

# Schlaf gut!

Tipps und  
Trends!

## **Mysterium Schlaf:**

Was geschieht eigentlich, wenn man schläft?

## **So schläft die Welt:**

Power-Napping und Duftkerzen

## **Schlafstörungen:**

Der Fluch der durchwachten Nächte



Diese Beilage finden Sie auch online – [Rhein-Zeitung.de](http://Rhein-Zeitung.de)  
Anzeigensonderveröffentlichung vom 19. Oktober 2017

**Rhein-Zeitung**

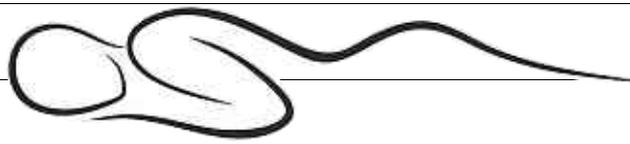


Foto: gpointstudio - stock.adobe.com

## Schlafen Sie gut!

Aber lesen Sie erst zu Ende...

**W**ir verbringen fast die Hälfte unseres Lebens im Schlaf - auch wenn manch einer alles unternimmt, um das zu verhindern.

Im Schlaf regenerieren wir, ohne Schlaf sterben wir genauso, als würden wir aufhören, Nahrung zu uns zu nehmen. Schlaf ist Gegenstand unzähliger Geschichten, Rituale und Legenden. Schlaf ist die große Unbekannte, die Zeit, in der unser Unterbewusstsein die Kontrolle übernimmt und die Erlebnisse des Tages in bunten, wirren und

teils beängstigenden Träumen verarbeitet.

Schlaf ist auch das, was viele Menschen verzweifelt suchen, weil es ihnen fehlt. Eine ganze Industrie rankt sich um diese immens wichtige Zeit unseres Lebens. Forscher in der ganzen Welt sind dem Phänomen Schlaf auf der Spur und nutzen jede technische Neuerung, um tiefer in den menschlichen Körper vorzudringen und zu ergründen, was denn nun genau in dieser geheimnisumwitterten Phase unseres Lebens ge-

schieht. Wir schlafen schon vor unserer Geburt und die Forschung ist sicher, dass wir bereits zu träumen in der Lage sind, bevor wir das Licht der Welt erblicken. Erinnern können wir uns freilich nicht mehr an unseren ersten, friedlichsten und geschüttesten Schlaf von allen, dem wir zeit lebens hinterherjagen.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir uns dem Mysterium Schlaf nähern. Wir kuscheln uns mit Ihnen ein und rücken etwas näher heran an die verletzlichste Phase des Tages.

Tragen Sie Pyjama oder sind Sie passionierter Nacktschläfer? Liegen Sie auf der Seite oder lieber auf dem Rücken? Sind sie Schnell-Einschläfer oder kennen Sie alle Schäfchen, die nachts bei Ihnen über den Zaun hüpfen, mit Namen?

Wir stellen Ihnen Schlafgewohnheiten aus aller Welt vor und versorgen Sie mit interessanten Informationen rund um Ihre Nachtruhe. Und wer nicht einschlafen kann, der nehme sich eine Tasse Tee zur Lektüre.

...und dann:

Schlafen Sie gut!

### IMPRESSUM

„Schlaf gut!“ ist eine Anzeigen- Sonderveröffentlichung der Rhein-Zeitung vom 19.10.2017

**Herausgeber:** Mittelrhein-Verlag GmbH, 56055 Koblenz

**Verleger und:**  
**Geschäftsführer:** Walterpeter Twer  
**Geschäftsführer:** Thomas Regge

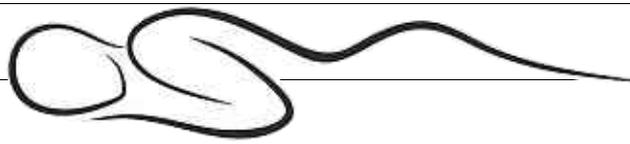
**Anzeigen:** rz-Media GmbH  
56055 Koblenz  
Geschäftsführung:  
Hans Kary  
Anzeigenleitung:  
Achim Abele  
V.i.S.d.P.:  
Ralf Lehna

**Druck:** Industriedienstleistungsgesellschaft mbH, Mittelrheinstr. 2  
56072 Koblenz

**Rhein-Zeitung**  
und ihre Heimatausgaben



Foto: drubig-photo - stock.adobe.com



# So schläft die Welt

## Internationale Schlafgewohnheiten

Schlafen ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen, aber so unterschiedlich die Kulturen auf der Welt, so verschieden sind die Gewohnheiten und Rituale, wenn es um das Thema Schlaf geht.

Schlafzimmer sind, wenn man es sich genau überlegt, bereits ein Zeichen von ungeheurem Wohlstand, sie blockieren insbesondere in Erst-Welt-Ländern Platz, der in anderen Kulturen nicht zur Verfügung steht. In vielen Ländern schlafen Frauen und Männer getrennt, der Frau fällt dabei die Aufgabe zu, gemeinsam mit den Kindern ein Schlafzimmer zu teilen. Teilen müssen sich vornehmlich nomadisch lebende Völker das Schlafzimmer, und das in der Regel mit der ganzen Familie. Was tagsüber Wohnraum ist, wird für die Nacht zum großen Schlaflager. Privatsphäre ist da ein Fremdwort. Auch in Großstädten, wo ausreichend Platz einen hohen Preis hat, passen sich die Schlaflösungen der Situation an. In asiatischen Boomtowns, die schneller wachsen, als man zuschauen kann, ist Wohnraum Mangelware. Ein Schlafzimmer erscheint da wie unanständiger Luxus. Und entspricht in vielen Ländern auch überhaupt nicht der Tradition, denn hier schläft man nicht auf der uns bekannten Kombination aus Lattenrost und Matratze, sondern auf einem Futon. Der besteht aus einer Matte aus Reisstroh, die auf den Boden platziert und

mit einer Art Matratze belegt wird, die mit Baumwolle gefüllt ist. Am Morgen wird die Schlafstatt einfach zusammengerollt und in einem Schrank verstaut.

### Die Deutschen sind Meister im Schlafzimmerlüften

Während die Deutschen Meister im Schlafzimmerlüften sind, bekämpft man in den Americas Gerüche im Schlafgemach mit duftenden Essenzen, Räucherstäbchen und ätherischen Ölen. Die Bettwäsche wird häufiger gewechselt als in Deutschland, dafür bleiben die Fenster in der Regel geschlossen. In Nordamerika ist es nicht unüblich, das Haustier mit ins Bett zu nehmen, zudem wird der lange Nachtschlaf immer seltener und durch häufige „naps“, also kurze Schlafphasen, abgelöst. Wie gesund diese Schlafweise ist, sei dahingestellt. In vielen Ländern wird vor dem Zubettgehen ein warmes Getränk konsumiert, auch das Fernsehen gehört für viele Menschen mittlerweile untrennbar zum Einschlafen dazu, obwohl Mediziner und Biologen nicht begeistert sind und eher davon abraten, den Fernseher mit ins Schlafzimmer zu nehmen.

