

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem Thema Schlafklima. Dies ist ein oft unterschätzter Bereich des Schlafens. Nebst dem Wohlbefinden, das heisst, dass es nicht zu warm oder zu kalt ist, spielen hier auch Themen wie Schwitzen und Verspannungen eine wichtige Rolle.

Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst wie wichtig ein gutes Schlafklima ist und welche Beschwerden bei einem schlechten Schlafklima entstehend können oder verschlimmert werden.

In dieser Ausgaben erhalten Sie wichtige Informationen auf was im Bezug auf das Schlafklima geachtet werden sollte und Sie bekommen wertvolle Tipps wie Sie schon mit einfachen Mittel Ihr Schlafklima verbessern können.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen und beim Umsetzen.

Thema dieser Ausgabe: Schlafklima

Weshalb schwitzt man in der Nacht und was hat das Duvet damit zu tun?

Wenn man schön kuschelig und warm zugedeckt schläft, sammelt sich die vom Körper abgegebene Wärme unter dem Duvet. Während man sich weitgehend entspannt, ist der Stoffwechsel sehr aktiv. Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan. Anfallende Schlackenstoffe werden zusammen mit Schweiß über die Haut ausgeschieden. So fallen in der Nacht schnell bis zu 0.5lt. Flüssigkeit zusammen. Diese sammelt sich in der Schlafhöhle und es entsteht ein Mikroklima mit hoher Luftfeuchtigkeit und grosser Wärme. Die hohe Luftfeuchtigkeit wird subjektiv als „noch“ wärmer empfunden. Der Körper versucht nun die Temperatur zu senken. Diese Klimaregulation funktioniert über eine zusätzliche Schweißproduktion. Die Feuchtigkeit unter der Bettdecke nimmt durch das Schwitzen erneut zu, die Temperatur steigt weiter an und das Schwitzen wird noch mehr. Dieser Vorgang nennt sich Tropeneffekt. Die natürliche Reaktion darauf ist: Abdecken. Sobald der Körper ausreichend abgekühlt ist, hat man wieder das Bedürfnis sich zu zudecken.

Dieses ständige Ab- und Zudecken hat allerdings Auswirkungen auf Ihre Schlafqualität. Der einzig Ausweg ohne einen Abstrich in der Schlafqualität in Kauf zu nehmen, ist ein geeignetes Duvet.

Grundsätzlich ist die Aufgabe einer Bettdecke die Körperwärme zu isolieren und den Transport der Feuchtigkeit nach Aussen. Lösungen für übermässige Schwitzer können verschiedene Duvets bieten. Findet man für sich das Richtige verschwindet der „Tropeneffekt“. Mann und Frau schläft ruhiger und ist weniger anfällig auf rheumatische Probleme, die auftreten, wenn der überhitzte und vom Schweiß feuchte Körper beim Abdecken kühler Raumluft ausgesetzt wird.



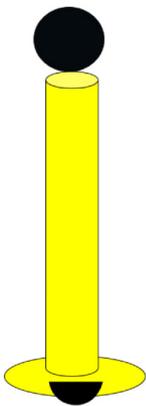
Fit bleiben mit Moving

Bewegung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Oft wird allerdings, sogar nach dem Sport, ein gezieltes, bewusstes Dehnen vernachlässigt. Die Dehnung der Muskulatur führt automatisch zu einer Entspannung. Und nur ein entspannter Körper kann sich im Schlaf richtig erholen.

Unser Geheimtipp zur Entspannung heisst Moving.

Dazu braucht es keinen Kurs oder Fitnessstudio. Diese einfache Übung können Sie jederzeit zu Hause oder am Arbeitsplatz ausführen. Versuchen Sie diese Übung in Ihren Alltag einzubauen und Sie werden überrascht feststellen, welch nachhaltiger Effekt diese mit sich bringen wird.

Übung 2: Streckung - Krone



- Stehen Sie aufrecht, Ihre Füße sind schulterbreit.
- Spüren Sie das Gewicht von Schultern und Armen und lassen diese locker nach unten hängen.
- Lassen Sie das Gewicht Ihres Körpers durch das Becken weiter nach unten, durch die Knie auf die Fusssohlen sinken und nehmen Sie den Bodenkontakt Ihrer Fusssohlen wahr.
- Stellen Sie sich nun vor, Sie tragen eine Krone auf dem Kopf.
- Strecken Sie den ganzen Körper in die Höhe. Beginnend mit den Füßen, über Knie und Hüfte bis zum Kopf über Nacken und Hals in die Höhe.
- Schieben Sie die imaginäre Krone in Richtung Decke.
- Lassen Sie sich nun wieder, am Kopf beginnend, in sich zusammen sinken und schieben Sie die Wirbelsäule wie ein Teleskop zusammen.
- Wiederholen Sie dies mehrmals.

