen und sind ständig großen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Das Haar der Tiere wirkt deshalb hervorragend temperatúrausgleichend, sowohl bei Hitze als auch bei Kälte. Das von den Tieren regelmäßig abgeworfene Haar wird gesammelt, sortiert und biologisch aufbereitet. Es bleibt somit völlig naturbelassen.

Made in Germany

