



PRESSEINFORMATION

Im Auftrag der Schlafgesundheit:

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

Fast jeder Vierte in Deutschland leidet zeitweise oder chronisch unter Schlafstörungen. Stress, Krankheiten oder die falsche Matratze: Die Gründe für Schlafprobleme sind individuell sehr unterschiedlich. Praktische Hilfe bieten hier seit kurzem 21 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz. Das neue Gütesiegel steht für wohnortnahe, qualifizierte Hilfe bei oder zur Vermeidung von Schlafstörungen. Betroffene von Schlaf- und Liegeproblemen sowie Interessierte finden hier neben zertifizierter Beratung gezielte Schlafrainingsangebote. Die Idee von Schlafberatung und Schlafschule unter einem Dach geht auf eine Initiative des VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. sowie des Bremer Wissenschaftsjournalisten und Schlafexperten Klaus Haak zurück.

Hilfe bei Schlafproblemen

Wissenschaftlich erwiesen ist: Gesunder, erholsamer Schlaf ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Im Schlaf regenerieren sich Gehirn und Organismus, Tageseindrücke werden verarbeitet und Gelerntes abgespeichert. Wird die Nachtruhe gestört oder ist der Schlaf unruhig, kann das schwerwiegende Folgen haben: Schlafstörungen schwächen das Immunsystem und sind mitverantwortlich für eine Reihe der häufigsten Magen-, Darm-, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Eine mangelnde Zellregeneration kann sich auf Knochen und Muskulatur auswirken. Schlechter Schlaf steigert die Gefahr chronischer Erkrankungen und macht auf Dauer depressiv. Immer mehr Menschen erkennen daher die Bedeutung von gutem Schlaf für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Doch mit etwas Unterstützung kann jeder selbst für einen erholsameren Schlaf sorgen. „Wer lernt, wie er sich bei kleineren Schlafproblemen selbst helfen kann, erarbeitet sich eine grundlegende Kernkompetenz. Wer aus seinem Schlafzimmer eine echte Oase der Ruhe und Erholung kreiert, wird bald an sich selbst erleben, wie er aktiver, gesünder und besser gelaunt durch die Welt gehen wird“, ist Professor Dr. Jürgen Zully, einer der bekanntesten Schlafexperten, leitender Psychologe der psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg und Autor zahlreicher Publikationen, überzeugt. Die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ geben kompetente und praktische Hilfestellung zu diesen Fragen.

Zertifizierte Schlafberater suchen mit den Betroffenen nach Ursachen

Die Berater in den „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ besprechen mit dem Betroffenen zunächst, was die Gründe für die individuellen Schlafprobleme sein könnten: Ungünstige Raumtemperaturen, Allergien, Schlafapnoe, eine falsche Matratze oder Stress sind häufige Ursachen. Axel Augustin, VDB-Geschäftsführer: „Die ‚Schlafberater VDB‘ in den uns angeschlossenen Bettenfachgeschäften wurden von uns ausgebildet und zertifiziert. Denn einer kompetenten Beratung geht eine ebenso umfassende wie fundierte Sensibilisierung zum Thema voraus.“ Sind die Schlafprobleme erkannt, verweisen die Berater an regionale Experten wie Mediziner oder an Schlaflabore sowie an die angegliederte Schlafschule. Hier lernen die Teilnehmer in Kursen und Informationsabenden zum Beispiel Stress entgegen zu wirken und ihre Schlaffähigkeit wiederzuerlangen.

Erfolgreiches Schlaftraining – von der New Yorker Polizei getestet

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

Erste Erfolge auch in Deutschland

Seit dem Start der 21 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ im Frühjahr 2007 sind die ersten Schlafschulkurse in den teilnehmenden Bettenhäusern bereits gelaufen – mit Erfolg. Die Teilnehmer waren meist hochzufrieden und berichten über ein deutlich besseres Ein- und Durchschlafen als Folge der im Kurs erlernten Übungen. Spätestens im Herbst werden die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ weitere Schlafkurse anbieten, da erfahrungsgemäß im Winterhalbjahr die Sensibilität der Menschen bezüglich auftretender Schlafprobleme erheblich zunimmt. Die Schlafkurse werden in der Regel an zwei aufeinander folgenden Tagen angeboten – meist Samstag und Sonntag.

Bald in noch mehr Orten im deutschsprachigen Raum

Eine Ausweitung des Angebots auf weitere Orte in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist bereits in Planung; Gespräche mit weiteren Bettenfachgeschäften werden derzeit geführt. Für die nähere Zukunft sind außerdem weitere Service-Angebote rund um das gesunde Schlafen geplant. Aktuelle Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de.

Die „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ im Überblick:

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

Stand: Juni 2007