„Inemuri“ ist japanisch und bedeutet so viel wie ‚schlafen‘. Das tun die Japaner häufig, aber nur kurze Zeit lang. Diese Power-Naps sind im Unterschied zu den Vereinigten Staaten, wo sie sozu-

sagen „privat“ sind, in der Öffentlichkeit akzeptiert und so ist es nicht unüblich, in öffentlichen Verkehrsmitteln reihenweise schlafende Menschen anzutreffen. Auch der kurze Schlaf im Büro ist durchaus legitim, vor allem vor dem Hintergrund, dass Japaner deutlich mehr und länger arbeiten als das bei uns der Fall ist.

Legt sich der Japaner auf seinem Futon zur Nachtruhe hin, dann wird er das nicht mit dem Kopf in Richtung Norden tun, denn diese Ausrichtung ist den Verstorbenen vorbehalten. In China hingegen schwappt der Schlafanzug ins tägliche Leben. Wird selbiger in unseren Breitengraden nur im Privaten getragen und ist selbst da nahezu ausschließlich dem Schlafzimmer vorbehalten, sieht man in China mehr und mehr Menschen auf den Straßen, die eindeutig Pyjamas tragen. Sie gelten als Statussymbol und können in Banken, Kaufhäusern und Innenstädten angetroffen werden.

### Wie hältst Du es mit dem Kopfkissen?

Und zum Schluss die Frage nach dem Kopfkissen. Wie kam es eigentlich dazu, dass wir begannen, ein Kissen zu nutzen? Die Antwort ist einfach: das erste Kopfkissen war ein Stein. Der Mensch hatte immer schon das Bedürfnis, im Schlaf seinen Kopf vom Boden abzuheben. Grund-

### Ein Nickerchen lässt sich überall machen, wenn man müde genug ist.

Foto: Tommy - Stock.adobe.com

hierfür war nicht die Halswirbelsäule oder andere biomechanischen Gründe, sondern schlicht und einfach Insekten. Ihnen den Zugang zu Ohren, Augen, Nase und Mund zu erschweren war der ursprüngliche Hintergedanke, als der Mensch damit begann, sich beim Schlafen etwas unter den Kopf zu schieben. In Kulturen, bei denen insbesondere Frauen sehr aufwändige Frisuren tragen oder wie bei den Padang in Thailand metallene Spiralen um den Hals gewickelt ha-

ben, hat sich der Schlafschemel für den Kopf zum Teil bis heute gehalten.

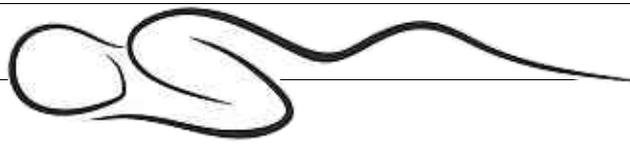
Der Rest der Welt hat irgendwann festgestellt, dass ein Kissen aus Wolle, Baumwolle, ein mit Stroh gefüllter Sack oder am Ende sogar eine mit Daunen gefüllte Stofftasche viel bequemer ist als ein Stein oder Stück Holz. Inzwischen gehen wir mit ergonomischen Kopfkissen sogar noch einen Schritt weiter und unterstützen unsere Halswirbelsäule während des Schlafs.

js



Die Frauen der Padang schlafen meistens im Sitzen – kein Wunder bei Ihrem Halsschmuck.

Foto: Hecke 71 -stock.adobe.com



## Unerklärlich müde

So kann sich Testosteronmangel bei Männern bemerkbar machen

Das männliche Geschlechtshormon Testosteron sorgt für breite Schultern, Bartwuchs, Muskelkraft, eine tiefe Stimme sowie die Regulierung von sexueller Lust und Fortpflanzung. Oft jedoch sinkt die körpereigene Testosteronproduktion noch vor der Lebensmitte - ganz langsam und schleichend. Ein ausgeprägter Testosteronmangel ist mehr als eine Lifestyle-Krise, so die einstimmige Experteneinschätzung einer internationalen Konsensus-Konferenz zum Thema Testosteronmangel in Prag. Vielmehr handelt es sich um ein medizinisches Krankheitsbild, das nicht nur auf die Sexualität, sondern auch auf die Gesundheit von Männern negativen Einfluss hat. Denn wenn der Hormonhaushalt durcheinander

gerät, ist Eingreifen notwendig.

### Angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Mannes

Ein Testosteronmangel kann zum Beispiel die Knochendichte vermindern oder das Risiko des gefürchteten metabolischen Syndroms mit Übergewicht, Bluthochdruck, einem gestörten Fettstoffwechsel und Diabetes erhöhen. Daher sollten Männer in den besten Jahren aufmerk-

#### ► Jeder fünfte Mann betroffen

Nach Expertenschätzungen tritt ein Testosteronmangel bei etwa jedem fünften Mann um die 60 auf. Dieser lässt sich heute unkompliziert, schnell und sicher ausglei-

chen. Da aber jeder Mann anders ist - der eine groß und kräftig, der andere eher zart und feingliedrig - gibt es auch einen Bedarf unterschiedlicher Dosierungen, die vom Urologen oder Andrologen eingestellt werden. Ziel ist dabei, die Hor-

monspiegel durch die Behandlung optimal in den mittleren physiologischen Bereich anzuheben. Ein in Dosisstufen anwendbares Gel bietet die optimalen Voraussetzungen für einen individuell angepassten Testosteronersatz. *djd*

weicher, der Bart schütter. Treffen mehrere dieser Warnzeichen zusammen, sollten sie durch einen Urologen oder Andrologen medizinisch abgeklärt werden. Denn ein Testosteronmangel kann durch eine Hormonersatztherapie, zum Beispiel mit einem rezeptpflichtigen Testosteron-Gel, einfach und gut verträglich ausgeglichen werden. Das Gel im Dosierspender kann individuell dosiert und damit maßgeschneidert an den je-

weiligen Testosteronbedarf des Mannes angepasst werden. Einmal täglich aufgetragen, hält es den Testosteronspiegel über 24 Stunden auf einem normalen physiologischen Niveau.

### Mehrere Ursachen möglich

Die Ursachen für einen Testosteronmangel sind vielfältig. Da ist zum einen der natürliche Alterungsprozess, durch den ab dem 40. Lebensjahr jährlich etwa ein Prozent des Männlichkeitshormons abgebaut wird. Zum anderen sind Erkrankungen der Hoden, der Hirnanhangsdrüse oder des Hypothalamus, des Hormon-Dirigenten im Zwischenhirn, mögliche Gründe. Aber auch Alkohol und Übergewicht können die empfindliche Balance stören.

*djd*

## Und plötzlich zählen sie Schäfchen...

Schlafstörungen in den Wechseljahren

Sie wälzen sich umher, schwitzen, frösteln, finden nicht in den Schlaf oder wachen immer wieder auf - viele Frauen kennen diese nächtlichen Probleme, denn Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Veränderungen, die mit den Wechseljahren einhergehen. Etwa die Hälfte aller Frauen leidet darunter. Schlechter Schlaf sorgt nicht nur für Müdigkeit und mangelnde Leistungskraft, sondern birgt auch gesundheitliche Risiken.

