

Tips für ein "gutes Schlafklima"!

Es gibt gute Tips und Voraussetzungen für einen besseren, gesünderen Schlaf!

Und genug guter Schlaf ist Voraussetzung für's Leben und für unser Wohlbefinden!

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett. Da lohnt es sich - einerseits darauf zu achten, dass der Körper optimal gestützt wird, dass man sich ein gutes Bett, bzw. eine gute Matratze kauft, - die nicht zu hart und nicht zu weich ist. Andererseits sind für einen guten, tiefen Schlaf nicht nur gute Betten, Matratzen und Bettwaren wichtig, sondern auch die Umgebung! So das Schlafzimmer / der Schlafrum und sogar das eigene Verhalten - das vor dem Schlafen und auch die Schlafgewohnheiten. All das sollte man überprüfen!

Früher wurde gesagt: "Kopf in Ost, Fuss in West das sei das Best". Oder auch "Kopf kalt und Füße warm, macht den reichsten Doktor arm". Oder "lange Zeit schlechter Schlaf bringt den stärksten Mensch ins Grab". Nun - so oder so, sollte man sich auf jeden Fall um einen guten Schlaf bemühen.

Das Schlafzimmer soll ruhig sein und ruhig wirken. Kraftvolle Farbtöne können beunruhigen. Zu warm ist ebenso schlecht wie zu kalt. Man vermeide Durchzug. Zimmerpflanzen müssen geeignet sein, dürfen keine Schadstoffe abgeben. Elektrische Leitungen im Bettbereich sind zu vermeiden, ebenso TV -Geräte, Radios, schnurlose Telefone usw. Diese sind im Schlafzimmer nicht optimal und sollten keinesfalls in Bettnähe aufgestellt werden. Es gibt auch noch andere Möglichkeiten das "Schlafklima" zu beeinflussen. Sei dies über Feng Shui- oder andern Empfehlungen. (Ausrichtung, Einrichtung, und vieles anderes mehr, ja sogar geschlossene Schranktüren, Ordnung, optimale Farben, Bilder oder Entfernung von Bildern an der Wand über dem Bett sollen helfen. Unter Umständen kann auch eine Erdung der Matratze helfen. (Ev. Kupfernetz unter der Matratze, mit Kupferdraht an Wasserleitung oder Radiator) Oder könnten Wasseradern den Schlaf stören? Es gibt da ja enorm viele Möglichkeiten und eben so viele Tip's.

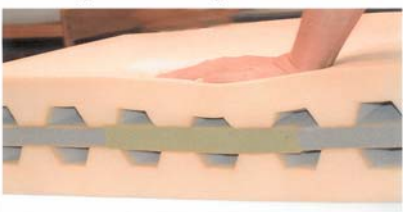
Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Schlaf! Kleinkinder brauchen über 15 Stunden. Grössere Kinder ca. 8 Stunden und jüngere Erwachsene etwa 7-8 Stunden und ältere Menschen kommen meist mit ca.5-7 Stunden aus. Jeder Mensch ist anders, jeder hat unterschiedliche Liege- und Schlafbedürfnisse und insbesondere andere Schlafbeziehungsweise Einschlaf-Gewohnheiten. Diese zu überprüfen kann zu einem besseren Schlaf führen.

Wichtig ist auch das Verhalten am Abend! Da wäre ein beruhigender Schlaftee einem starken Kaffee jedenfalls vorzuziehen. Ein Glas von eher schwererem Rotwein (wie Medoc usw.), ist besser als ein Weisswein. Leichtes Essen besser als eine schwere, üppige Mahlzeit. Ruhe und "relaxen" sind besser als Hektik oder aufregende Filme etc. Ein aufregendes, spannendes Buch eher schlechter als eine lustige einfache Lektüre. **UND: Kummer und Sorgen sind des Schlafes Feind - wer "Abschalten" kann schläft besser!** Da hilft oft eine frohe, leichte Lektüre.

Seit Jahrzehnten bewährt!
Durch K. Hofer entwickelte

-Trapez -Technik:
Das effizienteste, wirkungsvollste Matratzenprofil mit vielen Vorteilen!
Die Tapeze bringen:

1. Eine hervorragende, progressive Federung! (Mit zunehmendem Druck wächst der Widerstand.)
2. Eine bessere Seitenelastizität (Schwingung).
3. Viel, viel bessere Durchlüftung der Matratze!
4. Zudem verbessert eine 3-teilige Mittelzonenverstärkung die Dauerhaftigkeit der Matratzen!



Optimal gestützt schläft man besser! Die Matratze soll den Körper optimal aber sanft stützen. Sie soll nicht zu hart und nicht zu weich sein. Deshalb ist das Probeliegen so wichtig! Die meisten Leute nehmen sich dafür viel zu wenig Zeit! Machen Sie nicht auch diesen Fehler, den die meisten Leute machen! Denn wie man sich bettet, so schläft man. Dabei sind Matratze und Kopfkissen am wichtigsten. Aber auch die Untermatratze, der Lättlicouch/Einlegerahmen sind wichtig, da sie ja die Matratze tragen und unterstützen sollen. Die Matratze darf nicht "durchhängen"! - Daher sollte man in allen Schlaflagen - Rückenlage und in den Seitenlagen Probeliegen. Nur wenn der Körper wirklich gut und doch sanft gestützt wird, können wir

