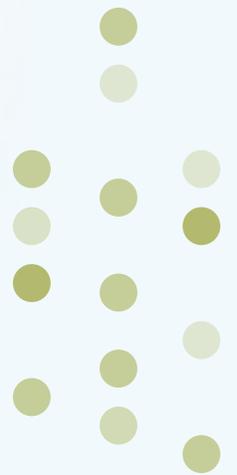




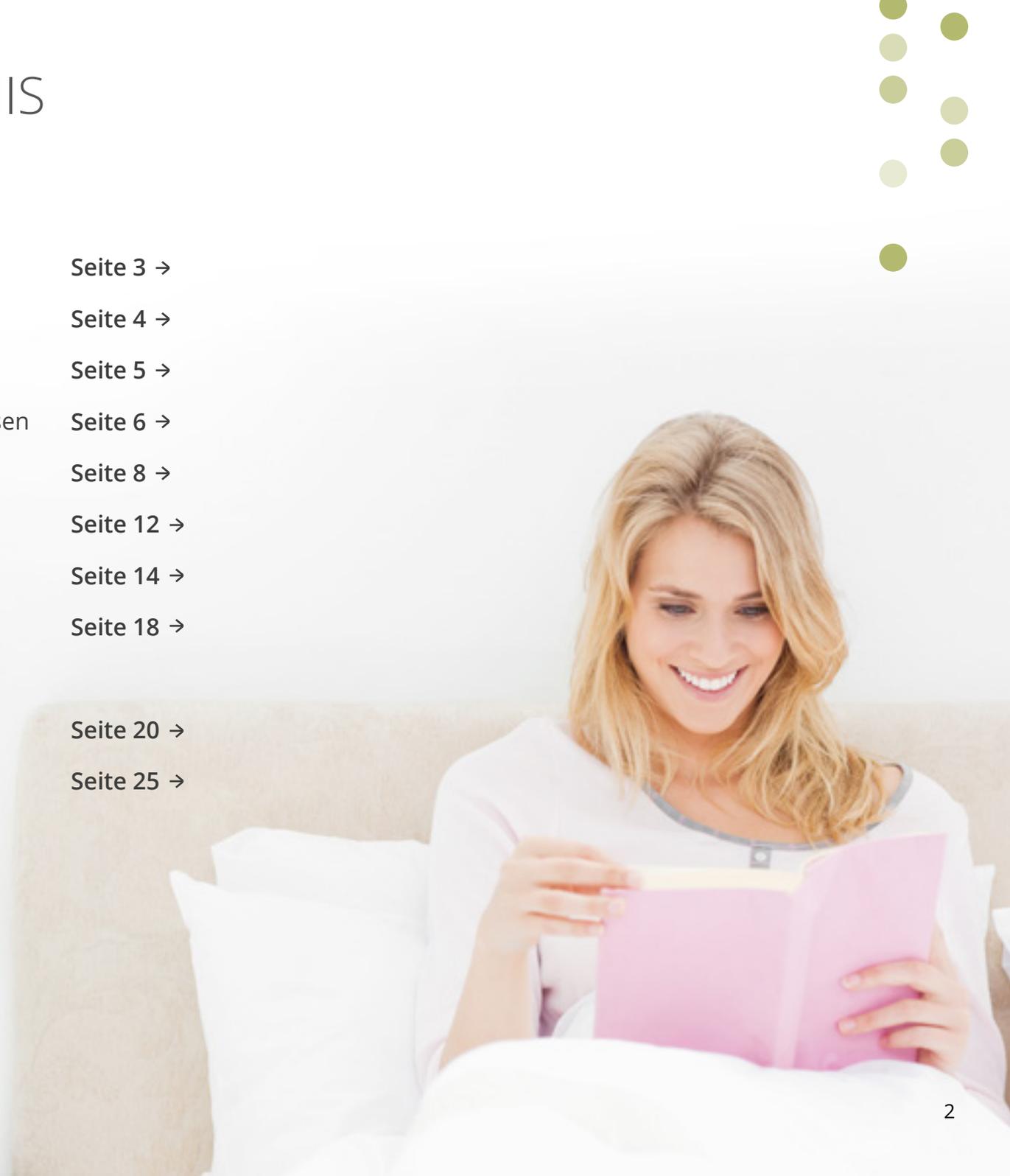
# Gesunder Schlaf

Wege, Tipps und Ratschläge für einen gesunden Schlaf



# INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Einleitung **Seite 3 →**
- 2. Warum schlafen wir überhaupt? **Seite 4 →**
- 3. Was gesunden Schlaf ausmacht **Seite 5 →**
- 4. Etappen einer Nacht – die Schlafphasen **Seite 6 →**
- 5. Schlafstörungen – kein Einzelfall **Seite 8 →**
- 6. Die große Welt der Betten **Seite 12 →**
- 7. Die richtige Matratze finden **Seite 14 →**
- 8. Lattenrost & Matratze **Seite 18 →**
  - Die Unzertrennlichen
- 9. Kinder und Schlafen **Seite 20 →**
- 10. Schlaf im Alter **Seite 25 →**



# GESUNDER SCHLAF

Jeder macht es – ohne geht es nicht und dennoch tun es die meisten von uns gerne: Schlafen. Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt jeder Mensch in diesem geheimnisvollen Zustand.

Eine ruhige Nacht im kuscheligen Bett ist ein großer Genuss und sicherlich die beste Art sich von einem anstrengenden Tag zu erholen. Wir lieben es, es uns entspannt im Bett gemütlich zu machen, genießen die wohlige Wärme unter der Bettdecke und lassen uns nur zu gern ins Reich der Träume fallen.

## Doch was, wenn nicht?

Auch das kennen wohl viele von uns: Anstatt ruhig einzuschlummern, grübeln wir stundenlang darüber wie der Tag gelaufen ist. Die Zeit dehnt sich zäh, und der Schlaf will einfach nicht kommen. Vielleicht wachen wir auch mitten in der Nacht auf, sind durch ein Geräusch oder einen schlechten Traum beunruhigt und finden erst nach langem Herumwälzen in den Schlaf zurück.

Schlafstörungen hat beinahe jeder von uns im Laufe seines Lebens. Unser Alltag stresst uns, wir sind vielfältigen Reizen ausgesetzt und kommen Abends nicht zur Ruhe. Die gute Nachricht ist: Der größte Teil der Schlafstörungen ist harmlos und kann mit einfachen Maßnahmen gelindert werden.

## Das Wichtigste rund um den Schlaf

Diese Maßnahmen möchten wir Ihnen gerne vorstellen. Doch natürlich gibt es rund um das Thema Schlaf noch viele weitere interessante Fragen: Was macht gesunden Schlaf aus? Wie ist ein passendes Bett beschaffen, und was sind seine wichtigsten Elemente? Wie sieht das Schlafen in besonderen Lebensphasen aus, etwa der Kindheit und im Alter?

Die Antworten darauf sind mindestens genauso spannend wie die Fragen. Darum laden wir Sie zu einer Reise ins Reich der Träume ein.



# WARUM SCHLAFEN WIR ÜBERHAUPT?

Die moderne Schlafforschung hat viele Antworten auf diese Frage, doch endgültig ist der Schlaf an sich und der Grund dafür nicht erforscht. Am wahrscheinlichsten scheint, dass unser Gehirn den Schlaf benötigt um unsere täglichen Erlebnisse zu sortieren. Solange wir wach sind, strömen ständig neue Informationen und Reize auf uns ein. Das stört unser Gehirn beim Ordnen des Gedächtnisses und dem Verarbeiten neuer Eindrücke.

