

## Bettendoktor – Newsletter Nr. 2

Der RLS Newsletter wird ausschliesslich an Menschen verschickt, die ihn aboniert haben. Abmelden geht ganz einfach und zuverlässig: Am Ende des Briefes steht wie!

---

Verantwortlich für den Newsletter ist:

Andreas Santschi

Zentrum für gesunden Schlaf

Bahnhofstr. 45

8600 Dübendorf

Telefon: 044 821 90 21

Fax: 044 821 75 54

info@bettendoktor.ch

www.bettendoktor.ch

## Das finden Sie in diesem Newsletter

1. Herzlich Willkommen
2. Vorsicht vor der Kälte-Falle!
3. Bereits fünf Podcasts online
4. Der Bettendoktor - Tipp
5. Gratis-Infoabend: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?
6. Das wär's für heute

## 1. Herzlich Willkommen



Liebe Leserin, lieber Leser

Herzlich Willkommen auf unserem neuen News-Letter.

Fast jeden Tag entdecken wir bei unserer Tätigkeit als Schlaf- und Liegeberater neue, interessante Zusammenhänge, die Liegeprobleme verursachen. Viele Verspannungen und Schmerzen würden sich vermeiden lassen, wenn die auslösenden oder die verstärkenden Faktoren erkannt und berücksichtigt würden.

Der Gedanke diese stets wachsenden Kenntnisse mit Ihnen und all den betroffenen zu teilen hat uns schon seit Monaten beschäftigt.

Aus diesem Grund haben wir beschlossen einen eigenen News-Letter ins Leben zu rufen.

Wir wollen Ihnen mit diesem News-Letter die Gelegenheit geben, immer auf dem neusten Stand der Schlaf- und Liegeforschung zu sein.

Vor allem wollen wir Ihnen Tipps und Tricks verraten, die Ihnen helfen können besser zu liegen und zu schlafen. Die Ihnen aufzeigen, was Schlaf- und Liegeprobleme verursacht und was Sie selber dagegen tun können.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen und viel Erfolg bei der Umsetzung der Tipps.

## 2. Vorsicht vor der Kälte-Falle!

Vorsicht vor der Kälte-Falle!

Jedes Jahr wenn gegen Herbst die nächtlichen Temperaturen sinken, gibt es auf unserer Telefonleitung Hochbetrieb! Viele Kunden, die im Sommer mit wenig oder gar keinen Rückenproblemen gelebt haben, rufen an und beklagen sich, dass sie jetzt plötzlich wieder unter Rückenproblemen leiden würden. Sie erkundigen sich, wie lange denn eine Matratze und ein Lattenrost gut seien für sie. Wahrscheinlich sei die Matratze schon durchgelegen, obschon diese erst einige Jahre alt sei. Oder ob wir sicher seien, dass die Matratze, die sie von uns gekauft haben wirklich von guter Qualität sei!

Nachdem wir schon Jahrelang Menschen mit Rückenproblemen betreuen, ist das keine Überraschung mehr für uns, wir erleben das jedes Jahr.

Die Erklärung ist nämlich ganz einfach:

Die neuerdings wieder von Rückenschmerzen gepeinigten haben einfach kalt im Bett! Nein, nein sagen diese dann jeweils auf dieses Argument, ich friere nicht im Bett. Natürlich nicht, die Zusammenhänge sind anders:

Die meisten Menschen haben nachts das Fenster geöffnet, weil es angenehmer ist in frischer und nicht in abgestandener Luft zu schlafen. Wenn jetzt die Aussentemperaturen bis gegen den Gefrierpunkt sinken, bleibt das Fenster immer noch offen. Vielleicht wird die Öffnung auf einen kleinen Spalt verkleinert. Weil meistens die Heizung abgestellt ist fließt jetzt die sehr kühle Luft wie ein Wasserfall unter dem Fenster sanft auf den Boden und bildet so ein Kaltluft-See. Diese kalte Luftschicht kann bis 60 cm oder noch höher steigen. Wehe wenn wir uns jetzt nur ein kleines Bisschen abdecken oder die nackten Beine herausstrecken. Dies tun wir nämlich erst dann, wenn wir unter der warmen Decke zu heiss haben und schwitzen. Aus diesem Grund sind wir jetzt plötzlich mit 36 Grad warmer, Schweiss-nasser Haut in