### Hitzewallungen stören die Nachtruhe

Häufig sind Hitzewallungen der Grund für Schlafunterbrechungen. Sie dauern zwar meist nur wenige Minuten, kosten aber oft die ganze Nacht. Ursache ist die abnehmende Östrogenproduktion in den Eierstöcken, die die Temperaturregulation im

Gehirn stört. Oft wird fälschlicherweise eine erhöhte Körpertemperatur vermutet,

schließlich kommt es durch den auskühlenden Schweiß auf der Haut zu Frösteln. Für

Die wirkungsvollste Behandlung gegen Hitzewallungen ist eine Hormoner-

Östradiol-Gel. Es wird über die Haut verabreicht und belastet dadurch die Leber nicht. Zusätzlich wird natürliches Progesteron verordnet.

Es dient dazu, die Gebärmutter-schleimhaut vor Wucherungen und unkontrollierten Blutungen zu schützen, kann aber auch den Schlaf positiv beeinflussen. Frauen sollten sich hierzu an ihren Gynäkologen wenden.

### Die Schlafhygiene verbessern

Aber auch selbst kann man einiges für einen besseren Schlaf tun. So sorgen atmungsaktives Bettzeug und eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad für ein optimales Schlafklima. Auch frische Luft und moderate Bewegung fördern die Nachtruhe. Und wer viel Stress hat und oft grübelt, kann mit Entspannungstechniken wie Yoga oft besser „runterkommen“. *djd*

weshalb sich die Gefäße erweitern und Schweiß produziert wird. Die Erweiterung der Blutgefäße empfinden Frauen als Hitzeschub, an-

die Frauen bedeutet das ein ständiges Hin- und Her von Schwitzen, Decke wegschieben, Frösteln und Decke wieder überziehen.

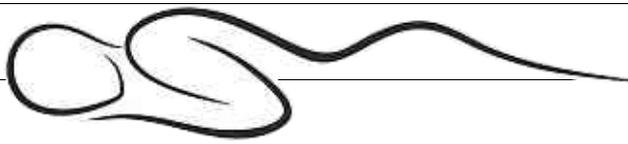
satztherapie, die Studien zufolge auch den Schlaf zu verbessern scheint. Heute empfehlen viele Frauenärzte bevorzugt körpereigenes



Foto: Getty Images



Foto: djd



# Boxspringbetten erobern deutsche Schlafzimmer

Spezialist Martin Gürtler erläutert Aufbau und Vorteile

Sie sind derzeit der Trend in deutschen Schlafzimmern: Boxspringbetten. Die vor allem in den USA, aber auch im Nahen Osten schon lange verbreiteten Matratzen-Systeme mit dem luxuriösen Flair finden werden auch hierzulande immer beliebter. Martin Gürtler, Prokurist von Polster aktuell, erklärt, welche Vorteile ein Boxspringbett hat und welche Komponenten nachweislich für entspannteren Schlaf sorgen.

## Was ist das Besondere an einem Boxspringbett?

Ein Boxspringbett erfüllt die zentralen Kriterien für op-

timales Liegen. Dazu gehört eine möglichst gerade Wirbelsäule, die Entspannung der Muskeln, die Verhütung von Druckschmerz und ein angenehmes Schlafklima, das Schwitzen ebenso wie Frieren verhindert. Boxspringbetten haben eine Unter- und Obermatratze mit Taschenfederkern, um den Druck zu verteilen, darauf eine individuell angepasste Obermatratze ebenfalls mit Taschenfederkern und darauf Topper, die noch einmal dem jeweiligen Bedürfnis des Schlafers angepasst sind. Damit entspricht das System den Ergebnissen aus der Schlafforschung und sorgt für

entspannten, erholsamen, guten Schlaf.

## Welche Vorteile hat ein Boxspringbett gegenüber Matratzen auf Lattenrosten?

Ein Boxspringbett sorgt für die perfekte Unterstützung des Körpers, der extrem hohe Federweg stabilisiert die Wirbelsäule und hält sie gerade, der sogenannten Blasbalg-Effekt in den Taschenfedern durchlüftet die Matratze optimal und die Komforthöhe des Bettes ist angenehm und hilfreich. Nicht umsonst ist das Boxspringbett weltweit eines der am weitesten verbreiteten Matratzen-Systeme.

## Worin unterscheiden sich sehr günstige Boxspringbetten von teureren Varianten?

Da muss man wirklich aufpassen, denn der Name ist nicht geschützt. Nur, weil Federn in einer Kiste sind, ist das noch kein ausgereiftes System. Der Unterschied ist natürlich in erster Linie ein qualitativer. Unsere Matratzen beispielsweise haben sieben symmetrische Liegeebenen. Günstigere Matratzen haben nur vier, können dann nicht mehr symmetrisch sein und entsprechend auch die Wirbelsäule nicht optimal unterstützen. Auch Topper gibt es in günstigen oder hochwertigen Ausführungen, glei-

ches gilt für das verwendete Holz. Günstiger als rund 1600 Euro kann ein gutes, individuell angepasstes Boxspringbett kaum sein.

## Welche Erfahrungen haben Sie mit Boxspringbetten?

Wir sind überzeugt von dem System, haben in die hauseigene Marke Orthopädika investiert und fühlen uns durch die durchweg positiven Rückmeldungen unserer Kunden bestätigt. Das Konzept vereint alles, was für guten Schlaf wichtig ist und hat nur Vorzüge.

Die Fragen stellte Katharina Demleitner

— Anzeige —

- Anzeige -
- Anzeige -

*Herzlich* WILLKOMMEN BEIM

# TESTSIEGER

ERLEBEN SIE DAS ERSTE

## Boxspring

Bettensystem

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

Polster Aktuell  
Fachmärkte  
Polstermöbel

TEST Aug. 2017  
7 Filialbetriebe

www.dsq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**SEHR GUT**

Polster Aktuell  
Fachmärkte  
Polstermöbel

TEST Aug. 2017  
7 Filialbetriebe

www.dsq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**SEHR GUT**

Polster Aktuell  
Fachmärkte  
Polstermöbel

TEST Aug. 2017  
7 Filialbetriebe

www.dsq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

DIE WELT

**Ehrlicher Händler**

94% Kundenzustimmung

POLSTER AKTUELL

www.ehrlicher-hoendler.de  
ServiceVoke GmbH 072017

WIR SAGEN

# „Danke“

Für Sie

# -25%

auf Neubestellungen

**ZUSÄTZLICH**

AUCH UNSERE INDUSTRIE-PARTNER SAGEN DANKE:

Geschenkt!\*

**Jetzt 12x in Deutschland –**

**POLSTER AKTUELL** ggü. IKEA

An der Römervilla 7 • 56070 Koblenz

Tel.: 02 61/98 82 33-0

Mo.-Sa.: 10.00-20.00 Uhr

Ein Verkaufshaus der Polster Aktuell Süd GmbH & Co. KG mit Sitz in Hanau, Oderstraße 16 • 63452 Hanau

nur 20 Min. entfernt

nur 20 Min. entfernt

**Endlich auch in Mayen!**

**DER BOXSPRING-SPEZIALIST**

Marktstraße 13 • 56727 Mayen

Tel.: 02 61/98 82 33-0

Mo.-Fr. 09.00-18.30 Uhr • Sa. 09.00-18.00 Uhr

Ein Verkaufshaus der Polster Aktuell Süd GmbH & Co. KG mit Sitz in Hanau, Oderstraße 16 • 63452 Hanau