Um effektiv sortieren zu können, muss unser Gehirn gewissermaßen offline gehen. So wie wir das Handy ausschalten, den Telefonstecker ziehen und nicht mehr in die Emails schauen, wenn wir konzentriert arbeiten wollen, koppelt sich unser Gehirn von den Sinnesorganen ab und schaltet das Bewusstsein aus. Jetzt kann es in aller Ruhe den Tag verarbeiten und unsere Erlebnisse sortieren.

Auch bei der Regeneration scheint der Schlaf eine Rolle zu spielen. Vor allem unsere Bandscheiben lieben die liegende Position. Sie sind vom Druck des Körpers befreit und können sich mit Flüssigkeit und Nährstoffen vollsaugen. Dazu wird unser Immunsystem wieder auf Vordermann gebracht, und auch die Muskelregeneration funktioniert im Schlaf besser. Neuere Forschungen lassen auch vermuten, dass unser Gehirn nachts eine Art Selbstreinigung durchläuft und dafür sogar eigene Kanäle zwischen den Nervenbahnen bildet.

Wie Sie sehen brauchen wir guten Schlaf vor allem für die Regeneration von Körper und Geist.

**Doch was ist das überhaupt genau – guter, gesunder Schlaf?**



# WAS GESUNDEN SCHLAF AUSMACHT

Wir alle wünschen uns einen gesunden Schlaf, doch die meisten von uns haben nur eine vage Vorstellung davon. Was genau versteht man also unter „gesundem Schlaf“?

## Schlafdauer ist individuell verschieden

Die gute Nachricht ist: Hier gibt es keine feste wissenschaftliche Definition. Der durchschnittliche Erwachsene schläft zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht. Solange Sie am Morgen erholt aufwachen, haben Sie auch als Lang- oder Kurzschläfer einen völlig gesunden Schlaf.

## Der sanfte Weg ins Reich der Träume

Das Einschlafen ist ein weiterer wichtiger Punkt. Tatsächlich ist eine Zeitspanne von ungefähr einer halben Stunde für das Einschlafen ganz normal. Dabei sind wir nicht plötzlich „weg“, sondern gleiten langsam in den Schlaf hinein. Den eigentlichen Moment des Einschlafens bemerken wir nicht.

## Durchschlafen ohne Unterbrechung?

Viele Menschen halten auch das Durchschlafen für entscheidend. Ein unterbrechungsfreier Schlaf ist für uns ein wichtiger Indikator für gesunden Schlaf. Tatsächlich ist es aber für einen Erwachsenen völlig normal, mehrmals in der Nacht aufzuwachen. Das ist von unserem Körper gewollt. Allerdings sind wir nur sehr kurz wach, und können uns am nächsten Morgen meistens nicht mehr daran erinnern. Wir glauben dann die ganze Nacht durchgeschlafen zu haben.

# DIE SCHLAF-PHASEN

Wie bereits angedeutet, geschieht in der Nacht einiges in unserem Körper. Die Abläufe unseres Schlafs sind gut erforscht; eine wichtige Erkenntnis ist, dass man den Schlaf in vier Phasen einteilen kann. Drei dieser Phasen entfallen auf den sogenannten Non-REM-Schlaf. In diesen Stadien sinken wir in immer tieferen Schlaf. Der REM-Schlaf mit seinen Besonderheiten bildet eine eigene, vierte Kategorie.

Mit bloßem Auge sind die einzelnen Stadien kaum zu unterscheiden. Sie werden erst im Schlaflabor sichtbar, durch Messung der Gehirnströme, Augenbewegungen und Muskelspannung. Um Ihnen die komplexen Vorgänge zu verdeutlichen, möchten wir Ihnen die Schlafphasen anhand eines Beispiels erklären.

**Proband Timo wird daher für uns eine Nacht im Schlaflabor verbringen. Er ist ein junger, gesunder Mann und an seinem Beispiel können wir verstehen, wie normaler Schlaf aussieht.**



## DAS PASSIERT WENN WIR SCHLAFEN:

### STADIUM 1: Einschlaf- oder Leichtschlafstadium

Hier liegt der Übergang vom Wachen zum Schlafen. Die Frequenz von Timos Hirnströmen reduziert sich, genauso wie die Muskelspannung. Seine Augen führen jetzt langsame, pendelartige Bewegungen aus, die typisch für diese Phase sind.

### STADIUM 2: Normalschlaf

Jetzt ist Timo richtig eingeschlafen. Sein Gehirn arbeitet noch langsamer, und es zeigen sich charakteristische Frequenzen, die Schlafspindeln und K-Komplexe genannt werden. Timos Augen bewegen sich nun gar nicht mehr. Seine Muskeln entspannen sich weiter, sein Herzschlag und seine Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Auch seine Körpertemperatur fällt langsam ab. Gegen 3 bis 4 Uhr morgens wird sie ihren Tiefstand erreicht haben und dann langsam wieder steigen.

### STADIUM 3 & 4: Tiefschlaf oder Slow-Wave-Sleep

Timo befindet sich jetzt im absoluten Tiefschlaf. Seine Gehirnfrequenzen sind sehr langsam, weshalb diese Phase auch Slow-Wave-Sleep genannt wird. Die Schlafspindeln und K-Komplexe aus Stadium 2 sind völlig verschwunden. Timos Muskeln sind jetzt sehr entspannt, Atmung, Herzschlag und Blutdruck haben einen Tiefstand erreicht. Die Weckschwelle ist nun sehr hoch. Bei Kindern und entsprechend veranlagten Erwachsenen kann es jetzt zum Phänomen des Schlafwandels kommen.

### Der REM-Schlaf

Timo geht nun in den REM-Schlaf über. Dies ist ein faszinierender körperlicher Zustand und unterscheidet sich stark von den anderen Schlafphasen. Besonderes Merkmal sind die Augenbewegungen, die diesem Stadium ihren Namen gegeben haben: REM steht für „Rapid Eye Movement“, „schnelle Augenbewegungen“. Hinter den geschlossenen Lidern bewegen sich Timos Augen schnell hin und her.

Timos Muskeln werden jetzt in eine noch tiefere Versenkung geführt als schon im Tiefschlaf – sein Körper ist für die Dauer des REM-Schlafs fast vollständig gelähmt. Dies ist nötig, weil intensive Träume ebenfalls charakteristisch für den REM-Schlaf sind. Zwar träumt Timo auch in den anderen Schlafphasen, aber jetzt sind seine Träume besonders beeindruckend und lebhaft.

Während seine Muskeln und sein Geist völlig entspannt sind, wird sein Puls wieder schneller, die Atmung beschleunigt sich und der Blutdruck steigt. Auch die Gehirnfrequenzen werden aktiver, bis Timos Hirn ein Zustand fast wie im Wachen erreicht. In seinem Kopf geht also einiges vor sich – nur was das ist, wissen wir nicht.

### Viele Zyklen machen eine Nacht

Diese Phasen wiederholen sich die gesamte Nacht über. Jeder Zyklus dauert 90 - 100 Minuten und beginnt dann wieder von vorn. Allerdings sind diese Zyklen über die Nacht unterschiedlich gewichtet: Dominiert in der ersten Nachthälfte der tiefe Non-REM-Schlaf, nimmt der traumreiche REM-Schlaf in der zweiten Nachthälfte zu. Unser Schlaf wird zum Morgen hin also immer flacher und wir träumen intensiver.

