



Richtig Liegen – für einen gesünderen, erholsameren Schlaf.

Informationsbroschüre

Inhalt

Vorwort

Das richtige Bett – Ungenutztes 03
 Potenzial für Ihre Gesundheit.

Gesundheitseinschränkungen

- Mögliche Ziele einer gesundheitsorientierten
 Liege- und Schlafberatung

 Wie geht es Ihnen am Morgen? 05
- Liege- und Schlafberatung

Gesundheitspartnern

Bettenkauf ohne Liege- und Schlafberatung?
Objektive Vermessung der Schlafunterlage
Kooperation mit 07

Schlafqualität

Stützen Sie Ihren Körper während der Tiefschlafphase
 Rückenlage, Seitenlage und Bauchlage
 Tipps für einen gesunden Schlaf

Medical Sleep Partner

Ablauf einer Medical Sleep
 Liege- und Schlafberatung
 Medical Sleep Fachgeschäfte
 12



Das richtige Bett – Ungenutztes Potenzial für Ihre Gesundheit.

Es ist längst bekannt, dass guter Schlaf für die körperliche Erholung und Regeneration wichtig ist. Viele sprechen über Schlaf.

Das richtige «Liegen» aber, was eine

Grundvoraussetzung für einen gesunden
Schlaf ist, wird häufig vernachlässigt.

Eine korrekte Lagerung des Körpers in der Nacht kann bei manchen Beschwerden therapeutisch oder vorbeugend wirken. Es ist an der Zeit, sich mit diesem ungenutzten Potenzial auseinanderzusetzen.

Das Angebot für Matratzen, Betten und Schlafprodukte ist als Konsument kaum überschaubar. Vielen Anbieter, auch Discounter, versprechen eine gesundheitsorientierte Beratung. Manche präsentieren eine «ALL-FITS-ONE»-Matratze – eine Einheitsmatratze als vermeintliche Lösung für jedes Bedürfnis. Durch diese Gleichstellung in der Werbung ist es schwierig abzuwägen, wem man das Vertrauen schenken kann und wo man eine wirklich fundierte und gesundheitsorientierte Liege- und Schlafberatung erhält.

Mehr Transparenz dank dem Medical Sleep Siegel

Achten Sie deshalb beim Kauf eines neuen Bettes auf eine fachgerechte Beratung. Betten-Fachgeschäfte mit dem Medical Sleep Siegel sind zertifizierte Experten für gesundheitsorientierte Liege- und Schlafberatung. Sie beraten ihre Kunden so, dass Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen .



Mögliche Ziele einer gesundheitsorientierten Liege- und Schlafberatung

- Optimale Schlaferholung von Körper und Geist
- Nacken-, rückenoptimierte Schlaflage
- Schulteroptimierte Seitenlage
- Refluxprävention, Refluxtherapie
- Lungen-, atmungsoptimierte Schlafstätte
- Herzkreislaufentlastung
- Entgegenwirken von Schnarchen, Schlafapnoe
- Entlastung für Krampfadern, Varizen, Ödeme
- Wirbelsäulenvermessung zur Visualisierung der geeigneten Schlafunterlage mit dem WirbelScanner®

Wie geht es Ihnen am Morgen?

- Haben Sie Schwierigkeiten beim Ein-, Durch- oder Ausschlafen?
- Fühlen Sie sich am Morgen müde und antriebslos?
- Schlafen Sie oft unruhig, wälzen sich oder finden keine bequeme Lage?
- Verspühren Sie beim Liegen oder am Morgen Rückenschmerzen?
- Leiden Sie unter Verspannungen im Nacken und/oder Kopfschmerzen?
- Haben Sie Schulterbeschwerden?
- Sind Sie betroffen von Schmerzen am Skelett wie zum Beispiel in der Hüfte oder am Knie?
- Haben Sie Anlaufschwierigkeiten am Morgen?
- Schlafen Ihnen Arme, Hände, Beine oder Füsse ein?
- Haben Sie Herz- oder Lungenbeschwerden?
- Sind Sie im Alltag gefordert und auf beste Erholung und Regeneration angewiesen?
- Sie sind gesund und fit und möchten das Potenzial von gesundem Schlaf für sich nutzen?
- Sie schwitzen oder frieren in der Nacht?

Nicht alleine die Anzahl Stunden, die man im Bett verbringt, sind ausschlaggebend für eine gute Regeneration. Entscheidend ist die Qualität des Schlafs. Mit der passenden

Schlafunterlage können Störfaktoren beseitigt und positive

Wirkungen entfaltet werden.

Bettenkauf ohne Liege- und Schlafberatung? Auf keinen Fall.

Wenn es der Gesundheit zugute kommt sind viele bereit, mehr für die Schlafunterlage zu investieren. Doch wie können Sie sicher sein, dass sich die Investitionen lohnen?

Indem Sie bei den Betten-Fachgeschäften auf das Medical Sleep Siegel achten. Denn diese Fachgeschäfte haben sich als zertifizierte Experten verpflichtet, in Bezug auf Matratze, Lattenrost, Bett und Kissen neutral und kompetent zu beraten.



Objektive Vermessung der Schlafunterlage Der WirbelScanner® wird von einer Bettenfachperson über die Wirbelsäule geführt, passt sich den Konturen an und zeichnet so die Form der Wirbelsäule auf. Durch die Auswertung kann die passende Schlafunterlage für eine ergonomische Liegeposition ermittelt werden. Entscheidend dabei ist die richtige Lagerung von Kopf, Schulter. Wirbelsäule und Becken.