einer Lufttemperatur von 10 bis 14 Grad Kälte. Oder noch kühler. Dieser Temperatur-schock kann sehr leicht rheumatische Spannungen auslösen, die wir auch im Sommer erleben, wenn wir zu lange in nassen Badehosen herum sitzen wenn ein kühler Wind weht. Wenn wir dann in dieser Situation noch bis zu einer halben Stunde schlafen bevor wir es merken und uns unter die warme Decke zurückziehen ist es meist zu spät: Der Kälte-Killer hat zugeschlagen und wir stehen mit Rückenverspannungen oder Rückenschmerzen auf! Sensible Menschen brauchen sich schon gar nicht abzudecken um den Effekt zu erleben. Weil heutige Matratzen hervorragend Feuchtigkeit und Luft zirkulieren lassen, sind diese eben auch durchlässig für die kalte Luft, wenn der Kaltluftsee so hoch steigt, dass die ganze Matratze darin eingetaucht ist. Das Ergebnis ist das gleiche: Rückenschmerzen.

Was können Sie selber dagegen tun?

-Der erste Schritt ist einfach. Wenn Sie eine rasche Besserung erzielen wollen ziehen Sie einfach einige Nächte lang einen Rheuma-gürtel an, erhältlich in jeder Drogerie. Wenn die Ursache wirklich die kalte Nachtluft ist, werden Ihre Beschwerden in einigen Tagen verschwinden!

-Schliessen Sie das Fenster. Sicher wird die Luft im Schlafzimmer etwas stickiger aber das ist immer noch viel besser als tägliche Rückenschmerzen. Übrigens bleibt die Luft mit geschlossenen Fenster feuchter weil Sie beim Atmen die Luft anfeuchten. Bei zwei Personen macht das leicht einige Deziliter Feuchtigkeit in der Luft aus. Wenn Sie das Fenster leicht offen lassen, tauschen Sie diese selbst angefeuchtete Luft gegen trockene Aussenluft aus.

-Lüften Sie besser vor dem Schlafengehen noch einmal gründlich Ihr Schlafzimmer so können Sie in schön kühler und frischer Luft einschlafen.

-Wenn Sie aber trotzdem das Fenster offen lassen möchten, dann öffnen Sie auch die Schlafzimmertüre einen Spalt weit. Durch die eindringende warme Luft gibt es einen leichten Luftwirbel im Zimmer der die Bildung eines Kaltluftsees wenigstens zum Teil vermindert

-Benutzen Sie einen Luftbefeuchter, damit die Luft nicht zu trocken ist. Die trockene kalte Luft von aussen ist keine gute Lösung für Ihre Schleimhäute.

-Prüfen Sie, ob Sie wirklich eine warme „Winterdecke“ brauchen. Viele Schläfer schwitzen unter zu dichten und damit zu warmen Decken und decken sich dann ab. Aber das ist selbst in einem kühlen (nicht kalten) Schlafzimmer vielleicht schon der Auslöser von Problemen! Wenn Sie immer schwitzen, dann wählen Sie besser keine Daunendecke sonder ein Material das viel mehr und rascher Feuchtigkeit absorbiert wie etwa Seide, Kamelwolle oder Kaschmirwolle. Decken aus diesen Materialien haben schon manches Problem gelöst, dessen Ursprung bei der Matratze gesucht wurde.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen werden Sie feststellen, dass viele belästigende

Rückenschmerzen von selber verschwinden. So können Sie sich auf den Frühling freuen, wenn Sie dann wieder mit offenem Fenster frische Luft geniessen können.

### 3. Bereits fünf Podcasts online

Im letzten Jahr absolvierte ich bei Hanspeter Zimmermann [www.hpz.com](http://www.hpz.com) einen Podcast-Workshop besucht und dort gelernt, wie man einen Podcast selber produzieren kann. So sind jetzt bereits fünf Podcasts für Sie im Netz und es kommen immer weitere dazu.

Was ist ein Podcast?