KOBLENZ' GRÖSSTER POLSTER-SPEZIALIST

# POLSTER

# AKTUELL®

PA\_24\_A\_17\_MY \*) Nach Abzug -25% Preisermäßigung, bei einem dann noch zu zahlenden Gesamtkaufpreis von über 2500 Euro zusätzlich 100 Euro geschenkt. Gilt nur für Neuaufträge und nicht für bereits abgeschlossene Kaufverträge. Ausgenommen sind Produkte der Marke STRESSLESS (verfügbar in Hanau, Köln und Bonn) und im Verkaufshaus bereits als reduziert gekennzeichnete Artikel. Bei Angeboten aus dieser Werbung wurden die angekündigten Rabatte bereits abgezogen, so dass sie nicht nochmals in Anspruch genommen werden können. Keine Barauszahlung. Gültig bis 21.10.2017. Aktion wird gegebenenfalls bei großem Erfolg verlängert. Beim Boxspring-Spezialisten in Mayen keine Sofas und Sessel erhältlich, bitte besuchen Sie das Haus in Koblenz, An der Römervilla 7, 56070 Koblenz

# Wie man sich bettet...

Über die Kunst, das richtige Bett zu finden

Wir Menschen sind schon eigentümliche Zeitgenossen. Da geben wir Unsummen für Kleidung, Kosmetik, Urlaub und Autos aus, aber wenn es um so etwas wie gesunden Schlaf geht, werden wir merkwürdig sparsam. Auf der einen Seite wird die Anzahl derjenigen Menschen, die mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, immer größer, im Gegensatz dazu werden die Matratzen in unseren Betten immer älter. Dabei verbringen wir unzählige Stunden im Bett und bewegen uns dabei deutlich weniger als im Wachzustand, um Muskeln und Gelenken Erholung zu verschaffen.

## Die Nacht ist zum Verarbeiten und Ausruhen da

Nachts verarbeiten wir nicht nur die Eindrücke des Tages, auch unser Körper will die Anstrengungen von einem Tag Muskel- und Gelenkarbeit ausgleichen und sich entspannen. Die Statik jedes Menschen ist einzigartig, die Bedürfnisse und „Problemzonen“ ganz individuell. Schon alleine diese Erkenntnis reicht aus um zu verstehen, dass es nicht „die Volksmatratze“ geben kann. Die perfekte Schlafunterlage will sorgfältig ausgewählt sein und dabei ist „hart“ nicht gleichbedeutend mit „gut“. Noch vor Jahren ging der Trend zu harten Unterlagen, mittlerweile weiß man, dass der Körper an Hüfte und Schulter durchaus gezielt einsinken darf, damit die Matratze den Rücken stützen kann. Wer im Matratzengeschäft zum Pro-

be-liegen antritt, den wird eine solche Schlafunterlage zunächst vielleicht erschrecken, nach kurzer Zeit zeigt sich aber meistens, dass die Entscheidung für eine weichere Unterlage nicht falsch war.

## Die Matratze allein macht noch kein gutes Bett

Mit der Matratze alleine ist jedoch der Nachtschlaf nicht gerettet – sie ist lediglich die Basis des „Gesamtsystems Bett“. Hierzu gehören neben der Matratze auch noch Schoner derselben, eine passende Bettdecke, das richtige Kopfkissen und Bettwäsche. All diese Dinge klingen so selbstverständlich, werden aber von vielen Menschen nicht mit dem nötigen Bedacht ausgewählt. Hätten Sie gewusst, dass der Mensch bei jedem Nachtschlaf mindestens einen halben Liter Flüssigkeit durch Schwitzen verliert? Die Anforderungen an die Materialien sind hoch, denn sie sollen die Feuchtigkeit aufnehmen, aber nicht nass erscheinen, die Feuchtigkeit wieder abgeben, aber bitte nicht an den Schlafenden. Matratzen sollten bei jedem Wechsel der Bezüge gedreht werden damit der Feuchtigkeitsaustausch gut funktionieren kann. Das Wissen um weitere „Bettbewohner“, die Milben, muss niemanden zur Verzweiflung treiben. Re-

Für den guten Schlaf ist ein gutes Bett die beste Voraussetzung. Ungeachtet der Optik sollte es ein paar wichtige Eigenschaften haben.

agiert man nicht ausgewiesen allergisch auf die „Mitschläfer“, muss man sich bis zu einem gewissen Grad mit ihnen arrangieren. Aufwändige Aktionen, bei denen Matratzen in die Reinigung müssen, helfen gegen Milben sicher nicht, denn sie halten sich ohnehin nur in den oberen Bereichen der Matratze auf, in der Nähe ihrer bevorzugten Nahrung, Hautschuppen des Menschen. Einhalt kann man den kleinen Lästlingen nur gebieten, in denen man ihnen das Leben schwer macht – sie mögen es warm und feucht, deshalb hilft regelmäßiges Auslüften des Bettes und Drehen der Matratze gegen eine zufriedene und wachsende Milbenpopulation. Bettwäsche, die sich bei hohen Tem-

peraturen waschen lässt, macht Milben ebenfalls den Garaus. Ein paar interessante Informationen zum Thema Milben rechts neben dem zentralen Bild. Wer im Übrigen noch auf dem klassischen 80 x 80 cm Kopfkissen sein Haupt bettet, ist dieser Tage ziemlich von vorgestern. Zum rundum gelungenen Bettequipment gehört heute das ergonomisch geformte und in unterschiedlichen Höhen und Härtegraden erhältliche Nackenstützkissen. Zunächst sehr gewohnt und mit einer Eingewöhnungszeit verbunden, möchte man es nach kurzer Zeit nicht mehr missen. Aber auch hier sei gesagt, dass die Beratung in einem Fachgeschäft lohnend ist und einge-

schlafenen Händen und Fingern vorbeugen kann.

## Das Bett als Gesamtkonzept

Warmschläfer oder Durchschwitzer? Die Ansprüche an die Oberdecke sind vielfältig und wie die restlichen Bestandteile eines Bettes auch vom einzelnen Menschen abhängig. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten, eine Bettdecke zu füllen. Vom altbekannten Daunens, welches leicht und wärmend ist über Funktionsfaser, das vor allem für Allergiker geeignet ist bis hin zu Naturhaar, Seide, Leinen und Seide reichen die Füllungen dessen, was „oben auf“ liegt. Allen gemein sollte sein, dass sie dem jeweiligen Außenklima angepasst sind, die „All-

wetter-Decke“ gibt es leider noch nicht.