**Timo hat uns gezeigt, wie gesunder Schlaf im Körper aussieht. Aber was ist, wenn sich die Nachtruhe verändert? Was, wenn der Schlaf gestört wird?**

# SCHLAFSTÖRUNGEN - KEIN EINZELFALL

Wenn Sie an Schlafstörungen leiden, sind Sie sicher nicht allein. Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Solange sich diese Schwierigkeiten auf einen Zeitraum von wenigen Tagen oder Wochen begrenzen, sind Sorgen unnötig. Auch ist es völlig normal, vor oder während großer Umwälzungen im Leben, wichtigen Terminen oder Prüfungen schlecht zu schlafen.

## Wann ist der Schlaf gestört?

In welchen Fällen stimmt also tatsächlich etwas nicht? Am häufigsten sind Ein- und Durchschlafstörungen, sowie frühmorgendliches Erwachen. Im Falle der Einschlafstörungen brauchen wir quälend lange, um endlich einzuschlafen. Bei Durchschlafstörungen wachen wir nachts auf, und können anschließend nicht wieder in den Schlaf zurück finden. Frühmorgendliches Erwachen kennzeichnet sich dadurch, dass wir lange vor dem Wecker aufwachen und auch wach bleiben.

Oft sind die Schlafstörungen auch nicht direkt bemerkbar. Eine über Wochen erhöhte Tagesmüdigkeit ist dann ein erstes Alarmsignal dafür, dass der Schlaf nachhaltig gestört ist. Wenn Sie abends vor dem Fernseher oder nach der Arbeit in Bus und Bahn einschlafen, ist das völlig normal. Anders sieht es aus, wenn dies auch beim Mittagessen oder gar beim Autofahren am helllichten Tag geschieht.

**Sollten auch noch Symptome wie Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Frieren oder gar Halluzinationen hinzukommen, ist es dringend angebracht sich an einen Arzt zu wenden.**



## GRÜNDE FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN

In vielen Fällen gibt es diverse Gründe, weshalb der Schlaf Probleme bereitet. Mögliche Ursachen können sein:



### Stress oder psychische Probleme

Beides lässt uns in der Nacht grübeln, was uns wirkungsvoll vom Schlafen abhält. Auch Ängste können den Schlaf behindern, zumal sie Nachts bedrohlicher erscheinen als tagsüber.

Auch führen beide Komponenten häufig zu einer gesteigerten Aktivität des Nervensystems. Betroffene beschreiben dies als „ständig unter Strom stehen“ oder einem allgemeinen Gefühl von Nervosität und innerer Unruhe.



### Niedriger Blutdruck

Ein niedriger Blutdruck wird oft unterschätzt und klein geredet. Natürlich ist er, im Gegensatz zum Bluthochdruck, nicht gesundheitsschädlich. Was weniger bekannt ist: Auch für Schlafstörungen kann er verantwortlich sein.

Wie bei Timo gesehen, sinkt der Blutdruck im Laufe der Nacht ab. Hat der Betroffene ohnehin einen niedrigen Blutdruck, kann dieser eine kritische Schwelle unterschreiten. In diesem Fall wird der Betroffene wieder geweckt, um den Blutdruck hochzutreiben.



### Medikamente

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die Schlafstörungen hervorrufen können. Dazu zählen zum Beispiel Antidepressiva, Betablocker oder einige Antibiotika.

Sollte der Verdacht bestehen, dass die Schlafstörungen durch ein Medikament ausgelöst werden, empfiehlt es sich den verschreibenden Arzt zu Rate zu ziehen. Auf gar keinen Fall sollten diese Präparate ohne Rücksprache einfach abgesetzt werden!

### Anregende Substanzen

Die Wirkung von anregenden Substanzen wird häufig unterschätzt. So gelangt Koffein nach ca. 30 Minuten ins Blut und wird anschließend von der Leber abgebaut. Je nach Veranlagung kann es viele Stunden im Körper verbleiben und den Schlaf stören.

Alkohol wird gerne als Einschlafhilfe verwendet. Das funktioniert zunächst gut, denn Alkohol hat eine beruhigende Wirkung.

Allerdings reduziert Alkohol auch die Schlafqualität. Als Folge werden wir von jeder Kleinigkeit geweckt und wälzen uns vor allem in der zweiten Nachthälfte unruhig herum.

Genau wie Alkohol stört auch Nikotin den Schlaf. Zuerst verzögert seine anregende Wirkung den Übergang in den Schlaf. Anschließend sorgt der stärker werdende Suchtdruck in der zweiten Nachthälfte für Unruhe.

## SCHLAFHYGIENE

Die folgenden Tipps können Ihnen bei leichten Schlafproblemen helfen - Schlafhygiene heißt das Zauberwort. Darunter versteht man Veränderungen im Lebensstil, die einen gesunden, ruhigen Schlaf fördern können. Der Trick liegt darin, das Gehirn neu zu programmieren.

### Das Bett ist nur noch zum Schlafen da

Wenn Sie häufig quälend lange wach liegen und seit Nächten stundenlang grübeln, könnten Sie Angst vor dem eigenen Bett aufgebaut haben. Sie verbinden ihr Schlaflager dann mit unangenehmen Gefühlen und nicht mehr mit Erholung und Entspannung.

Um dem entgegen zu wirken, können Sie probieren das Bett nur noch zum Schlafen zu nutzen. Ziel ist es, dass Sie Ihr Bett wieder mit Erholung verbinden. Das heißt: Kein Fernsehen mehr, kein Frühstück, kein Surfen mit dem Notebook, keine Streitgespräche oder andere Aktivitäten. Die einzigen Ausnahmen sind Sex und Lesen.

### Feste Schlafzeiten

Vor allem wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen und frühmorgentlichen Erwachen haben, kann dieser Tipp helfen. Er ist leicht anzuwenden – Sie gehen jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und stehen morgens zur selben Zeit wieder auf. Auch am Wochenende. Auch in den Ferien. Das mag hart klingen, aber wenn Sie am Wochenende immer spät zu Bett gehen und spät aufstehen, versetzen Sie Ihren Körper in eine Art künstliches Jetlag. Es verstärkt Ihre Schlafprobleme.

### Keine Nickerchen tagsüber

Hier geht es darum, möglichst viel Schlafdruck aufzubauen. Dieser Drang zu schlafen steigt den ganzen Tag über an und erreicht am Abend den Höhepunkt. Indem Sie tagsüber wach bleiben, erhöhen Sie den Druck. Wenn es gar nicht anders geht, sollten Sie höchstens zwanzig Minuten schlafen, und das vor 15 Uhr.

### Vorsicht mit Koffein, Alkohol & Zigaretten

Alle diese Substanzen können den Schlaf stören, weil sie aufputschen oder die Schlafqualität negativ beeinflussen. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, sollten Sie versuchen Kaffee, Tee, Alkohol und Zigaretten nur noch eingeschränkt und möglichst früh am Tag zu konsumieren.

### Den Tag aktiv gestalten

Helles Tageslicht, soziale Kontakte und körperliche Aktivität erhöhen den Schlafdruck. Je aktiver der Tag ist, desto leichter fällt es abends einzuschlafen.



Diese einfachen Maßnahmen kommen ohne Medikamente aus und sind von jedem einfach zu erlernen und durchzuführen. Wir möchten jedoch erwähnen, dass sich im Zuge der Veränderungen die Tagesmüdigkeit zunächst verstärken könnte. Sie sollten die Umstellungen also am Besten auf eine Zeit verlegen, in der Sie keine längeren Autofahrten unternehmen oder großem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Der positive Effekt stellt sich erst mit der Zeit ein, dafür aber langfristig.

### Was ist mit Schlafmitteln?

Der Einsatz von Schlafmitteln sollte nur auf ärztliche Anordnung und über einen kurzen Zeitraum erfolgen. Sie beheben nicht die Ursache der Schlafstörung.