Welche verschiedenen Arten von Duvet gibt es?

Daunen:

Da Daunen gut isolieren und warm halten, gleichzeitig aber nur sehr wenig wiegen, sind sie sehr beliebt als Füllmaterial von Duvets. Wichtig dabei ist zu beachten, dass die Füllmenge perfekt auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt wird. Auch gibt es verschiedene Stepparten, welche zusätzlich einen grossen Einfluss auf die unterschiedlichen Wärmeindexe haben. Wenn man zum Schwitzen neigt, sind Daunenduvets nicht die erste Wahl. Als feinste, leichteste und damit hochwertigste Daune gilt die Eiderdaune.

Schafschurwolle:

Die Tierhaare sind mit einer natürlichen Klimaanlage zu vergleichen. Sie halten den Körper warm und schaffen eine Atmosphäre, in der man weder schwitzt noch friert. Der grosse Vorteil der Wollfasern ist, dass sie über 30% vom Eigengewicht an Feuchtigkeit speichern können, ohne sich dabei feucht anzufühlen. Baumwolle vergleichsweise nimmt nur bis zu 8% auf. Wolle trocknet gegenüber z.B. einer Tencel-Faser jedoch langsamer ab. Tagsüber sollten die Duvets darum gut ausgelüftet werden. Dazu einfach die Duvets zurückschlagen und unbedeckt auf dem Bett liegen lassen. Wollduvets können nicht selbst gewaschen werden.

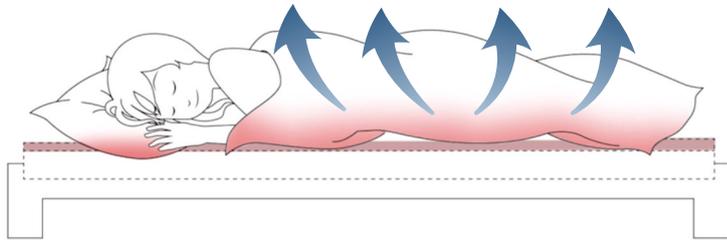


Tencel:

Der Grundstoff für diese Faser ist Holz. Somit ist die Decke biologisch abbaubar. Die Tencel Fasern, haben einige Vorteile. Zum einen isolieren sie nur wenig, das heisst dass die Wärme welche vom Körper abgegeben wird, auch entweichen kann. Und zum anderen wird die Feuchtigkeit schneller nach aussen transportiert als bei Daunen. Eine weitere positive Eigenschaft ist, dass sie kühlend wirkt und sich der Griff angenehm weich anfühlt. Tencel Decken sind zudem waschbar und eignen sich für Personen die eher zu warm haben oder zum Schwitzen neigen.

Hochwertige PSE:

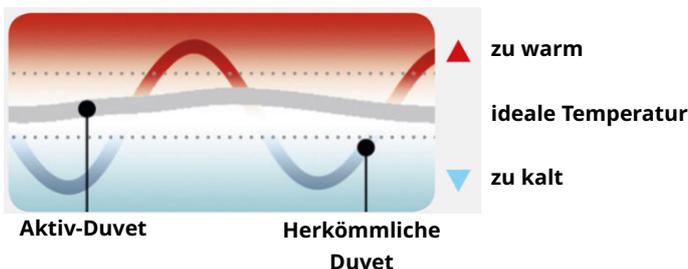
Moderne hochwertige synthetische Fasern speichern keine Feuchtigkeit (wie bei Sport-Unterwäsche) und leiten diese direkt an die Raumluft weiter. Der Schläfer liegt daher trocken. Luft mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird als weniger warm empfunden und damit die Kühlung des Körpers (schwitzen) wiederum reduziert. Hohlfasern bieten keine oder wenige Nistmöglichkeiten für Milben und zeugen von einem hohen Mass an Hygiene. Diese Duvets sind in der Waschmaschine waschbar, für den Trockner geeignet und bleiben selbst nach zahlreichen Waschgängen in der Form.



Quelle: ceha5.ch

Aktiv-Duvets:

Hinter den aktiven Duvet versteckt sich ein intelligentes Vlies, welches überschüssige Wärme absorbieren kann. Der Körper muss nicht über zusätzliche Schweißproduktion abkühlen. Gegen Morgen, wenn die Körpertemperatur sinkt und mehr Wärme benötigt wird, gibt das Vlies die gespeicherte Wärme wieder in die Schlafhöhle zurück. Zusätzlich verfügen die Decken über einen speziellen Absorber, welcher die Feuchtigkeit zwischenspeichert und sie dann sofort nach Aussen transportiert. Dieses Funktionsprinzip kennt man aus der Sportbekleidung.