## Klimakonferenz im Schlafzimmer

Über die optimale Zimmertemperatur für das Schlafgemach scheiden sich die Geister. Vielfach werden 15- 19 ° Celsius als Optimum bezeichnet, den Frischluft-Fanatikern dürfte das allenfalls ein müdes Lächeln abringen, denn ihnen kann die Temperatur im Schlafzimmer nicht niedrig genug sein. Was die „Wohlfühltemperatur“ angeht, ziehen sich zuweilen tiefe Gräben durch bundesdeutsche Schlafzimmer. Eine eindeutige Empfehlung hinsichtlich der Raumtemperatur im Schlafzimmer gibt es nicht - Schwitzen ist ebenso

unerwünscht wie Frieren. Ältere Menschen haben häufig weniger Muskulatur und benötigen daher eine höhere Raumtemperatur, ansonsten sollte man darauf achten, dass die Luft im Schlafzimmer nicht zu trocken wird. Besonders im Winter, wenn überall die Heizungen laufen, sinkt die Luftfeuchtigkeit in Wohnung und Haus dramatisch. Das wirkt sich negativ auf Schleimhäute in Nase, Rachen und Bronchien aus, die anfälliger für Infekte werden. Eine Schale mit Wasser auf der Fensterbank kann da schon helfen, der Fachhandel bietet zudem Luftbefeuchter an, die für ein optimales Raumklima sorgen sollen. Last, but not least spielt die richtige Bettwäsche eine Rol-

Foto: YakobchukOlena - stock.adobe.com

## Ein paar beruhigende Infos über Milben

Für die meisten Menschen ist das Zusammenleben mit Milben unproblematisch. Hausstaubmilbenallergiker reagieren in der Regel auf den Kot der winzigen Mitbewohner, der nach dem Ausscheiden zerfällt und sich mit Hausstaub vermischt. Allergiedichte Überzüge für die Matratze erschweren Milben den Zugang zu ihrer bevorzugten Nahrung.

- Die Matratze sollte alle sieben bis zehn Jahre erneuert werden.
- Bettzeug und Bettwäsche sollte bei mindestens 60°C waschbar sein und regelmä-

sig gewaschen werden.

- Beim Bettenmachen die Betten lediglich zurückschlagen und offen liegen lassen, damit die Feuchtigkeit der Nacht entweichen kann.
- Kissen und Kuscheltiere können eingefroren werden, um Milben abzutöten - davon ist der Kot allerdings noch nicht beseitigt. Ihn kann man mit einer 60°C Wäsche entfernen.
- Ausziehen neben dem Bett sollte Tabu sein - durch das Abstreifen der Kleidung werden viele Hautschüppchen aufgewirbelt. Das wiederum „füttert“ die Milben an, die sich dann noch mehr vermehren.

Anzeige

## IHR WEG ZUM RICHTIGEN BETTSYSTEM ...

Sie möchten endlich wieder gut und erholsam schlafen? Sie suchen nach einer neuen Matratze, die zu Ihnen passt oder nach einem ganz neuen Bettsystem? Doch zu viele Informationen, Angebote und Meinungen verunsichern Sie? Dann kommen Sie zu uns! Beenden Sie die lange Suche und finden Sie bei uns eine Matratze, die wirklich zu Ihnen passt. Als Ihr Bettenfachgeschäft für den erholsamen Schlaf beraten wir Sie mit dem nötigen Wissen und den richtigen Mess-Systemen.



### > Mit dem regional einmaligen Wirbelscanner®

Durch die Unterstützung des Wirbelscanners erfahren Sie Herstellerneutral, welches Bettsystem optimal zu Ihnen passt. Sie werden während der Liegeprobe in der Seitenlage vermessen und können anschließend die Lage Ihrer Wirbelsäule genau sehen.



### > Mit dem dormabell Mess-System

Dieses Messverfahren zeigt Ihnen nach der Auswertung Ihrer Körpermaße und persönlichen Schlafdaten, welche Matratzen-Lattenrost-Kissen-Kombination für Sie die richtige ist. Außerdem kann die Einstellung Ihres neuen Lattenrostes exakt für Sie bestimmt werden.



### > Mit Erfahrung, Wissen und einem Lächeln

Natürlich ist jedes Messgerät stets so gut wie der Mensch der es bedient. Deshalb können Sie sicher auf unsere über 27-jährige Erfahrung rund um das Thema Schlaf bauen. Wir sind ein eingespieltes 6-köpfiges Team mit dem Ziel, Ihren Schlaf positiv zu verändern.

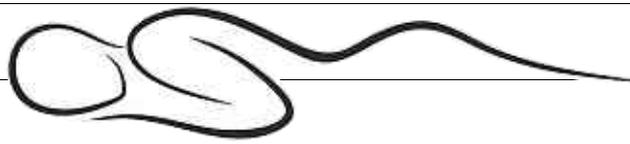
Erleben Sie ein neues Schlafgefühl und vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Ihr Kompetenz-Zentrum-Gesunder Schlaf VDB

Löhr Center Koblenz • 0261/17756  
www.bettenstudio-schaefer.de





# Schlafstörungen - Nächtlicher Fluch

Volkskrankheit Insomnie

Jeder von uns hat schon Nächte erlebt, in denen er nicht gut schlafen konnte. Entweder trägt Aufregung an der Schlaflosigkeit die Schuld - wobei diese Aufregung durchaus auch positiv sein kann, wie zum Beispiel im Vorfeld einer Reise - aber auch Sorgen, zu üppiges Essen oder Krankheiten wie Erkältungen können uns den Nachtschlaf rauben.

Ist die Ursache für die diese Art nächtlicher Störung vorbei, steht einem guten Schlaf in der Regel nichts mehr im Weg und der Körper kehrt zu seiner bewährten Routine zurück. Die „schlaflose Phase“ macht jedoch unmittelbar Eindruck und wir können erahnen, wie es Menschen gehen muss, die dauerhaft unter Schlafstörungen zu leiden haben.

## Was genau ist eine Schlafstörung?

Von Schlafstörungen geht man aus, wenn es einem Menschen über einen längeren Zeitraum nicht gelingt, innerhalb einer angemessenen Zeit einzuschlafen, oder wenn das Durchschlafen nicht möglich ist. Immer wieder hat es Versuche gegeben, Schlafstörungen zu klassifizieren, aber die Tatsache, dass jeder Mensch ein ganz persönliches Empfinden hat, was seinen Schlaf angeht, macht eine allgemeingültige Einordnung nicht einfach. Die wichtigste Unterscheidung, die auch von Medizinern zuvörderst genutzt wird, ist die der Ursache. Handelt es sich um eine Störung, die körperliche Ursachen hat, spricht man von einer organischen Insomnie, wohingegen die Schlafstörung, bei der man keine körperliche Ursache ausmachen kann, als nicht-organische Insomnie bezeichnet.

## Gründe für Insomnie

Gründe für eine Schlafstörung gibt es leider sehr viele und die Liste wächst jeden Tag. Einer der häufigsten Gründe bei Männern ist eine vergrößerte Prostata, die den Betroffenen mehrfach in der Nacht zwingt, zur Toilette zu

gehen. Dabei nimmt die Blase keine Rücksicht auf Tiefschlafphasen, sie weckt uns notfalls auch im wichtigsten Schlafabschnitt. Die Schilddrüse spielt beim gesunden Schlaf eine ebenso wichtige Rolle wie der restliche Hormon- und Enzymhaushalt. Insbesondere Frauen in der Menopause können ein leidvolles Lied davon singen, wie sie von der Tiefschläferin zur Nachtwache mutierten, so-

fenen an eines der Schlaflabore weiter, von denen es einige in unserem Verbreitungsgebiet gibt. Dort kann man feststellen, wie der Schlaf des Patienten abläuft und welche Störungen es gegebenenfalls gibt. Von hier aus kann die weitere Therapie eingeleitet werden.

