

Fachinformation Nr. 8

des Verbandes Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



Richtig schlafen will gelernt sein



Klinik für Schlafmedizin

In den Kliniken für Schlafmedizin in Bad Zurzach und in Luzern (KSM) steht ein interdisziplinäres Fachteam bereit, das auf die Prävention, Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern spezialisiert ist. Die Ursachen von Schlafstörungen können dank interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Internisten, Pneumologen, Neurologen, Endokrinologen, HNO-Ärzten, Kieferchirurgen, Zahnärzten, Psychiatern und Psychotherapeuten umfassend abgeklärt und behandelt werden. Die Kliniken für Schlafmedizin gehören zu den zertifizierten Schlafzentren der SGSSC (Schweizer Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie).



Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Leiden in der Schweizer Bevölkerung. Ein erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld von der Klinik für Schlafmedizin KSM in Luzern erklärt aus schlafmedizinischer Sicht die wichtigsten Faktoren für gesunden Schlaf und gibt nützliche Tipps für den Alltag.

Was lernen Teilnehmer in Ihren Schlafseminaren?

Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld: Die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig. Mit der Schlafschule spricht unsere Klinik sowohl Menschen an, die mehr über den Schlaf wissen und vorbeugend handeln möchten, als auch solche, die aktuell mit Schlafproblemen kämpfen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden das Phänomen Schlaf sowie Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen genauer kennen. Und sie erfahren, wie man zum erholsamen Schlaf zurück findet.

Welches sind die wichtigsten Schlaf-Faktoren?

EBS: Unter dem Begriff «Schlafhygiene» werden jegliche Massnahmen zusammengefasst, welche einen erholsamen und gesunden Schlaf fördern. Diese schlafhygienischen Massnahmen zielen auf die Beseitigung schlafstörender Elemente – z. B. Uhren und Fernseher aus dem Schlafzimmer entfernen – und die Etablierung schlaffördernder Massnahmen, wie beispielsweise bestimmte Einschlafrituale und regelmässige Zubettgehzeiten. (Mehr Tipps siehe Box auf Seite 2)

Was versteht man unter einem optimalen Schlafklima?

Welche Rolle spielen hier die Bettwaren?

EBS: Die optimale Zimmertemperatur liegt bei 16–18°C. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Wärmebedürfnis, dem entsprechend sollte der Bettinhalt angepasst werden. Das Bettklima soll warm und trocken sein. Dabei ist zu beachten, dass die Bettwaren den Jahreszeiten angepasst werden müssen. Zu bevorzugen sind atmungsaktive, natürliche Materialien, die die Körperflüssigkeit aufnehmen. Jeder Mensch schwitzt in der Nacht. Pro Nacht gibt der Mensch bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit ab, bei starkem Schwitzen sogar deutlich mehr. Rund ein Drittel dieser Flüssigkeit wird von der Matratze aufgenommen und zwei Drittel verdampfen nach oben. Die Aufgabe der Bettwaren ist es, die abgesonderte Flüssigkeit so aufzunehmen, dass sie sich danach nicht feucht anfühlt und als unangenehm empfunden wird. Im Sommer kann daher eine dünne Decke oder gar ein Leintuch ausreichen. >>>

Was raten Sie Konsumenten, worauf sie beim Kauf von Bettwaren achten sollen?

EBS: Generell sind die Beschaffenheit des Bettgestells, der Matratze, der Kopfunterlage und der Bettdecke von grosser Bedeutung:

Die **Matratze** soll individuell auf das Körpergewicht abgestimmt sein: Je grösser das Gewicht der betroffenen Person, desto härter muss die Unterlage sein, um ein rücken-gerechtes Liegen zu gewährleisten. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule nicht durchhängt.

Die Eigenschaften der Matratze sollten durch eine entsprechende **Bettgestell** unterstützt werden. Dies ist durch einen luftzirkulationsfördernden Lattenrost, der auf den Härtegrad der Matratze sowie auf das Körpergewicht des Benutzers abgestimmt ist, gewährleistet.

Das **Kopfkissen** sollte nur den Kopf unterstützen, mit den Schultern abschliessen und so formbar sein, dass in allen Lagen der notwendige Höhenausgleich ermöglicht wird. Ein nicht zu prall gefülltes Federkissen ist daher gut geeignet.

Die **Bettdecke** sollte den jahreszeitlichen Temperaturschwankungen Rechnung tragen, da eine erhebliche Differenz zwischen Bett- und Körpertemperatur das Einschlafen verzögern oder zu unerwünschtem nächtlichen Erwachen führen kann.



Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld ist Somnologin DGSM und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. Als Leitende Psychologin in der Klinik für Schlafmedizin KSM Luzern führt sie nebst Therapien Schlafseminare durch und gibt Vorträge zum Thema Schlafprobleme.



10 Tipps – das hilft bei Schlafproblemen

- Stehen Sie so oft wie möglich zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.
- Der Mittagsschlaf dient nicht als Ersatz für Mangel an Nachtschlaf, sondern als Entspannung und Distanz zum Alltag (max. 20–30 Min.)
- Vermeiden Sie am Abend Koffein, Alkohol und schwere Mahlzeiten.
- Gönnen Sie sich eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre: Sorgen Sie für Stille, Dunkelheit und eine Zimmertemperatur zwischen 16 und 18 °C.
- Schaffen Sie sich ein Ritual, das Sie zur Ruhe kommen lässt, ehe Sie ins Bett gehen: Tagebuch schreiben, entspannende Musik hören, entspannende Lektüre oder ein Fussbad können helfen.
- Schliessen Sie vor dem Zubettgehen und ausserhalb des Schlafzimmers den Tag gedanklich ab.
- Treiben Sie Sport, am besten täglich und an der frischen Luft. Aber achten Sie darauf, dass zwischen Sport und Schlaf drei Stunden Ruhe liegen.
- Entfernen Sie Wecker und andere Uhren aus dem Blickfeld und schauen Sie möglichst nachts nicht auf die Uhr.
- Keine Fernseher im Schlafzimmer – der Körper bleibt sonst in erhöhter Weckbereitschaft.
- Legen Sie sich nur dann ins Bett, wenn Sie schlafen wollen. Ihr Körper kann sich so besser auf den Schlaf einstellen.



Hilfreiche Informationen rund um mit Daunen und Federn gefüllte Bettwaren sowie weitere Ausgaben der Fachinformation finden Sie auf unserer Website www.vsb-info.ch.

Der Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde vor über 50 Jahren von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren herzustellen, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB». Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass naturreine Daunen und Federn von Gänsen oder Enten verarbeitet werden, die vom toten Tier stammen (kein Lebendrupf), die ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet werden. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produktinformationen.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