Dazu besteht die Gefahr abhängig zu werden: Bereits nach ein paar Wochen geht ohne die abendliche Tablette gar nichts mehr.

Medikamente sind also eine Möglichkeit, von der man nur sparsam Gebrauch machen sollte. Ein medikamentfreier Helfer für erholsamen Schlaf ist dagegen das richtige Bett – erstaunlicherweise wird dieser Faktor häufig übersehen. Das ist verwunderlich, da gerade dieses Möbelstück mit Behaglichkeit und wohligerem Schlaf verknüpft wird.

**Aus diesem Grund wollen wir uns das Bett und seine wichtigsten Bestandteile genauer ansehen.**



# DAS BETT

Wenn wir von einem „Bett“ reden, meinen wir häufig das Gestell. Wer Lust auf Gestaltung hat, der findet hier eine große Spielwiese. Es gibt unzählige Formen, Farben, Materialien und Nutzungsformen. Vom Schrankbett, das sich platzsparend einklappen lässt, über den exotischen Futon bis zum Wasserbett gibt es viele Typen und Formen.

Der Klassiker hierzulande ist und bleibt jedoch das simple Bettgestell. Es besteht schlicht aus einem rechteckigen Rahmen und Beinen, dazu meistens noch mit einem Kopf- und Fußteil. Unterschiede gibt es vor allem im Material: Holz und Metall sind die beliebtesten Werkstoffe. Das Gestell kann mit einem Polsterüberzug versehen werden, der zusätzlich Designmöglichkeiten und Komfort bietet. Und werden die Pfosten nach oben verlängert, erhalten wir ein verträumtes Himmelbett, das viel Gemütlichkeit mit nützlichen Details verbindet.



## BETTBREITEN & LATTENROSTABSENKUNG

Rund ums Bett gibt es viele Begriffe und Entscheidungskriterien, die uns vor die Qual der Wahl stellen. Die wichtigsten Fakten möchten wir im Folgenden vorstellen.

### Die Bettbreite

Grob lassen sich Betten in Einzel- und Doppelbetten unterteilen. Hierbei werden Betten von 90 bis 120 cm zu den Einzelbetten gezählt, während alle Betten ab 140 cm als Ehe- oder Doppelbetten bezeichnet werden.

Doppelbetten können meist mit einem oder zwei Lattenrosten bestückt werden. Achten Sie jedoch beim Kauf unbedingt darauf, dass das Bett auch entsprechend konzipiert ist! Es muss ein Mittelbalken vorhanden sein, auf dem die Lattenroste aufgelegt werden können.

Ob nun eine einzige durchgehende Matratze und ein Lattenrost verwendet wird, oder zwei getrennte, entscheidet der persönliche Geschmack und der gewünschte Liegekomfort. Bei geteilten Bettsystemen kann jeder Bettpartner alles genau auf seine Bedürfnisse abstimmen – die Einstellung des Lattenrostes, die Matratzenart und -härte, und vieles mehr.

### Die Lattenrost-Absenkung

Damit ist gemeint, wie tief die Leiste angebracht ist, auf die der Lattenrost aufgelegt wird. Bei vielen Gestellen kann die Absenkung auch variabel gewählt werden, die Leiste lässt sich in diesem Fall versetzen. Wichtig ist, dass sich die Kombination aus Lattenrost und Matratze gut im Bettkasten versenken lässt, und die Matratze anschließend noch ausreichend Halt hat.

**Da nun das richtige Bettgestell gefunden ist, können wir uns an die übrigen Utensilien machen – wie sieht es also mit Matratze und Lattenrost aus?**

# DIE RICHTIGE MATRATZE FINDEN

Wer eine Matratze kaufen will, findet sich häufig in riesigen, lagerartigen Geschäften oder Kaufhaus-Abteilungen wieder, mit einer unüberschaubaren Fülle an Varianten zu höchst unterschiedlichen Preisen. Wir können an dieser Stelle natürlich keinen Fachverkäufer ersetzen, aber zumindest einen Einblick in die wichtigsten Begriffe und Fakten geben.

## Federn, Schaum, Latex – die Matratzenarten

Die erste Frage wird wohl lauten – was für Matratzenarten gibt es, und welche von ihnen passt am Besten zu mir? Um der Antwort näher zu kommen, möchten wir an dieser Stelle die gängigsten Matratzenarten mit ihren Vor- und Nachteilen vorstellen.



## WELCHE MATRATZE IST DIE RICHTIGE?

### Die Kaltschaum-Matratze

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegemulden bilden sich schnell zurück</li> <li>• Geräuschfrei</li> <li>• Hohe Punktelastizität</li> <li>• Gute Wärmeisolierung</li> <li>• Allergikerfreundlich</li> <li>• Geringes Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichts für starke Schwitzer</li> <li>• Am Anfang unangenehmer Geruch möglich</li> <li>• Lattenrost zur Belüftung notwendig</li> </ul>

### Die Federkernmatratze

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Robust</li> <li>• Gute Durchlüftung und Feuchtigkeitstransport</li> <li>• Günstig</li> <li>• Einfache Lattenroste genügen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohes Gewicht</li> <li>• Anreicherung mit Allergenen</li> <li>• Geräusentwicklung</li> </ul>

### Viscoelastische-Matratze

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckentlastung bei Durchblutungsstörungen</li> <li>• Gute Wärmeisolierung</li> <li>• Allergikerfreundlich</li> <li>• Hohe Anschmiegsamkeit</li> <li>• Geräuschfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichts für starke Schwitzer</li> <li>• Hoher Anschaffungspreis</li> <li>• Nichts für unruhige Schläfer</li> <li>• Benötigt Lattenrost</li> </ul>

### Latexmatratzen

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allergikerfreundlich</li> <li>• Geräuschfrei</li> <li>• Hohe Lebensdauer</li> <li>• Für bewegungsfreudige Schläfer, da sehr elastisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohes Gewicht</li> <li>• Teuer in der Anschaffung</li> <li>• Ungeeignet für</li> <li>• Latexallergiker</li> <li>• Benötigt Lattenrost</li> </ul>

## WARENKUNDE: HÄRTEGRAD, LIEGEZONEN, HÖHE

Diese Fachbegriffe werden Ihnen beim Matratzenkauf sicherlich begegnen. Doch was genau bedeuten sie? Das möchten wir im Folgenden erklären.



### Der Härtegrad

Wie das Wort vermuten lässt, zeigt der Härtegrad an ob die Matratze weich oder hart ist. Er wird angezeigt über die Bezeichnungen H1 = weich bis H4 = fest. Leider sind diese Werte in keinster Weise genormt. Sie können vielmehr nur einen groben Überblick bieten.

Am wichtigsten ist das subjektive Liegegefühl und Ihre Statur. Eine leichte Person kann auf einer sehr weichen Matratze liegen, während schwere Personen härtere Unterlagen benötigen. Ein Probeliegen ist dringend zu empfehlen, denn schließlich wird Ihnen die Matratze einige Jahre erhalten bleiben. Hierbei sollten Sie sich optimal gestützt fühlen, während breitere Körperbereiche bequem einsinken sollten. Dies betrifft vor allem Hüfte und Schultern.



### Die Liegezonen

Diese Zonen sollen das Einsinken bestimmter Körperteile fördern, während andere Körperbereiche gestützt werden.

Sehr geläufig ist ein stützender Effekt im Lendenwirbelbereich und ein starkes Einsinken im Hüftbereich. Im Angebot sind Matratzen mit 3, 5, oder 7 Liegezonen. Meistens sind diese Zonen symmetrisch angeordnet, so dass es kein Kopf- oder Fußteil gibt.