entspannt schlafen, genießen wir eine optimale Regeneration. Da jeder Mensch anders ist, andere Schlafgewohnheiten hat, muss auch die Härte/Festigkeit dem Körper angepasst sein. - Viele, insbesondere ältere Menschen sind empfindlich auf Auflagedruck! Da können die Matratzen aus oder besser mit viskoelastischem Schaum, dem so genanntem "Anpass-Schaum" helfen. Aber es ist besser, wenn dieser Schaum nur auf einer Seite eingesetzt wird und die andere Seite aus einem sehr guten "Normalschaum" besteht. So kann man die Matratze wenden und hat so insbesondere bei sehr warmer Witterung eher eine etwas "weniger anschmiegsame" Matratze. Wichtig: Gewöhnliche Schäume haben eine geringere Luftdurchlässigkeit! Retikulierte Spezialschäume sind viel (ca. 5-mal!) luftdurchlässiger! Man schwitzt darauf weniger. Zudem haben diese Schäume auch einen viel geringeren Härteabfall (nur ca.6-10%, statt wie gewöhnliche Schäume 18 bis über 25%)! D.h., diese Schäume sind formstabiler und werden insbesondere in den Hauptbelastungszonen nur wenig weicher und sind daher dauerhafter. - Durch Verkleben wird die Luftdurchlässigkeit von Matratzen beeinträchtigt. Dies wird durch die von mir entwickelten Trapez-Profile vermieden. Zudem bringen diese weitere Vorteile, so eine viel, viel bessere Durchlüftung und eine bessere, progressive Federung usw.

Was ist sonst noch wichtig für einen guten Schlaf

Die beste Vorbereitung:

-

Entspannen Sie sich!

"Bist Du Müde geh zur Ruh und schliesse Deine Äuglein zu". - Ja, wenn dies immer so einfach wäre!

Wie erwähnt, sollte man sich zum Schlafen gehen schon etwas vorbereiten, sich entspannen! Und das schon vor dem "in's Bett liegen"! Fernsehen im Bett mag ja den einen oder andern auch einschläfern - aber da müsste schon was ziemlich langweiliges laufen. Aber das sehr individuell. - In der Regel sollte jegliches Fernsehen oder Radio hören im Schlafzimmer besser unterbleiben! - Wie erwähnt, sollten auch Elektrizität, Radios/Radiowecker, Handy's usw. im Umkreis des Betts nichts zu suchen haben.

Aber es gibt noch mehr das man tun kann: - Wie erwähnt, am späteren Abend keine aufregenden Krimis mehr, keine Kaffees oder Schwarz- oder ähnliche Tees, keinen Weisswein usw. Statt Krimis, eher etwas humorvolles sehen oder lesen. Und das alles - je nach Bedarf, mehr oder weniger lange - vor dem zu Bett gehen, - so dass man sich danach entspannt in's Bett legen kann. Dann im Bett vielleicht noch ein paar Minuten etwas entspannendes, humorvolles lesen, sich dann in die Einschlafposition drehen und versuchen einzuschlafen. Das sollte normalerweise genügen. Sonst kann man auch noch Entspannungsübungen machen und vor dem zu Bett gehen einen Schlaftee trinken.

Wenn man schon vor dem zu Bett gehen denkt: "O je, ich kann wohl wieder nicht einschlafen" da ist oft schon viel "verkachelt". Das sollte nicht sein! - Da ist es besonders wichtig, dass man die erwähnten Vorkehrungen trifft, sich zu entspannen versucht, relaxt. Wenn man vor dem Fernseher im Wohnzimmer einschläft, dann erwacht, aufstehen, "Toilette machen muss" und man erst danach ins Bett kann, hat man oft Einschlafprobleme. Daher besser erst einschlafen wenn man im Bett ist.

Medikamente: Eigentlich sollten die genannten natürlichen Massnahmen genügen. Aber wenn man gerade in einer "Aufregungs-/Stressphase" ist, kann ein einfaches Naturpräparat wie Baldripan oder ein anderes Baldrianprodukt oder was ähnliches helfen. (Sanfte Naturmedizin.)

Trotzdem kann es Ausnahme-Situationen geben wo dies nicht reicht. - Ich nehme sehr, sehr selten Medikamente zum Schlafen. Nur wenn ich aber mal wirklich Mühe habe beim

Einschlafen. - Meist wenn ich tagsüber weit mit dem Auto unterwegs war, dann in ein Hotel oder Motel komme und in einem (für mich fremden) Hotel-Bett schlafen muss. - Und speziell wenn ich am nächsten Tag wieder weiter fahren muss - nehme ich in der Regel 1/4 bis 1/2 Tablette "Loramet" (Verpackungsbeilage beachten!) So kann ich meistens schlafen und bin am nächsten Tag nach dem Frühstück wieder fit und fahrtüchtig. Aber auch wenn ich sonst mal Mühe habe beim einschlafen (meist in fremder Umgebung) reicht es, wenn ich die gleiche Dosis Loramet nehme. - Nur wenn ich von Übersee zurück fliege (Jetlag), da brauche ich eine richtige Kur - mit einer Tablette am ersten Abend und dann eine halbe an den folgenden 2-3 Abenden. Danach klappts normalerweise wieder ohne jegliche Medikamente.

Hat man ein optimales Bett, hat man alles andere etwa wie beschrieben getan und hat man immer noch Mühe mit dem Schlafen, kann es sich lohnen, mal einen Feng Shui Berater zu bemühen. Doch Vorsicht, nicht alle sind seriös. Will er Ihnen unbedingt was verkaufen oder "tischt er Ihnen Angstszenerien auf" will er Sie sonst wie nötigen usw., so ist grösste Vorsicht am Platz!

Nun, so hoffe ich, dass ich Ihnen mit all diesen Hinweisen und Empfehlungen helfen kann, besser zu schlafen.

Karl Hofer

Körper-Konturen sollten mit Kissen und Matratze