Podcast setzt sich zusammen aus den Begriffen «iPod» und «Broadcast», also dem portablen Musik- und Videoplayer der Firma Apple und dem englischen Wort Broadcast. Die Podcast-Technologie erlaubt es, Audio- und Videodateien vom Internet auf einen portablen MP3-Player zu laden und diese unterwegs anzuhören. Das Herunterladen lässt sich mit geeigneter Software, z.B. «iTunes, sogar abonnieren. Sie können mit Podcasts verpasste Radiosendungen anhören und viele nützliche Informationen wie zum Beispiel unseren [Bettendoktor-Podcast](#) herunterladen und anhören.

Was brauche ich, um Podcasts zu hören bzw. zu sehen?

Eine schnelle Internet-Verbindung, zum Beispiel ADSL über die Telefonleitung oder das TV-Kabelnetz; Software zum Herunterladen der Podcasts, zum Beispiel «iTunes» (kostenlos erhältlich für Windows und Mac); einen Computer und MP3-Player zum Beispiel den iPod für unterwegs. Die Podcasts können Sie dann z.B. mit QuickTime oder mit iTunes auf Ihrem Computer, oder Ihrem mobilen Player anhören.

Wie lade ich einen Podcast herunter?

Der Vorgang ist sehr einfach. Gehen Sie am Besten mit diesem Link zur Seite <http://web.me.com/andreas.santschi/Website/Podcast/Podcast.html> und klicken auf der Liste den Podcast an den Sie hören möchten. Der Download der Datei startet und Sie können sich das Audio anhören oder auf den Player laden.

Wie kann ich die Podcasts abonnieren?

Sinnvoll dafür ist die Verwendung der aktuellen Version der Software "**iTunes**". Um den Download der Beiträge aus dem iTunes Shop zu starten, benötigen Sie den passenden Link (rss.feed). Wenn Sie iTunes installiert haben, finden Sie im Menü «Erweitert» den Menüpunkt «Podcast abonnieren». Kopieren Sie diesen Link

<http://web.me.com/andreas.santschi/Website/Podcast/rss.xml>

in das sich öffnende Fenster. So wird automatisch jeder neue Podcast heruntergeladen sobald dieser im Web veröffentlicht wird!

Wie lange dauert es, einen Beitrag herunterzuladen?

Die Downloadzeit ist von Ihrer Internetverbindung abhängig. Das Herunterladen eines Video-Podcasts kann aber auch mit einer ADSL-Verbindung durchaus mehrere Minuten in

Anspruch nehmen. Die zu übertragende Datenmenge ist gross – für einen 7-minütigen Beitrag beispielsweise rund 80 MB.

#### 4. Der Bettendoktor - Tipp

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie am Morgen unter Rückenschmerzen aus rheumatischen Gründen leiden (offenes Fenster, kaltes Schlafzimmer), dann ziehen Sie doch für einige Nächte einen Rheumagürtel an. Den erhalten Sie in jeder Drogerie oder Apotheke. Viele unserer Kunden berichten, dass ihre Rückenschmerzen wie weggewischt seien. Das ist allerdings auch ein Zeichen dafür, dass Sie das Fenster nachts schliessen müssten! Lüften Sie einfach vor dem schlafen gründlich, das hilft Ihnen gut einzuschlafen.

#### 5. Gratis-Infoabend: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?

Der nächste Infoabend findet am 21. Januar 2010 statt. Hier finden Sie die Ausschreibung: **Gratis-Infoabend vom 21. Januar 2010**. An diesem Infoabend erfahren Sie in einem zweistündigen Vortrag viel über liegen und schlafen. Zudem erhalten Sie viele Tipps, die Ihnen das Leben erleichtern können.

Bitte für den Besuch unbedingt anmelden, damit wir Ihnen einen Platz reservieren können.

[URL=[www.santschi.ch/](http://www.santschi.ch/)

#### 6. Das wär's für heute

So, das wär's für heute.

Wenn Sie Kritik oder Anregungen für diesen Letter haben, oder ein Thema das Sie interessiert so schicken Sie mir doch bitte ein Mail. Natürlich dürfen Sie auch schreiben dass Ihnen der vorliegende Newsletter gefallen hat!

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage, einen guten Rutsch und einen tollen Start ins nächste Jahr.

Bis dann Euer

Andreas Santschi.