### Die Höhe

Auch die Höhe der Matratze ist entscheidend für den Liegekomfort. Je flacher die Matratze, desto eher werden Sie den Lattenrost zu spüren bekommen. Gute Matratzen haben eine Kernhöhe von mindestens 14 cm und eine Gesamthöhe ab 16 cm.

### Auch eine Matratze braucht Pflege

Mit der richtigen Pflege können Sie die Lebensdauer Ihrer Matratze erheblich verlängern. Gerade Latex- und Schaummatratzen benötigen erhöhte Aufmerksamkeit: Sie sollten immer gut gelüftet werden. Zu diesem Zweck sollten Sie direkt nach dem Aufstehen die Bettwäsche zurück legen, so dass die Matratze weitestgehend frei liegt und gut trocknen kann. Wegen der Belüftung benötigen Latex- und Schaummatratzen auch unbedingt einen Lattenrost als Unterlage. Liegen sie direkt auf dem Boden oder auf einem Brett, könnte dies zu Schimmelbildung führen.

Alle Matratzentypen sollten regelmäßig gewendet werden, dies sollte alle ein bis zwei Monate in Angriff genommen werden. Die Matratze wird auf diese Weise gleichmäßig belastet und kann von allen Seiten trocknen.

Auch der Matratzenbezug sollte regelmäßig gewaschen werden. Wenn Sie keine Allergie haben, reicht zwei bis dreimal im Jahr.

### Der Abschied – wann muss eine Matratze ersetzt werden?

Egal wie teuer und hochwertig eine Matratze ist, irgendwann hat jede ihre maximale Lebensdauer erreicht. Unsichtbar für das Auge sammeln sich im Laufe der Jahre Milben, Hautschuppen und andere Kleinststoffe in der Matratze an und lassen sie zunehmend unhygienischer werden. Zusätzlich leidet irgendwann der Liegekomfort. Auch bei bester Qualität entstehen nach einigen Jahren Liegekuhlen, also Mulden, die sich nicht wieder zurückbilden. Meistens werden Matratzen nach fünf bis acht Jahren ausgetauscht, bei guter Qualität und Pflege können sie auch zehn Jahre halten.

Bei großflächigem Schimmelbefall ist die Matratze sofort auszutauschen – egal wie alt oder jung sie ist.





# LATTENROST & MATRATZE – DIE UNZERTRENNLICHEN

Hierzulande werden Matratzen fast ausschließlich in Verbindung mit einem Lattenrost benutzt. Doch wozu braucht man ihn überhaupt? Der wichtigste Grund ist sicherlich der erhöhte Schlafkomfort. Genau wie eine Matratze passt sich auch der Lattenrost den Körperkonturen an und sorgt auf diese Weise für ein angenehmes Liegegefühl. Dazu unterstützt er die Lüftung der Matratze, so dass sie schneller trocknen kann.

## WELCHE ARTEN VON LATTENROSTEN GIBT ES?

Im Gegensatz zu den Matratzen ist der Variantenreichtum bei den Lattenrosten überschaubarer:

Es gibt im Großen und Ganzen zwei Systeme, die wirklich von Bedeutung sind. Häufiges Kaufkriterium ist hier vor allem der Preis.

### Der Federholzrahmen:

Diesen Typ meinen wir zumeist, wenn wir von einem „Lattenrost“ sprechen. Es handelt sich hierbei um einen festen Rahmen, in den federnde Holzleisten eingesteckt sind. Je nach Qualität und Bauart können die Leisten direkt in den Rahmen gesteckt sein oder sind in flexiblen Taschen versenkt. Mehr Komfort bieten verstellbare Federholzrahmen. Zusätzlich können bei vielen Modellen Kopf- und Fußteil hochgestellt werden, entweder mechanisch, oder elektrisch.

### Der Tellerrahmen:

Auch Tellerlattenrost genannt, sind diese Typen eine relativ neue Entwicklung auf dem Markt. Anstatt Holzleisten verfügen diese Modelle über dichte Reihen aus quadratischen Kunststofftellern, die auf flexiblen Drehelementen gelagert sind. Sie passen sich den Körperkonturen mehrdimensional an und sorgen so für optimalen Liegekomfort. Nachteil ist jedoch die Empfindlichkeit des Systems, und die hohen Anschaffungskosten. Sparen sollten Sie hier nicht, denn durch die vielen beweglichen Teile kann es bei billigen Modellen schnell zu lästiger Geräuschbildung kommen.

### Welcher Lattenrost für welche Matratze?

Die wenigsten Ansprüche an die Unterlage stellt die Federkernmatratze. Aufgrund ihrer stabilen Bauweise kann sie meistens mit günstigen Rollrosten oder selbstgebauten Modellen verwendet werden. Höhere Ansprüche stellen dagegen Schaum- und Latexmatratzen. Sie sind flexibler und brauchen eine gewisse Unterfederung. Wichtig ist der Leistenabstand des Lattenrosts: Er sollte zwischen vier und fünf Zentimetern betragen. So kann sich die Matratze nicht zwischen die Leisten drücken und beschädigt werden, wird gleichzeitig jedoch noch gut belüftet.

### Wann muss der Lattenrost ausgetauscht werden?

Lattenroste sind wesentlich robuster als Matratzen – sie müssen also nicht mit jedem Matratzenkauf ausgetauscht werden. Mitunter können sie sogar zwei Matratzen „überleben“. Wirklich kaputt ist der Lattenrost erst, wenn die Leisten nicht mehr nach oben gebogen sind, sondern waagrecht stehen oder sogar durchhängen. Dasselbe gilt, wenn der Rost unerträglich quietscht und sich das Geräusch nicht abstellen lässt, oder wenn Teile gebrochen oder auf andere Weise beschädigt sind.

### Worauf sollte beim Kauf geachtet werden?

Beim Kauf gibt es einige Dinge zu beachten. Zunächst bestimmt vor allem das Holz der Federholzleisten die Qualität und Lebensdauer der Konstruktion: Buchenholz ist am hochwertigsten, aber auch am teuersten. Daneben wird noch Birke oder Kiefer verwendet. Ein guter Lattenrost sollte zudem mindestens 24 Leisten haben, damit die Körperkontur des Schlafers gut nachgebildet wird.



## IM SÜSSEN LAND DER TRÄUME - KINDER & SCHLAF

Viele von uns wünschen ihn sich zurück und Eltern raubt er nicht selten die Nachtruhe: Der selige Schlaf der Kindheit. Die meisten verbinden damit den Schlummer in jeder erdenklichen Lebenslage – auf Mamas Arm, im rumpelnden Auto und inmitten der lautesten Familienfeier. Die Kleinen schlafen wie der sprichwörtliche Stein und nichts scheint sie aus ihren Träumen reißen zu können.

**Was hat es also mit dem kindlichen Schlaf auf sich?**

## KINDER SCHLAFEN ANDERS

Viele Eltern befürchten Schlafstörungen bei ihren Kindern. Doch vielen dieser vermeintlichen Probleme liegt das Missverständnis zugrunde, dass Kinder schon nach wenigen Monaten bereits wie Erwachsene schlafen können. Doch Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, und ihr Schlaf ist anders. Erst mit der Zeit stellen sie sich auf einen Rhythmus um, der dem eines Erwachsenen gleicht.

### Der Schlaf im ersten Lebensjahr

Wie in vielen Dingen macht ein Neugeborenes auch in Sachen Schlaf eine rasante Entwicklung durch. Im Laufe eines Jahres wird aus der noch unreifen, sehr fragmentierten Nachtruhe ein Schlafmuster, das dem eines Erwachsenen schon sehr ähnelt.

