Anzeigenspezial

Schlafen Spezial

Ausgabe 2022/1

www.schlafenspezial.de

Die Macht der Nacht

GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

MYTHOS MOND? **KALTE FÜSSE?** **LEISTUNGSSPORT SCHLAF?**

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

Über den Autor

Schlafen Spezial ist ein unabhängiges Medium zu den Themen Bett und Schlafen, das von Jens Rosenbaum geleitet wird. Rosenbaum hat Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Münster studiert. Er hat einen Abschluss als Diplom-Kaufmann und ist Journalist sowie Verleger. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sich Rosenbaum mit Themen der Gesundheit. Er ist spezialisiert auf das Fachgebiet Schlaf, sowohl im Bereich Home als auch Hotel. Rosenbaum ist Autor vieler Fachartikel zum Thema Hotel-Bett in Deutschland und der Schweiz sowie Herausgeber des Fachbuches „Das Hotel-Bett" aus dem Erich Schmidt Verlag Berlin. Rosenbaum veröffentlicht regelmäßig den HOTEL-BETTEN-TEST, betreibt die Branchenplattform hotel-betten-check.de und ist Verfasser einer Hygienestudie.

www.schlafenspezial.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Dunkelheit. Das Merkmal der Nacht. Während die Sonne, deren Auf- und Untergang für uns den Tag markiert, uns weniger Sorgen bereitet, so sind wir beim Mond, Symbol der Nacht, deutlich zwiegespalten. Auf der einen Seite zieht er uns magisch in seinen Bann. Auf der anderen Seite empfinden wir die Dunkelheit, die ihn nachts begleitet, als bedrohlich. Denn der Verlust der visuellen Wahrnehmung, zum Sehen brauchen wir Licht, schürt in uns uralte Ängste. Ein schöner Weg im Wald kann am Tage eine wahre Lust sein. Selbiger in der Nacht Panik auslösen. Denn dann kann unsere Vorstellungskraft eine wahre Flut von angsteinflößenden Szenarien kreieren. Sehen wir nichts, schaffen wir eigene Bilder und gehen dabei meist vom Schlimmsten aus, bis hin zu Monstern und Geistern, die uns nach dem Leben trachten.

Aber noch etwas anderes bringen Dunkelheit und Mond mit sich – den Schlaf. Irgendwann in diesen Stunden der Nacht wird die Müdigkeit so groß, dass wir dem Schlaf nicht entfliehen können – und es eigentlich auch gar nicht wollen. Wir brauchen ihn zum Leben. Aber im Schlaf sind wir sowohl wehr- als auch hilflos, da schutzlos der Umwelt ausgeliefert. Denn unser Bewusstsein ist in bestimmten Phasen des Schlafs weitgehend ausgeschaltet und verhindert so, dass wir auf Reize der Umwelt reagieren können. Geräusche, Gerüche, selbst Berührungen nehmen wir dann nicht mehr wahr. Geht uns aber die Möglichkeit verloren, auf unsere Umwelt zu reagieren, dann haben wir auch keine Chance, bei Gefahr zu fliehen oder uns zu verteidigen. Im Schlaf sind wir also höchst verwundbar. Das wissen wir, ohne es je gelernt zu haben. Nicht ohne Grund gab es früher buchstäblich eine Nachtwache. So ist in unserem Unterbewusstsein der Mond symbolisch auch mit einer schwierigen Zeitphase verankert, die es zu überleben und für die es Vorsorge zu treffen gilt. Früher, in grauer Vorzeit, war das Überleben wortwörtlich zu nehmen, doch auch heute noch gibt es Grund genug, seine Nachtruhe sorgfältig zu planen und dabei zu überlegen, wem man sich dafür anvertraut. Wir haben uns auf den Weg gemacht, um die letzten „Nachtwächter" unserer Zeit danach zu befragen, wie man am besten durch die Nacht kommt. Ihr Schlafen-Spezial-Team

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2021 „Schlaf – Unsere grüne Medizin" verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter www.schlafenspezial.de als kostenloser Download zur Verfügung.
In den Texten wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Inhalt

MYTHOS MOND? 4
DIE NACHTWACHE 5
ALLEINE UND HILFLOS 6
EMPFINDLICH & VERWUNDBAR 7
DER WERTVOLLSTE KÖRPERTEIL 8
DER SCHALTER IM KOPF 10
UNSERE INNERE UHR 11
BETTE SICH, WER KANN 12
KALTE FÜSSE? 14
NACKT ODER NACHTHEMD? 15
LEISTUNGSSPORT SCHLAF? 16
EINE SICHERE NACHT LÄSST SICH PLANEN 17
IN IHRER NÄHE, WO SIE RUHIG SCHLAFEN KÖNNEN 18

2

Impressum Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Mitglied im Deutschen Journalistenverband, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.schlafenspezial.de; Fotos: Urte Bösche; Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jens Rosenbaum; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de; Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstraße 15-19, 31785 Hameln; Gesamtauflage: 640 000 Exemplare; Schlafen Spezial ist Mitglied im Verband der Zeitschriftenverlage Nord e. V. sowie im MVFP, Medienverband der freien Presse.