Kooperation mit Gesundheitspartnern Eine Kooperation mit Ärzten, Physiotherpeuten und weiteren Fachkräften aus Medizin und Gesundheit ist für Liege- und Schlafberater entscheidend. Der Wissensaustausch sichert eine nachhaltige, hohe Beratungsqualität in gesundheitlichen Belangen. Deshalb sind Medical Sleep zertifizierte Fachkräfte mit lokalen Gesundheitsfachkräften vernetzt.

Die geeignete Schlafunterlage stützt Ihren Körper während der Tiefschlafsphase

Während des Tiefschlafs kommt es zu einer natürlichen «Schlaflähmung» der Skelettmuskulatur. Dies verhindert, dass geträumte Bewegungen tatsächlich ausgeführt werden. In dieser Schlafphase ist es daher wichtig, dass das Bettensystem den Körper gut lagert und stützt. Ist dies nicht der Fall, ruht der Körper über mehrere Stunden in einer Liegepostition, die man im wachen Zustand vermeiden und als unangenehm empfinden würde. Verspannungen bis hin zu Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen können die Folge sein.

Seitenlage

In der Seitenlage sollte Ihre Schulter und das Becken genügend einsinken können und Ihre Taille gestützt sein. Die Wirbelsäule ist dann in einer entlasteten und natürlichen Position.

Bauchlage

In der Bauchlage kann viel Druck im Nackenbereich entstehen, weshalb diese Lage eher gemieden werden sollte. Ist es Ihnen in einer anderen Position aber nicht wohl, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sich Ihr Bettsystem ungenügend an Sie anpasst.

Rückenlage

In der Rückenlage sind Kopf, Hals und Rumpf in einer neutralen Position und das Körpergewicht verteilt sich gleichmässig. Häufig eignet sich diese Position zum Einschlafen, meist wendet man sich aber später in die Seitenlage.



Wertvolle Tipps für gutes Schlafen

Regelmässiger Schlaf-Rhythmus

Wer immer zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – sogar am Wochenende – tut nicht nur seiner Seele, sondern auch seinem Körper etwas Gutes. Die Schlafenszeiten dürfen individuell festgelegt werden – finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Aktivität und Bewegung

Bewegung ist ein wahres Wundermittel und hat bei manchen Schlafstörungen therapeutischen Charakter. Für diesen Effekt reicht schon ein Abendspaziergang. Sportliche Aktivitäten sollten nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen stattfinden, da Bewegung anregt.

Essen und Trinken

Um das Ein- und Durchschlafen zu erleichtern, sollte die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor der Schlafenszeit genossen werden. Ein voller Magen sowie koffeinhaltige und alkoholische Geränke zu später Stunde wirken sich ungünstig auf die Schlafqualität aus.

Wachliegen entspannt nicht

Wenn Sie nachts wach liegen und merken, dass Sie sich darüber aufregen oder unruhig werden, bleiben Sie nicht zu lange liegen. Stehen Sie auf und gehen Sie einer Tätigkeit nach, die Sie entspannt bis Sie genug müde sind, um zu schlafen. Eine warme Milch oder ein Tee kann beruhigend wirken.

• Temperatur im Schlafzimmer

Achten Sie auf eine ruhige und kühle Schlafumgebung. Zugluft hat im Schlafzimmer nichts zu suchen – lüften Sie vor dem Schlafen das Zimmer gut durch.



Stress und Gedankenwälzen

Abends im Bett hat man viel Zeit zum Nachdenken. Das Gedankenwälzen stört aber das Einschlafen oder verhindert es sogar. Freuen Sie sich auf die Nachtruhe und tun Sie sich in der Abendroutine etwas Gutes: Entspannende Musik, ein warmes Bad, ein Buch, Entspannungstee, Schäfchen zählen, Yoga oder autogenes Training. Manches kann helfen von Stress und Problemen abzulenken.

Blaues Licht stört den Schlaf

Wer spät am Abend noch vor Handy, Tablet oder Laptop sitzt, kann später oft schlechter schlafen. Daran ist die Wirkung des blauen Lichtes schuld: Unser Nervensystem reagiert auf dieses besonders sensibel und bringt den Einschlafprozess ins stocken. Darum abends das Licht dämpfen und eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen den Fernseher ausschalten.

Ablauf einer Medical Sleep Liege- und Schlafberatung:



Betten-Fachgeschäft finden

Finden Sie ein Betten-Fachgeschäft mit der Medical Sleep Zertifizierung in Ihrer Nähe.



Termin vereinbaren

Vereinbaren Sie telefonisch einen Beratungstermin.



Bedarfsabklärung

Ermittlung Ihres Schlafverhaltens und gesundheitlichen Bedarfs.



Rückenvermessung

Mit dem Wirbelscanner® wird Ihre Wirbelsäule vermessen und zusammen mit Ihnen analysiert.



Liege- und Schlafberatung

Sie erhalten eine Empfehlung für Schlafprodukte, die für Sie richtigen Einstellungen sowie Tipps für das Schlafverhalten.

Finden Sie jetzt ein zertifiziertes Betten-Fachgeschäft für Ihre Medical Sleep Liege- und Schlafberatung.



QR-Code mit dem SmartPhone einscannen und Übersicht mit allen zertifizierten Medical Sleep Partner erhalten.

medical-sleep.ch/unsere-partner/



MEDICAL SLEEP INTERNATIONAL www.medical-sleep.ch