Nicht Verpassen:

Gratis Ausmess-Aktion

Für alle Menschen mit Rücken- und Nackenschmerzen im Bett.

Am 9. Mai 2019 von 10:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 18:00 Uhr

Alle Beratungszentren und weitere Infos finden Sie unter
www.tag-des-richtigen-liegens.ch

Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne in einem kühlen Schlafzimmer schlafen oder einfach „frische“ Luft zum Atmen benötigen? Sie schlafen deshalb mit offenem Fenster? Im Sommer mag dies angenehm sein, im Winter jedoch, kann es problematisch werden....



Der Körper produziert jede Nacht mehrere Deziliter Feuchtigkeit. Bei einem Wärme- und Feuchtigkeitsstau ist dann die automatische Reaktion, sich abzudecken, um die überschüssige Wärme und Feuchtigkeit los zu werden. Dabei liegen die erwärmten und ev. schweissnassen Körperpartien wie Nacken, Schulter oder Kreuz in der kalten Raumluft, die sich über das geöffnete Fenster genau in Schlafhöhe sammelt. Die Muskulatur zieht sich zusammen und reagiert mit Verspannung. Ein ruhiges, entspanntes Schlafen ist damit unmöglich.

Ausserdem speichert die kalte Aussenluft viel weniger Feuchtigkeit als die wärmere Luft im Zimmer. Bei geöffnetem/gekippten Fenster trocknet die Raumluft ab. Die Schleimhäute trocknen aus und verstopfen unsere Nase. Die ideale relative Luftfeuchtigkeit sollte ca. 45-65% betragen.

TIPP: Vor dem Schlafen lüften

Sobald die Aussentemperatur unter 12° C fällt, schliessen Sie alle Fenster im Schlafzimmer vollständig. Ist Ihnen das zu stickig, öffnen Sie die Schlafzimmertür, damit eine Luftzirkulation gewährleistet wird. Die Raumtemperatur in Bodenhöhe sollte mindestens 18° C betragen.

Schlafmonitoring

Die Auswahl des richtigen Bettes hängt stark von den bevorzugten Schlafpositionen ab. Eine gute Beratung beinhaltet immer die Frage nach der Einschlaf- UND Aufwachposition. Während die Liegeposition beim Einschlafen den Meisten bewusst ist, fällt es oft schwer zu beantworten, ob man in Seiten-, Rücken- oder Bauchlage erwacht. Unbewusste Lageänderungen im Laufe der Nacht sind sowieso fast nicht wahrnehmbar.

Bei den Schlaf- und Liegetherapeuten der IG-RLS besteht die Möglichkeit, die Schlafpositionen mit einem kleinen Messgerät genau zu analysieren. Dazu wird zu Hause im eigenen Bett während 3-5 Nächten ein kleines Gerät mittels einem Brustgurt am Körper befestigt.

Dank den geringen Abmessungen stört dieses Analyse-Tool selbst in Bauchlage nicht und liefert damit authentische Daten über sämtliche Schlaflagen während der Nacht. Zudem misst das Gerät die Luftfeuchtigkeit und die Temperatur unter der Decke. Mit diesen Informationen lassen sich nicht nur Rückschlüsse auf liegepositionsabhängige Rückenbeschwerden ziehen, sondern es lassen sich auch klimatische Verbesserungen der Schlafsituation verwirklichen.



Der Datenlogger beinhaltet zudem eine individuell programmierbare Vibrationsfunktion. Diese lässt sich für einzelne oder mehrere Schlafpositionen aktivieren. Damit besteht z. B. die Möglichkeit, bei starkem Schnarchen in Rückenlage den Schläfer mit einer sanften, jedoch gut spürbaren Vibration, in eine andere Schlafposition zu bewegen. Bei mehrmaliger Verwendung dieses „Positions-Trainings“ kann eine ungünstige Schlaflage wegtrainiert werden.

Dieses Messgerät kann bei Interesse bei den Schlaf- und Liegetherapeuten der IG-RLS kostenlos ausgeliehen werden. Die Analyse kann wichtiger Bestandteil für die Anpassung eines anatomisch korrekten Liegesystems sein. Zudem liefert das Gerät wichtige Informationen, die bei vielen schlafbegleitenden Beeinflussungen der Gesundheit zu einer Verbesserung führen können. Auch Ärzte und Therapeuten sind eingeladen von diesem Angebot Gebrauch zu machen. Wenn für Ihre Therapie die Kenntnis dieser Parameter sinnvoll erscheint, ist die IG-RLS gerne behilflich eine kostenlose Analyse durch zu führen.

Über 30 Mal in der Schweiz



Eine Übersicht aller Beratungszentren finden Sie unter www.ig-rls.ch

Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinern, weiteren Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter info@ig-rls.ch oder bei Ihrem IG-RLS Beratungszentrum.