

Wie man sich bettet, so schläft man

Schlafprobleme lassen sich lösen – Tipps von Schlafkulturspezialisten

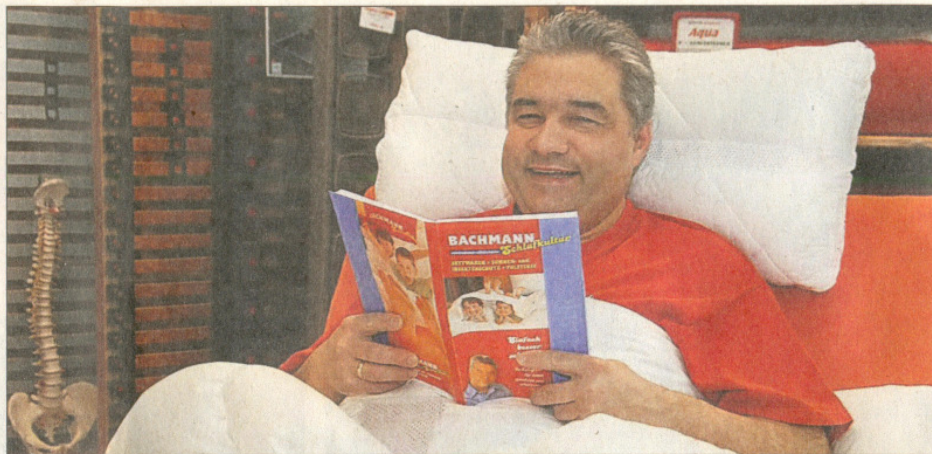
Von PZ-Mitarbeiter
Markus Fuhser

Probleme mit dem Schlafen haben viele Menschen. Jeder zweite Deutsche leidet Umfragen zufolge ständig oder gelegentlich unter Schlafstörungen, Frauen schlafen etwas schlechter als Männer. Und die Auswirkungen von zu wenig Schlaf sind gravierend.

Von permanenter Müdigkeit am Tag, Unkonzentriertheit und Abgespanntheit reichen die Symptome bis zu Gemütsverstimnungen. Auch Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) stützen die Aussage, dass Schlaf und Gemütszustand in engem Zusammenhang stehen. Schlaf, genügend oder zu wenig, wirkt sich auf die allgemeine Stimmungslage aus und diese wiederum auf den Schlaf.

In Pirmasens hat sich Raumausstattermeister Werner Bachmann seit Jahren nicht nur auf Bettwaren, sondern auf den ganzen Komplex des guten Schlafs, auf die Schlafkultur, spezialisiert. Eine Arbeit, die übrigens das Gütesiegel „sehr gut“ der „Fördergemeinschaft Qualität im Handwerk“ trägt.

Zehn goldene Schlafkultur-tipps gibt Bachmann in seinem Ratgeber, damit schaffe man die Grundvoraussetzungen für



Bettrahmen, Matratze, Kissen und Schlafdecke nicht nur bei Rückenproblemen empfiehlt Werner Bachmann, Spezialist für Schlafkultur. (Foto: Fuhser)

guten Schlaf, sagt er (siehe Kästen). Diese Tipps seien Hinweise und nicht pauschal für jeden Schläfer, jede Schläferin anwendbar, sagt Bachmann. „Für eine vernünftige, funktionierende Bettausstattung, die zu den individuellen Daten wie Gewicht, Körperstatur oder Besonderheiten wie Rückenprobleme und ähnliches passt, ist eine individuelle Beratung nötig“, so der Spezialist.

Nach Einschätzung von Medizinern leidet in der Bundesrepublik etwa jeder Fünfte unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Oft werden Schlafstörungen allerdings erst nach Jahren richtig erkannt und angemessen behandelt, trotz der Erkenntnis, dass Schlafprobleme zu zahlreichen

Folgeerkrankungen führen könnten oder auch als Vorboten schwerer Krankheiten gelten. In den nächsten Jahrzehnten werde nach Einschätzung von Schlafforschern Schlafstörungen wegen der Überalte-

rung der Gesellschaft und der steigenden Zahl von Übergewichtigen zunehmen. Aber auch Potenzstörungen und ein höheres Unfallrisiko aufgrund Übermüdung können mögliche Folgen von Schlafstörungen sein. Die Auswirkungen der allgegenwärtigen Rückenprobleme können den Schlaf ebenso nachhaltig stören.

Das bestätigt Dr. med. Martin Schimrigk, der in Pirmasens als Facharzt für Orthopädie arbeitet und auch als Arzt für Akupunktur und Chirotherapie praktiziert. Sehr viele Patienten mit Rückenproblemen kämen in seine Praxis, Tendenz weiter steigend. Meist sind diese Pro-

bleme der modernen sitzenden Lebensweise geschuldet, sagt der Spezialist. Die stabilisierende Muskulatur fehle, da sie nicht mehr ausreichend trainiert werde. In der Folge komme es natürlich durch Schmerzen auch zu Schlafstörungen, sagt Schimrigk.

Auch das passende Bett sei sehr wichtig, besonders beim schon problematischen Rücken. Beim gesunden Schlaf könnten die Bandscheiben entspannen und wieder Platz schaffen für die nahe liegenden Nervenstrukturen. „Doch das A und O ist es, die über die Jahre runtergekommene Muskulatur, auch die Bauchmuskulatur, wieder aufzubauen“, sagt der Orthopäde. Er empfiehlt Nordic Walking, das aber zu Beginn professionell gelernt werden sollte. Eine halbe Stunde am Tag, die sich leicht einplanen lasse, genüge. Auch das regelmäßige Schwimmen sei für den Rücken eine Wohltat, stärke alle Muskelgruppen.

Mitte Februar feiert Schlafkultur-Spezialist Werner Bachmann sein 18-jähriges Firmenjubiläum. Hier werde er auch sein Ratgeberbuch „Einfach besser schlafen“ mit vielen Tipps für einen gesunden Schlaf präsentieren, sagt Bachmann.

www.bachmann-schlafkultur.de

Pirmasenser Zeitung 29. Jan. 2011