## Selbsthilfe ist möglich

Neben den medizinischen Methoden, Schlaf zu prüfen



Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com

bald es mit den Wechseljahren losging. Bei manchen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen gehören Schlafstörungen zu den Symptomen, ebenso quälen Diabetiker und Venenerkrankte kribbelnde Beine und Füße besonders in der Nacht. Muskelkrämpfe können uns ebenso den Nachtschlaf rauben wie Atemnot, beide Symptome sollten vom Arzt untersucht werden, damit man sie erfolgreich aus dem Schlafzimmer verbannen kann.

## Nicht nur körperliche Ursachen

Körperliche Ursachen sind nicht die einzigen Gründe, warum man nicht ein- oder durchschlafen kann. Häufig ist Stress oder Sorgen, ungelöste Probleme und andere Grübeleien Grund für eine durchwachte Nacht. Bei Kindern ist der zu ausgedehnte Fernsehkonsum oftmals die Ursache für schlechten Schlaf.

Zu Ein- und Durchschlafproblemen gesellen sich noch Störungen wie Schlafwandeln, Alpträume und allen voran das Schnarchen und die Schlaf-Apnoen, also Atemstillstände in der Nacht.

Wer an einer Schlafstörung leidet, dem sei der Gang zum Hausarzt dringend empfohlen. Er leitet den Betrof-

und zu überwachen, stehen immer auch die Möglichkeiten, die jeder selbst hat, um sich zu helfen. Häufig helfen Veränderungen im Ablauf oder Hausmittel schon, um wieder in einen guten Schlafrhythmus zu kommen.

Eine Veränderung der abendlichen Schlafvorbereitung, der Verzicht auf schweres Essen und oder Alkohol vor dem Schlafen, stattdessen eine heiße Tasse Kräutertee können Wunder wirken. Substanzen wie Koffein, Teein, Taurin und andere aufputschende Mittel sollten ab Mittag für den Tabu sein, der unter Schlafstörungen leidet. Auch wenn es insbesondere nach einer durchwachten Nacht reizt, während des Tages zu schlafen ist nicht der richtige Weg, um den Tag-Nacht-Rhythmus wieder herzustellen.

Sorgen und Nöte kann man nicht abstellen, aber man kann lernen, sie mittels Entspannungsübungen für die Nacht ein wenig von sich fortzuschieben. Ruhige Musik und progressive Muskelentspannungstechniken wirken oftmals besser als jede Tablette.

Und dann steht einem erholsamen Schlaf hoffentlich nichts mehr im Weg. js

**S**chnarchen kann viele Ursachen haben. Das Geräusch an sich wird verursacht, wenn das Gaumensegel, also der hintere, weiche Teil des Gaumens, beim Ein- und Ausatmen zu flattern beginnt. Das geschieht, wenn wir uns im Schlaf entspannen, denn auch im Mund- und Rachenraum lassen dann die Muskeln los und die Spannung, die wir im Normalfall im Gaumen haben, verschwindet.

Das Schnarchen ist eine lästige und laute Angelegenheit und hat schon so manche Beziehung aufs Äußerste belastet, aber das „reine“ Schnarchen lässt sich mit einigen Hilfsmitteln fast komplett beseitigen. Gefährlich wird es erst, wenn es zu einer sogenannten „Schlafapnoe“ kommt. Als solche bezeichnet man vorübergehende Atemstillstände, die wiederum unterschiedliche Ursachen haben können.

#### Atemstillstände im Schlaf

Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen obstruktiver und zentraler Apnoe. Al-

len gemein ist, dass der unwillkürliche Vorgang des Atmens in der Nacht unterbrochen wird. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich. Das obstruktive Schlaf-Apnoe Syndrom (OSAS), welches die am häufigsten auftretende Form ist, wird vorwiegend durch eine starke

Entspannung der ringförmigen Muskulatur um die oberen Atemwege verursacht - und hier erkennt man den Zusammenhang mit dem Schnarchen.

Im Fall der OSAS entsteht ein Druck-Ungleichgewicht zwischen Lungen und Bronchien und dem Nasen-Rachenraum, der zu einem Zusammenfallen des letzteren führt. Die Atemwege können nicht offen gehalten werden

und es kommt zu einer Behinderung (Obstruktion) derselben. Die Folgen sind unmittelbar. Die Sauerstoffsättigung im Blut fällt ab und der CO<sub>2</sub>-Gehalt steigt, woraufhin im Körper unwillkürliche Alarm-Routinen aktiviert werden. Dazu gehört eine Weckreaktion, die den

Schläfer auch aus einer Tiefschlafphase reißt.

#### Aufwachen und doch nicht aufwachen

Durch das „micro-arousal“, die Notfall-Weckreaktion erwacht der Schläfer nicht ganz, wird aber aus dem physiologisch wichtigen Schlaf gerissen. Ein Erholungseffekt, wie er durch das Schlafen angestrebt wird, tritt nicht ein. Resultat von solchen Ap-

noen, die unterschiedlich häufig in einer Nacht auftreten können. Behandeln kann und sollte man eine Schlafapnoe auf jeden Fall und die Behandlungserfolge sind erfreulich. Die gängigste Behandlungsmethode stellt derzeit sogenannte CPAP-Therapie dar. Die Patienten

tragen während des Schlafens über Mund und Nase eine Maske, durch die ein kontinuierlicher Luftstrom in den Rachenraum abgegeben wird. Durch diesen Luftstrom werden die Druckverhältnisse geändert und verhindert, dass es zum Zusammensinken des Nasen-Rachenraumes kommt. Diese Therapie ist zu Beginn gewöhnungsbedürftig, führt aber schnell zu messbaren Er-

folgen. Das Spielen von Doppelrohrblattinstrumenten (Oboe, Fagott, Bombarde) und von Didgeridoos hat sich als unterstützend gut erwiesen.

#### Ursachenforschung

Vor allem aber sollte man ein Auge auf die Haupt-Verdächtigen werfen: Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum, aber auch vergrößerte Rachenmandeln, Polypen oder Nasenscheidewandverkrümmungen begünstigen das Auftreten des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms.

Vor allem, weil mit der OSAS Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Sekundenschlafattacken, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen und Impotenz einhergehen können, sollte eine frühzeitige Diagnose und anschließende Behandlung erfolgen. Die Lebensqualität verbessert sich auf jeden Fall und die Gefahr in der Nacht ist gebannt. *js*

Foto: magele-picture - stock.adobe.com

# Schlafapnoe

— Anzeige —



## UNSER ANGEBOT:

Marken-Klimagerät – Komplettsset  
inkl. Montage

ab **1.499,- €**

### Wohlfühlklima ist bezahlbar.

- Sie schlafen nicht gut?
- Ihnen ist zu warm?
- Die Luftfeuchtigkeit ist zu hoch?
- Sie öffnen nachts das Fenster nicht, da es zu laut ist?
- Leiden Sie unter Allergien?