Gerade auf der Welt, brauchen Neugeborene noch sehr viel Schlaf: 16-20 Stunden sind es täglich. Dieser Schlaf findet jedoch nicht am Stück statt, sondern ist in sechs bis acht Portionen über den Tag verteilt. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass ein Säugling nicht mehr als zwei bis drei Stunden am Stück schläft – egal ob Tag oder Nacht.

Im Lauf der Wochen ändert sich dies jedoch. Das Baby kann immer längere Zeiten am Stück schlafen, und die Gesamtschlafdauer verkürzt sich. Dazu verlegt es allmählich seine Hauptschlafenszeit in die Nacht und die Nickerchen am Tage werden kürzer.

Ab neun Monaten sind es meist nur noch 13 bis 14 Stunden die Baby pro Tag schlafen muss. Auch seine Schlafphasen sind dann fast wie bei den Großen, wenn auch das Hauptgewicht noch auf dem REM-Schlaf liegt. Babys und Kleinkinder träumen also mehr.



### Die Jahre danach: Ein turbulente Zeit für den Schlaf

Nach dem ersten Geburtstag verändert sich der Schlaf des Kindes immer noch rasant. Es benötigt daher seine Eltern, um zu einem guten Schlafrhythmus zu finden, denn es wirken sehr viele Einflüsse auf die kindliche Nachtruhe ein.

So verringert sich der Schlafbedarf des Kindes kontinuierlich. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die Schlafenszeiten immer wieder neu angepasst werden müssen. Kita, Kindergarten oder Schule verlangen bestimmte Weckzeiten am Morgen, denen ein entsprechendes Zubettgehen gegenübergestellt werden muss.

### Wie viel Schlaf braucht ein Kind?

Vor allem Babys haben noch ein sehr hohes Schlafbedürfnis, das mit zunehmendem Alter abnimmt. Wie viel Schlaf Ihr Kind braucht, können Sie aus dieser Tabelle entnehmen:

Alter	Schlafbedarf insgesamt	Davon tagsüber
0-3 Monate	16-20 Stunden	Auf den ganzen Tag verteilt
3-5 Monate	15-18 Stunden	7-8 Stunden
6-9 Monate	14-15 Stunden	3-4 Stunden
9-24 Monate	14 Stunden	3-4 Stunden
2-4 Jahre	13 Stunden	2 Stunden
4-6 Jahre	11 Stunden	0-2 Stunden

### Beachten Sie unbedingt, dass dies nur grobe Richtwerte sind!

Kinder können sich in ihrer Entwicklung gravierend voneinander unterscheiden, und sind zudem auch noch individuell verschieden. Genau wie beim Erwachsenen gibt es Lang- und Kurzschläfer. Falls Sie Bedenken haben, dass Ihr Kind zu viel oder zu wenig schläft, sollten Sie sich unbedingt an den Kinderarzt wenden.

### Damit Ihr Kind optimal schlafen kann, benötigt es natürlich eine gute Ausstattung. Wie diese aussehen kann, darauf möchten wir nun kurz eingehen.



## BETT & MATRATZE – SCHLAFUTENSILIEN FÜR DIE KLEINEN

Babys und Kleinkinder stellen genauso hohe Ansprüche an ihr Bett wie Sie selbst. Sie verbringen schließlich in den ersten Lebensmonaten einen Großteil ihrer Zeit darin, das auch noch unbeaufsichtigt, weil Mama und Papa selber schlafen. Von daher liegt es an den Eltern, für ein bequemes und vor allem sicheres Bett für ihre Kleinen zu sorgen.

### Für die ganz Kleinen – Babybetten

Gerade bei Babybetten gibt es einiges zu beachten. So muss es gewissen Sicherheitsanforderungen entsprechen. Achte auf ein GS- und TÜV-Siegel. Der Hinweis auf Einhaltung der DIN-Norm kann auch sinnvoll sein. Insgesamt sollte das Bett stabil und robust sein – ein Rütteltest kann schnell Klarheit bringen. Wichtig ist, dass die Gitterstäbe einen Abstand zwischen 4,5 bis 6,5 cm aufweisen. So kann Ihr Baby nicht den Kopf hindurch stecken, andererseits auch nicht mit Ärmchen oder Beinchen in engen Ritzen hängen bleiben. Alle Riegel und Verschlüsse sollten entweder unerreichbar, oder für das Baby nicht zu öffnen sein.

### Die richtige Matratze für das Babybett

Besondere Aufmerksamkeit erfordert auch die Matratze für das Babybett. Sie sollte unbedingt genau in das Bett passen. Dazu sollte sie gut belüftet sein, um eine Überhitzung Ihres Kindes zu vermeiden und zu verhindern, dass es zu viel seiner eigenen Atemluft einatmet. Natürlich sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Matratze schadstofffrei ist.

Die Matratze sollte eher zu hart als zu weich sein und darüber hinaus über einen festen Trittrand verfügen, der bei Belastung wenig nachgibt. So wird die Gefahr minimiert, dass sich Ihr Baby zwischen Matratze und Bettgestell einklemmt.

## ADIÉU GITTER! DAS ERSTE BETT WIE DIE GROSSEN

Mit 1 oder 2 Jahren sind die meisten Kinder dem Babybett entwachsen. Zum einen werden sie schlicht zu groß und das Bett zu eng, zum anderen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind über Klettertouren aus dem Bett gelangen kann.

Der wichtigste Punkt ist die Größe des neuen Bettes. Als Faustregel sollte das Bett mindestens 20 cm länger sein als die Körpergröße Ihres Kindes. Sie können also ein Gestell kaufen, das der Größe Ihres Kindes angepasst ist. Alternativ gibt es verstellbare Betten, die mit dem Kind wachsen können. Ihre Länge lässt sich über eine Mechanik anpassen, so dass sie immer die richtige Größe haben.

Die Umstellung auf das erste richtige Bett kann erleichtert werden, indem Sie in der ersten Zeit ein Gitter am Rahmen anbringen. Dieses ist für viele Modelle als Zubehör zu kaufen. Ihr Kind hat so das sichere Gefühl, nicht aus dem Bett zu fallen, kann aber ohne Probleme alleine aussteigen.

Wie Kinder schlafen, wissen wir nun. Aber wie sieht es später aus – und damit meinen wir: Viel später! Wir meinen den Schlaf im Alter. Genau wie bei Babys und Kindern gibt es auch hier einige Besonderheiten, die wir im Folgenden näher beleuchten möchten.



# NICHT SCHLECHTER, SONDERN ANDERS - SCHLAF IM ALTER

Genau wie die Kindheit, ist auch das Alter eine Zeit körperlicher Veränderungen. Dies betrifft insbesondere den Schlaf. Dies ist jedoch ein Wandel, der sich durch das gesamte Leben zieht. Mit jedem Lebensjahr nimmt der Anteil an Tiefschlaf ab, und der Leichtschlaf der Phase 2 zu. Unser Schlaf wird also immer flacher und leichter, wir werden schneller von kleinen Störungen geweckt. Der Anteil an REM-Schlaf bleibt dagegen immer ungefähr gleich.

Ebenfalls gleich bleibt die Schlafdauer: Sie beträgt auch im Alter immer noch sechs bis neun Stunden pro Tag, je nach Veranlagung. Allerdings verschieben sich sehr oft die Schlafenszeiten, so dass Senioren früh müde werden und dementsprechend früh wieder wach sind. Auch das ist völlig normal, denn der circadiane Rhythmus, der unseren Körper in einem 24-Stunden-Takt hält, gerät mit dem Alter aus dem Gleichgewicht.