- Für Johannes -

Der Lattoflex-Effekt:
Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

AKTION Tiefschlaf

Handeln Sie sofort, tun Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen und erleben Sie selbst das unbeschreibliche Lattoflex-Gefühl. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei einem Schlafberater in Ihrer Nähe und spüren Sie am eigenen Leib den Lattoflex-Effekt.

Ihr persönlicher Gutschein für einen Lattoflex-Kauf ohne Risiko:
Verbessert sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht, nehmen wir Ihr Bettsystem wieder zurück! Hand drauf! Sie haben Null-Risiko!

Gutschein

Für Ihre persönliche Garantie*:
Verbessert sich Ihr Schlaf nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück!

Anrede
Name/Vorname
Straße
PLZ/Ort
Land
E-Mail

*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

lattoflex
www.lattoflex.com

Mythos Mond?

TAKTGEBER UND GOTTHEIT

Schon seit Anbeginn der Menschheit hat der Mond einen wichtigen Platz in unserer Wahrnehmung. Das darf auch nicht verwundern. Denn neben der Sonne ist er die markanteste Erscheinung am Himmel. Er fällt besonders dann auf, wenn außer ihm nichts mehr zu sehen ist. Nachts, bei Vollmond! Das macht den Mond so präsent, auch für unsere Fantasie. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen spielt und spielte er eine besondere Rolle, oft auch eine göttliche.

Die älteste bekannte Darstellung einer Mondkarte ist satte 5000 Jahre alt. Aber nicht immer wurde und wird er dem gerecht, was ihm so alles zugeschrieben wird. Gesichert ist: Beim Mond handelt es sich um eine Gesteinskugel, mit einem Durchmesser von rund 3500 Kilometer, die in circa 400.000 Kilometern Entfernung ihre Bahnen um die Erde zieht.

Dass es keinen Mann im Mond gibt, wissen wir spätestens seit dem 21. Juli 1969, als Neil Armstrong als erster Mensch seinen Fuß auf den Himmelskörper setzte. Zusammen mit der Sonne sorgt der Mond dank seiner Gravitationskraft für die Gezeiten großer Wasserflächen, also für Ebbe und Flut. Dadurch hat er einen direkt spürbaren Einfluss auf der Erde. Durch seine Gravitationskraft stabilisiert er auch die Neigung der Erdachse und sichert so ein das Leben begünstigendes Klima. Der regelmäßige und leicht überschaubare Zyklus von exakt 29,5 Tagen einer Mondphase ist Grundlage vieler Kalender und war über die Jahrtausende hinweg ein überlebenswichtiger Taktgeber für die Landwirtschaft.

> **„ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS DER MOND EINE SEHR SCHÖNE FRAU IST. SIE KONTROLLIERT ALLES.**
>
> **RAVYN LENAEUE SÄNGERIN"**

Ja, ohne den Mond ginge es uns schlecht, denn höheres Leben wäre auf der Erde wohl gar nicht möglich. Gesichert ist aber auch, dass bislang keine einzige wissenschaftliche Studie einen Zusammenhang zwischen Mond und Schlafstörungen hat herstellen können. Auch nicht mit Verkehrsunfällen, Operationskomplikationen, Fruchtbarkeit, der Häufigkeit von Geburten, dem Holzfällen oder der Zahl der Geburten.

Das, und vieles mehr, haben wir dem Mond im Laufe der Zeit einfach nur angedichtet. Er hat es sicherlich verdient, angehimmelt zu werden, aber primär ist er, neben der Sonne, einfach nur unser wichtigster Taktgeber. Wenn er am Nachthimmel zu sehen ist, sollten wir schlafen.

Die Nachtwache

WER AUF UNSEREN SCHLAF AUFPASST

Möhle Schlafkultur in Löhne existiert seit 89 Jahren. Wir haben mit dem Inhaber Martin Möhle und seinen Kinden Franziska und Felix Möhle über das Thema Schlafen gesprochen. Derzeit wird die Geschäftsübergabe von der dritten auf die vierte Generation vorbereitet.

Familie Möhle, Eltern wachen über den Schlaf ihrer Kinder, Sie mit Ihrem Team von Möhle Schlafkultur über den Ihrer Kunden. Kann man das so sagen?

Martin Möhle: Genau genommen, ja. Wir stehen während der Nacht zwar nicht am Bett unserer Kunden und wir schauen auch nicht alle Stunde nach, wie man das bei Kindern macht. Aber wir stehen immer im engen Kontakt mit unseren Kunden. Wir beraten ausgiebig, damit es gute Nächte werden, haben immer ein offenes Ohr für Probleme und kümmern uns sofort, da wir vor Ort sind. Wir wissen um unsere Verantwortung, wenn Menschen das Wohl ihrer Nachtruhe in unsere Hände legen, und nehmen die damit verbundenen Aufgaben sehr ernst.

Was erwarten die Kunden von Ihnen als Nachtwache?