Dann sollten Sie nicht länger zögern! Kontaktieren Sie uns – denn Klimageräte lösen diese Probleme. Sie regeln die Raumtemperatur, entfeuchten und filtern die Luft, sie steigern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Gute Erholung und guter Schlaf sind wichtig. Warum sollten Sie also ausgerechnet zu Hause auf klimatisierte Räume verzichten?

Wir beraten Sie gern – in unserer Ausstellung oder auch direkt vor Ort bei Ihnen zu Hause.

**KÄLTE- & KLIMATECHNIK  
BEICHLER**

WIR MACHEN DAS  
GRAD FÜR SIE!

Industriestraße 8-10 · 57520 Steinebach

Telefon: 0 27 47/91 20 68-0

[www.westerwald-klima.de](http://www.westerwald-klima.de)

Klimatechnik  
in Funktion:  
Besuchen Sie  
jetzt unsere  
AUSSTELLUNG!

\*zzgl. MwSt., inkl. fachgerechter Standard-Montage. Gültig in den Monaten Okt. 2017 bis einschl. Jan. 2018, nach Klärung technischer Details & Gegebenheiten.

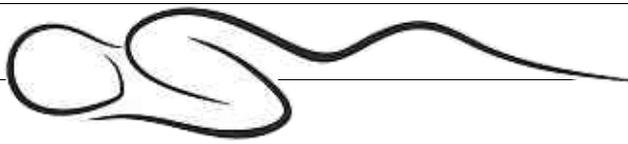


Foto: djd

## Wach dank Wadenkrampf

Tipps zur Vermeidung des nächtlichen Schmerz-Szenarios

Jeder dritte Deutsche kennt sie: Wadenkrämpfe. Plötzlich und zumeist ohne Vorzeichen verkrampft sich die Muskulatur. Besonders unangenehm sind die Symptome, weil sie in der Regel in der Nacht auftreten und damit den erholsamen Schlaf stören. Was im Fall des nächtlichen Krampf-Szenarios zu tun ist und wie sich schmerzhaften Muskelkontraktionen vorbeugen lässt, erfahren Sie hier.

► **Dehnen entkrampft:** Gerade im Akutfall, wenn die Wade verhärtet ist, kann eine sanfte Dehnung Linderung bringen. Dazu das betroffene Bein im Sitzen strecken und den Vorderfuß mit beiden Händen kräftig Richtung Oberkörper ziehen.

► **Regelmäßige Bewegung:** Moderate körperliche Aktivi-

tät hält Muskeln und Gelenke geschmeidig. Wichtig sind dabei gezielte Dehnübungen, vor allem für die Wadenmuskulatur, um einer Verkrampfung vorzubeugen.

► **Wohltuende Wärme:** Nach dem Sport können Wannen- oder Fußbäder ebenso wie Massagen Krämpfen vorbeugen, da die Muskeln sich in der Wärme entspannen und durch Massieren lockern.

► **Muskelfreundliche Ernährung:** Magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Bananen, Nüsse und Vollkornbrot versorgen den Körper mit dem wichtigen Mineral.

► **Magnesiumspeicher füllen:** Da die Konzentration des Minerals im Blut in den frühen Morgenstunden abfällt, kann die Einnahme von Magnesium Brausetabletten am Abend

dem Mangel vorbeugen. Zudem kann das Mineral den entspannten Schlaf fördern.

► **Reichlich trinken:** Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann das Verkrampfen der Muskulatur begünstigen. Bei schweißtreibendem Sport sollten isotonische und elektrolythaltige Getränke griffbereit sein.

► **„Magnesiumfresser“ Stress:** Ein gutes Stressmanagement sowie Entspannungs- und Atemtechniken tragen dazu bei, den inneren Druck zu senken. Erfüllende Hobbys und sportlicher Ausgleich wirken ebenfalls stresslindernd.

► **Ballerinas statt High Heels:** Wer gerne hohe Absätze trägt, riskiert Wadenkrämpfe, da die Muskulatur unnatürlich belastet wird. *djd*

Anzeige



## Familienzeit vor dem Einschlafen.

Nur  
**19,99**  
Euro!

**50 ausgewählte Schlafgut-Geschichten in einem Buch.**

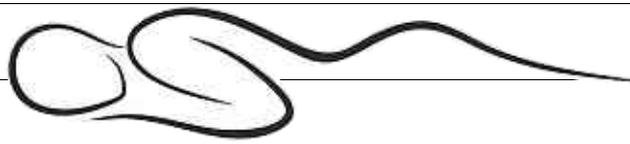
Leserinnen und Leser der Rhein-Zeitung und ihrer Heimatausgaben erzählen fantastische Gutenachtgeschichten. Kunterbunte Illustrationen verführen dabei die kleinen Zuhörer zum Entdecken und Erforschen und die Vorleser zum Weiterschmökern.

Das Buch gibt es **in den Servicepunkten Ihrer Zeitung und im gut sortierten Buchhandel. Bestellen Sie gern auch telefonisch 0261/9743517 versandkostenfrei.** Mehr zu dem Produkt bei **RZ-Shop.de** oder **scannen Sie die Anzeige mit der RZplus-App.**



**RZ-Shop.de**

**Rhein-Zeitung**  
und ihre Heimatausgaben



## Schlafmangel macht nicht nur müde

Schlafstörungen sollten in jedem Alter behandelt werden

Schlafmangel sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Er schadet sowohl dem Körper, als auch der Seele.

Foto: princeoflove - stock.adobe.com

Anzeige

Für viele Menschen, die den Spagat zwischen Job und Familie wagen, hört die Dauerbelastung auch dann nicht auf, wenn die Kinder längst ihre eigenen Wege gehen. Zur Sorge um die Lieben kommen oft neue berufliche Herausforderungen, pflegebedürftige Verwandte und vieles mehr. Wer dann noch mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, fühlt sich den Anforderungen des Alltags häufig nicht mehr gewachsen. Überforderung und Versagensängste zehren an den Nerven, Wechseljahresbeschwerden können zusätzlich belasten. Doch es gibt Wege, zur inneren Balance zurückzufinden und die Schlafsituation zu verbessern.

### Mehrfachbelastung kann den Schlaf rauben

Die Vereinbarkeit von Familie und Job stellt für Männer und Frauen aller Altersklassen eine immer größere Herausforderung dar. Denn auch wenn die Kinder bereits flügge geworden sind, bleibt die Sorge um das Wohlergehen ihrer Lieben bestehen. Beruflich will man nicht zum alten Eisen gehören und bemüht sich um Fortbildung. Im Privatbereich fordert der Partner Aufmerksamkeit und pflegebedürftige Verwandte

brauchen Hilfe. Was normalerweise zum Alltag gehört, kann für Menschen mit Schlafproblemen zu einer enormen Belastung werden. Denn wenn ausreichende Erholung fehlt, macht sich nervöse Unruhe breit. Die Angst vor weiteren schlaflosen Nächten und der ständige Blick zum Wecker verstärken den Druck. Nickerchen am Mittag und langes Ausschlafen am Wochenende sollen dann den fehlenden Schlummer ausgleichen. Doch auf diese Weise gerät der Schlafrhythmus immer mehr durcheinander. Leiden insbesondere Frauen um die Lebensmitte zudem unter Wechseljahresbeschwerden, kann sich das Problem noch verstärken.