## ERHOLSAMER SCHLAF MIT EINFACHEN MITTELN

Mit diesem Wissen können wir viele Sichtweisen über den Schlaf im Alter hinterfragen und neu denken. Da der Schlaf im Alter nicht unbedingt schlechter, sondern vor allem anders ist, können Ihnen schon kleine Veränderungen eine ganze Menge Lebensqualität zurückgeben.



### Qualität vor Quantität – die Bettliegezeit:

Eine erste Maßnahme kann sein, die im Bett verbrachte Zeit auf die entsprechende Schlafenszeit anzupassen. Sprich: Gehen Sie erst ins Bett, wenn genug Schlafdruck da ist und stehen Sie am Morgen auf, wenn Sie wach werden – sei es auch schon um vier Uhr. Körper und Geist können sich so wieder darauf einstimmen, dass das Bett zum Schlafen da ist.



### Den Tag aktiv gestalten:

Ein langweiliger, unausgefüllter Tag führt schnell zu vermehrter Müdigkeit und gestörter Nachtruhe mit vielen Wachphasen. Es gilt die Regel: Von zu viel Schlaf wird man erst recht müde! Daher ist es bei Schlafstörungen hilfreich den Tag aktiv zu gestalten und mit vielen Tätigkeiten auszufüllen.



### Regelmäßigkeit ist das A & O:

Regelmäßigkeit hilft, den circadianen Rhythmus wieder neu zu takten. Dabei kommt es nicht nur auf das Schlafen an, sondern auf alle täglichen Aktivitäten:

Mahlzeiten, Ruhephasen und Spaziergänge sollten nach Möglichkeit immer zur selben Uhrzeit statt finden. Das unterstützt Ihre innere Uhr und hilft Ihrem Körper im Takt zu bleiben.



### Die Sache mit der Blase:

Nächtlicher Harndrang wird von älteren Menschen sehr häufig als Grund für Schlafstörungen genannt. Verständlich, denn wer aufstehen und auf die Toilette gehen muss, dessen Schlaf ist erst einmal unterbrochen. Aufmerksamkeit ist geboten, wenn Sie mehr als zwei Mal pro Nacht auf die Toilette müssen, oder das Problem sehr plötzlich auftaucht. In diesem Fall ist ein Gang zum Hausarzt unbedingt erforderlich, denn hinter dem nächtlichen Harndrang könnte sich eine tieferliegende Krankheit verbergen. Bei erfolgreicher Behandlung bessert sich auch der Schlaf meist merklich.

Darüber hinaus kann es helfen, die Flüssigkeitszufuhr ab dem Abend einzuschränken. Natürlich ist es wichtig pro Tag mindestens 1,5 Liter zu trinken.

## BESSER SCHLAFEN DURCH MEHR KOMFORT – DAS BETT

Gerade Senioren können von einem gut angepassten Bettsystem ungemein profitieren. Da wäre zum einen die Höhe des Betts. In den letzten Jahren kamen verstärkt Modelle in der so genannten Komforthöhe auf den Markt. Hierbei handelt es sich um Gestelle, die höher sind als üblich. Die Komforthöhe liegt hier meist zwischen 42 bis 60 cm, plus Matratze. Bei einem derart hohen Bett fällt das Ein- und Aussteigen, sowie das Ankleiden gleich viel leichter.

Auch der Matratze sollte erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Oft brauchen Senioren eine weichere Matratze als in früheren Jahren. Ihre Haut und ihr Körper sind sensibler geworden, so dass eine neue, weiche Matratze als Wohltat empfunden wird. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Matratze einen festen Rand aufweist – das erleichtert das Aufstehen ungemein.



# GENUG VOM SCHLAF GESPROCHEN, ZEIT AUFZUWACHEN

Auf den letzten Seiten haben wir einiges über den Schlaf und seine Geheimnisse erfahren. Alles konnten wir nicht entdecken, dafür ist das Thema zu umfangreich. Doch wir hoffen, dass wir alles mitgenommen haben, was Ihnen interessant erscheint – vom Wesen des Schlafs, über seine körperlichen Aspekte, seine möglichen Störungen und die Bedeutung eines guten Schlafalters, bis zum Schlummer in besonderen Lebensphasen.

Wir hoffen, dass etwas dabei war, was Ihnen den Weg zu einem gesunden Schlaf erleichtert. Vielleicht sehen Sie es nun ein bisschen gelassener, wenn Sie nachts aufwachen? Oder vielleicht möchten Sie ein paar unserer Schlafhygiene-Tipps ausprobieren, um Ihre Schlafqualität zu verbessern? Vielleicht konnten wir Ihnen auch den letzten Ruck geben, um sich eine neue Matratze zu kaufen, weil die alte wirklich schon sehr durchgelegen ist. Was immer es ist – wir freuen uns, dass wir Ihnen helfen konnten!



# IMPRESSUM

## Zur Verfügung gestellt von:



### **Sam Stil-Art-Möbel GmbH**

Am Staffelstein 12  
67292 Kirchheimbolanden

### **Vertreten durch:**

Geschäftsführerin: Anja Tonkowski

### **Kontakt:**

Telefon: +49 6352 - 70 54 0  
Telefax: +49 6352 705425  
E-Mail: info@stilartmoebel.de

### **Registereintrag:**

Eintragung im Handelsregister  
Registergericht: Amtsgericht Kaiserslautern  
Registernummer: HRB 30834

### **Umsatzsteuer-ID:**

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß  
§27 a Umsatzsteuergesetz:  
DE 269159112

### **Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:**

Anja Tonkowski (Kontakt s.o.)

## Quellenangaben für die verwendeten Bilder und Grafiken:

© Yuganov Konstantin - shutterstock.com  
© wavebreakmedia - shutterstock.com  
© Pressmaster - shutterstock.com  
© Peshkova - shutterstock.com  
© LADYING - shutterstock.com  
© Olly - shutterstock.com  
© KieferPix - shutterstock.com  
© RedKoala - shutterstock.com  
© Kittichai - shutterstock.com  
© Alexander Ryabintsev - shutterstock.com  
© pking4th - shutterstock.com  
© Africa Studio - shutterstock.com  
© wvisual - shutterstock.com  
© VGstockstudio - shutterstock.com  
© grmarc - shutterstock.com  
© Vladvm - shutterstock.com  
© Jaros - shutterstock.com  
© kryzhov - shutterstock.com  
© nikkos - shutterstock.com  
© Svitlana S - shutterstock.com  
© Koksharov Dmitry - shutterstock.com  
© Tr1sha - shutterstock.com  
© Andrey\_Popov - shutterstock.com  
© luerat satichob - shutterstock.com  
© philia - shutterstock.com  
© vector illustration - shutterstock.com  
© Michael Beetlov - shutterstock.com  
© bikeriderlondon - shutterstock.com  
© lightwavemedia - shutterstock.com

# QUELLENVERZEICHNIS

## 1. Einleitung

<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf> (abgerufen am 16.09.2015)

## 2. Warum schlafen wir überhaupt?

S. Engelmann, Prozedurale Gedächtniskonsolidierung während Schlaf- und ruhiger Wachperioden (Freiburg 2010)  
<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/funktion-des-schlafes-waschmaschine-im-kopf-1.1798351> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://www.sueddeutsche.de/wissen/ruhezustand-warum-schlafen-mensch-und-tier-1.608399> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://www.netzathleten.de/gesundheit/aufgedeckt/item/3845-warum-schlafen-wir-neue-wissenschaftliche-erkenntnisse> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2010-10/schlaf-gehirn-gedaechtnis> (abgerufen am 22.09.2015)