### Schlafstörungen werden unterschätzt

Laut dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport berichten Patienten mit Schlafstörungen neben Müdigkeit und Kopfschmerzen auch über Aufmerksamkeits- und Gedächtnisprobleme, Stimmungseintrübnisse, mangelnde Motivation und eine erhöhte Neigung zu Arbeitsfehlern oder Unfällen im Straßenverkehr. Alarmierend: 59,7 Prozent der Befragten nehmen wegen ihrer Schlafstö-

rungen keine Hilfe in Anspruch. Dabei können natürliche Arzneimittel gezielt die innere Anspannung lösen und zu mehr Ausgeglichenheit führen. Wirkstoffkombinationen aus Passionsblume, blühendem Hafer, Kaffeesamen in homöopathischer Dosierung und Kristallen eines Wirkstoffes, der in der Baldrianwurzel enthalten ist, hat eine entspannende Wirkung, die das Einschlafen fördern kann.

### Rituale können helfen

Regelmäßige Schlafenszeiten und kleine Rituale wie ein warmes Bad oder bestimmte Entspannungsmusik zum Einschlafen erleichtern das Hinübergleiten ins „Traumland“. Leichte Mahlzeiten am Abend, der Verzicht auf aufputschende Getränke oder ein entspannter Spaziergang tragen ebenfalls dazu bei, Körper und Geist auf den erholsamen Schlaf vorzubereiten. Gut zu wissen: Chemische Schlafmittel sollten nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Hier besteht die Gefahr einer Abhängigkeit und des sogenannten Hangover-Effekts, wobei sich der Patient am Morgen nach der Einnahme noch benebelt fühlen kann.

djd

## Rückenschmerzen?

Eine auf Sie abgestimmte Matratze und das richtige Kissen können Ihre Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden lindern bzw. vorbeugen. Denn guter Schlaf ist die beste Medizin.

### Wir vermessen Ihre Körperkontur und

- ✓ ermitteln Ihre optimale Matratze mit dem passenden Lattenrost,
- ✓ finden das ideale Kissen, damit Sie gerade liegen
- ✓ sowie eine Decke mit der richtigen Wärme für Sie.



**Betten Winkler**

...einfach besser schlafen!

Betten Winkler GmbH  
www.betten-winkler.de

Bosenheimer Str. 284b  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671 31821

Hagenauer Str. 36  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611 306494

## Gehen Sie mit uns ins Bett

Wir haben viel über das Schlafen geschrieben, darüber, wie Menschen in aller Welt mit dem Thema umgehen und welche gesundheitlichen Probleme und Gefahren entstehen, wenn es uns nicht gelingt, regelmäßig ausreichend und erholsam zu schlafen. Jetzt gibt es ein paar handfeste Tipps, wie Sie Ihre Chancen auf eine erholsame Nacht verbessern.

### Sind wir mal ehrlich...

In ganz vielen Fällen wissen wir sehr gut, was uns vom Schlafen abhält. Unsere Tage sind zu hektisch, unser Essen zu fett, unsere Sorgen zu drängend. Keine guten Voraussetzungen, um in den Schlaf zu finden. Schmerzen, Krankheiten und die Wechseljahre - die im übrigen auch bei Männern auftreten, wenn auch nicht so ausgeprägt wie bei Frauen - sind weitere Störquellen, die einen erholsamen Nachtschlaf verhindern. Sich damit abfinden zu wollen, ist zwecklos. Es gilt also, Strategien zu entwickeln, wie es doch gelingen kann, zu ausreichend Schlaf zu kommen.

### Die eigenen „Nicht-Schlaf-Gewohnheiten“ studieren

Am Beginn steht immer die Recherche. Wie verlaufen meine Abende? Sehe ich fern und wenn ja, wie lange? Wann esse ich zu Abend? Was esse ich und wie spät? Was trinke ich und wie viel? Schlafe ich tagsüber und wenn ja, wie lange? Wenn man seine eigenen Gewohnheiten mit den bekannten Schlaf-Killern abgleicht, kann es schon sein, dass man erkennt, was die Ursache für die eigene Schlaflosigkeit sein könnte.

### Jetzt wird geschlafen

► Zur Ruhe kommen: Gutes Schlafen beginnt schon geraume Zeit vor dem zu Bett gehen. Fahren Sie runter, entspannen Sie, vermeiden Sie aufregende Situationen, wenn möglich. Das bedeutet auch, dass Sie auf aufwühlende Fernsehprogramme besser verzichten sollten.

► Wärme entspannt: Das sollten Sie sich zu Nutze machen und ein warmes, nicht zu heißes Bad oder eine warme Dusche nehmen. Ein Duschgel mit Lavendelöl hilft bei der Entspannung und ist nebenbei gut für die Hautpflege.

► Meditieren Sie: Es gibt Entspannungstechniken, die wunderbar geeignet sind, um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten. Hierzu gehört die progressive Muskelentspannung nach Jakobson, sie lässt sich in Kursen einfach erlernen. Oder nehmen Sie sich Zeit zur Meditation. Ruhige, leise Musik, Augen geschlossen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Auf diese Weise können Sie ähnlich wie bei der progressiven Muskelentspannung Stück für Stück entspannen.

► Lieber Tee statt Kaffee: Es hält sich hartnäckig die Aussage, dass ein Espresso vor dem Schlafengehen schlaffördernd sein soll. Das kann so sein, ist aber individuell unterschiedlich. Bei Schlafstörungen ist es besser, einen Tee mit Melisse, Baldrian oder Hopfen zu sich zu nehmen.

► Regeln sind nicht immer langweilig: Führen Sie feste Schlafzeiten ein, nicht nur während der Woche, sondern auch am Wochenende. Ausnahmen sollte es erst einmal nicht geben. Schlafen während des Tages sollten Sie vermeiden.

► Elektrosmog raus: Noch ein Kapitel Hörbuch, oder ein wenig Fernsehen? Das sollten Sie vermeiden. Verbannen Sie alle elektronischen Geräte - auch Mobiltelefone - aus dem Schlafzimmer. So ist sichergestellt, dass sie nur der Wecker vom Schlafen abhalten kann.

► Die Sache mit dem Essen: Zu viel und fettes Essen beschäftigt den Körper, die Verdauung fährt auf Vollast, keine guten Voraussetzungen, um in Ruhe zu schlafen. Besser ist es, einige Stunden vor dem zu Bett gehen eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Wer auswärts essen geht, sollte auf die Schweinshaxe besser verzichten.

► Kognitive Verhaltenstherapie: Gehören Sie zu den Grüblern? Liegen Sie nachts wach und machen sich um alles mögliche Gedanken? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt über kognitive Verhaltenstherapie. Binnen vier bis sechs Therapiestunden erlernen Sie hierbei Techniken, wie Sie sich von Ihrem nächtlichen, Schlaf raubenden Problemwälzen befreien können.

Und dann bleibt uns nur noch zu sagen: Wir wünschen Ihnen eine Gute Nacht! js