## 3. Was gesunden Schlaf ausmacht

M.A. Carskadon, W.C. Dement, Monitoring and staging human sleep. In: M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement (Hrsg.), Principles and practice of sleep medicine (St. Louis 2011)  
<http://www.schlafzentrum.med.tum.de/index.php/page/normaler-schlaf> (abgerufen am 17.09.2015)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf> (abgerufen am 16.09.2015)

## 4. Etappen einer Nacht – die Schlafphasen

M.A. Carskadon, W.C. Dement, Monitoring and staging human sleep. In: M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement (Hrsg.), Principles and practice of sleep medicine (St. Louis 2011)  
<http://www.schlafgestoert.de/site-51.html> (abgerufen am 8.10.2015)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf> (abgerufen am 16.09.2015)

## 5. Schlafstörungen – kein Einzelfall

D. F. Dinges, F. Pack, K. Williams, K. A. Gillen, J. W. Powell, G. E. Ott, C. Aptowicz, A. I. Pack, Cumulative sleepiness, mood disturbance and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. In: Sleep 20 (4), 1997, 267-277  
K. Spiegel, R. Leproult, E. Van Cauter, Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. In: The Lancet 354, 1999, 435-439  
H. J. Gerhardt, Systematisches Review und Metaanalyse kontrollierter Studien zum nicht erholsamen Schlaf (Marburg 2010)  
E. Van Cauter, K. Spiegel, E. Tasali, R. Leproult, Metabolic consequences of sleep and sleep loss. In: Sleep Med. 9, 2008, S23-S28  
<http://www.krankengymnastikuebeck.de/sonstiges/schlaf.html> (abgerufen am 9.10.2015)  
H. Schulz, T. Pollmächer, J. Zulle, Schlaf und Traum. In: P. Hierholzer, (Hrsg.) Pathophysiologie des Menschen (Weinheim 1990) (<http://epub.uni-regensburg.de/20173/1/ubr07684.pdf> (abgerufen am 17.09.2015))

## 6. Was tun gegen Schlafstörungen?

C. Erlacher, D. Erlacher, M. Schredl, The effects of exercise on self-rated sleep among adults with chronic sleep complaints. In: Journal of Sport and Health Science 4, 2015, 289-298  
<http://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/Patientenratgeber-Schlafhygiene-broschuere.pdf> (abgerufen am 18.09.2015)  
[http://www.psychologie.tu-dresden.de/i2/klinische/psychotherapie\\_materialien/63\\_Schlafhygiene.pdf](http://www.psychologie.tu-dresden.de/i2/klinische/psychotherapie_materialien/63_Schlafhygiene.pdf) (abgerufen am 18.09.2015)  
<https://www.palverlag.de/schlafstoerung-medikamente.html> (abgerufen am 9.10.2015)  
<http://www.schlafgestoert.de/site-65.html> (abgerufen am 8.10.2015)  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/schlafmittel-abhaengigkeit-apotheker-helfen-beim-entzug-a-1013440.html> (abgerufen am 8.10.2015)

## 8. Die richtige Matratze finden

K. Leilnahari, N. Fatouraee, M. Khodalotfi, M. A. Sadeghein, Y. A. Kashani, Spine alignment in men during lateral sleep position: experimental study and modeling. In: BioMedical Engineering OnLine 10, 2011  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/kaltschaummatratzen> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/viscoschaummatratzen> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/latexmatratzen> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/kernhoehe> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/liegezonen> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.perfekt-schlafen.de/ratgeber/matratzen/federkernmatratzen> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://matratzentester.com/kaltschaummatratze/> (abgerufen am 13.10.2015)  
<http://matratzentester.com/federkernmatratze/> (abgerufen am 13.10.2015)

<http://matratzentester.com/viscoelastische-matratze/> (abgerufen am 13.10.2015)  
<http://matratzentester.com/latexmatratze/> (abgerufen am 13.10.2015)  
<http://matratzentester.com/matratzen-haertegrad/> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://matratzentester.com/gute-matratzen-woran-man-sie-erkennt/> (abgerufen am 13.10.2015)  
<http://matratzentester.com/wie-lange-halten-matratzen/> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://www.medhost.de/matratzenberatung/matratzen.html> (abgerufen am 22.09.2015)  
<http://www.matratzenzeitschrift.de/haertegrad-bei-matratzen> (abgerufen am 22.09.2015)

## 9. Auch die Matratze braucht einen Partner – der Lattenrost

<http://www.matratzenzeitschrift.de/ratgeber-lattenrost> (abgerufen am 14.09.2015)  
<http://www.hausjournal.net/lattenrost-richtig-einstellen> (abgerufen am 23.09.2015)  
<http://www.hausjournal.net/lattenrost-austauschen> (abgerufen am 14.10.2015)  
[https://www.allnatura.de/ratgeber/produkt\\_infos/lattenroste/Lattenrost--Warenkunde.html](https://www.allnatura.de/ratgeber/produkt_infos/lattenroste/Lattenrost--Warenkunde.html) (abgerufen am 14.10.2015)  
<http://www.lattenrost-test.net/gesund-und-erholsamen-schlaf/> (abgerufen am 23.09.2015)

## 10. Im süßen Land der Träume – Kinder und Schlaf

<http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/schlafdauer/> (abgerufen am 16.10.2015)  
<http://www.solvital-lichttherapie.de/baby/schlafbedarf-bei-babys-und-kindern.php> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.babycenter.de/a36779/wie-viel-schlaf-braucht-mein-kleinkind> (abgerufen am 16.10.2015)  
<http://hebinform.de/hebinform-ratgeber/schlaf-rhythmus/index.php> (abgerufen am 16.10.2015)  
<http://www.vis.bayern.de/produktsicherheit/produktgruppen/einrichtung/kinderbetten.htm> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.rund-ums-baby.de/kinderzimmer/das-kinderbett-ein-paar-gute-tipps.htm> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.mamawissen.de/10-tipps-rund-um-das-babybett/> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.familie.de/baby/babybett-babymatratze-511382.html> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.schoener-wohnen.de/moebel/29941-rtkl-das-kinderbett> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.netmoms.de/magazin/advertorials/kinderzimmer-tipps-und-ideen/kinderbett-ein-gemuetlicher-platz-fuer-dein-kind/> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.familie-und-tipps.de/Kinder/Kindermoebel/Kinderbett.html> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.ratgeber-babykleidung.de/themen/schlafen> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.babyclub.de/magazin/babys-erstes-jahr/babyschlaf/die-nacht.html> (abgerufen am 19.10.2015)

## 11. Nicht schlechter, sondern anders – Schlaf im Alter

[http://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Alter\\_A5.pdf](http://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Alter_A5.pdf) (abgerufen am 18.09.2015)  
W. J. Herrmann, Guter Schlaf - Subjektive Konzepte und Erfahrungen von Pflegeheimbewohnerinnen und Pflegeheimbewohnern (Berlin 2012)  
<http://www.senioren-ratgeber.de/Schlaf/Richtig-schlafen-im-Alter-114509.html> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://magazin.betten.de/schlafen/schlafstipps/alter.html> (abgerufen am 19.10.2015)  
<http://www.netdoktor.de/symptome/nykturie/> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.grueneerde.com/de/produkte/schlafen/schlaf-ratgeber/schlafstipps-senioren/gut-schlafen.html?0> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.aktive-rentner.de/naechtlicher-harnrang-4-tipps-die-helfen.html> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.gesundheit.de/krankheiten/nieren-und-harnwege/blasenschwaech-und-harninkontinenz/haeufiger-harnrang-was-tun> (abgerufen am 20.10.2015)  
<http://www.franke-matratzen.de/matratzen-fuer-senioren/> (abgerufen am 22.10.2015)