Sicherheit. Schlaf ist zwar ein völlig natürlicher Vorgang, aber auch ein hochkomplexes Thema. Unser Körper und unsere Bedürfnisse verändern sich im Laufe der Zeit. Wir müssen die Art und Weise, wie wir schlafen und in welchem Bett wir das tun, immer mal wieder überprüfen und bei Bedarf auch anpassen. Vor allem dann, wenn der Schlaf nicht mehr so gut ist, aber wieder besser werden soll. Um dabei Fehler zu vermeiden und auf Nummer sicher zu gehen, wählen viele Kunden den Weg zu uns. Wir übernehmen dann die Aufgabe, mit einer individuellen Beratung und der dazu passenden Produktempfehlung unsere Kunden sicher durch die Nacht zu führen. Das kontrollieren wir auch.

Nutzen Sie dafür ein Schlaflabor?

Selbst haben wir keines, aber wir arbeiten vor Ort mit einem Netzwerk aus Partnern zusammen. Dieses besteht unter anderem aus Ärzten, Apothekern und Physiotherapeuten. Sollte zum Beispiel ein Verdacht auf Schlaf-Apnoe vorliegen, dann empfehlen wir auch ein Schlaflabor. Apnoe ist eine Atemregulationsstörung, welche die Schlafqualität empfindlich mindert und sehr gefährlich werden kann. Aber es gibt noch viele andere Ursachen für Schlafprobleme, die uns in der Beratung auffallen und auf die wir unsere Kunden hinweisen können. Vieles davon lässt sich aber bereits durch eine Änderung des Schlafverhaltens oder mit dem Einsatz passender Produkte lösen.

> **„ES GIBT WEDER DIE ‚EINE' MATRATZE NOCH DAS ‚EINE' KISSEN FÜR ALLE KUNDEN"**

Martin, Franziska und Felix Möhle

Früher ging der Nachtwächter mit Laterne und Hellebarde durch die Stadt und rief die Uhrzeit aus. Was ist Ihr Handwerkszeug?

Zunächst unser Wissen. Nur wenn dieses fundiert ist und auch die entsprechende Praxiserfahrung vorliegt, kann eine Beratung erfolgreich zum Ziel führen. Daher werden bei uns nur ausgebildete Schlafberater eingesetzt. Unterstützend nutzen wir ein digitales Messsystem, welches den ganzen Körper erfasst. Nur so schaffen wir eine wissenschaftliche Grundlage, um objektiv das individuell richtige Bett zusammenstellen zu können. Zu guter Letzt braucht es eine große, markenunabhängige Auswahl an Produkten. Es gibt weder die „eine" Matratze noch das „eine" Kissen für alle Kunden. Diese Auswahl muss vor Ort ausprobiert werden dürfen.

Gibt es viele „Nachtwachen" wie Sie?

Nein, uns findet man nicht an jeder Ecke. Viele waren wir sowieso noch nie. Es kommen auch kaum neue dazu. Aber die, die es noch gibt, meist handelt es sich bei uns ja um alteingesessene, inhabergeführte Fachgeschäfte, sind gut aufgestellt. Und solange unsere Qualität gefragt ist, führen wir auch sicher durch die Nacht. Das machen wir mit Begeisterung, denn wir lieben unseren Beruf.

Alleine und hilflos

WER SCHLÄFT, BRAUCHT SCHUTZ

Vor was müssen sich heute die Menschen im Schlaf denn schützen? Den Säbelzahntiger, der uns einst nach dem Leben trachtete, gibt es ja nicht mehr.

Säbelzahntiger sicherlich nicht mehr. Aber je nachdem, wo Sie sich zum Schlafen hinlegen, können immer noch Gefahren lauern. Dabei ist es jetzt nicht wichtig, ob Sie zum Zelten nach Kanada fahren und mit Braunbären rechnen müssen. Wichtig ist zu wissen, dass wir alle noch unsere Ur-Instinkte haben, denen wir schließlich das Überleben als Spezies verdanken.

Was sind das für Instinkte?

Konzentrieren wir uns auf jene, die mit dem Schlaf zu tun haben. So wissen wir, ohne es je gelernt zu haben, wie wichtig für uns der Schlaf ist. Nur im Schlaf können sich Körper und Geist erholen und wir sammeln Kraft für den nächsten Tag. Daher nehmen wir bereits im Unterbewusstsein die Signale wahr, die uns auf den Schlaf und die Suche nach einem geeigneten Schlafplatz vorbereiten sollen. So schüttet mit abnehmendem Tageslicht unser Körper das Schlafhormon Melatonin aus, was uns müde werden lässt. Dann zieht es uns, wenn wir nicht durch Arbeit aufgehalten oder Unterhaltung abgelenkt werden, mit aller Kraft dorthin, wo wir den bestmöglichen Schlaf zur Regeneration erhoffen. Im Idealfall in das eigene Bett, was unseren individuellen Schlafbedürfnissen angepasst ist. Das ist der Instinkt, der sich nach innen richtet.

Dann haben wir noch jenen für die Umwelt. Denn wer schläft, schaltet phasenweise buchstäblich ab. Im Schlaf sind wir ohne Bewusstsein und ohne Wahrnehmung für das, was mit uns und um uns herum geschieht. Das macht uns nicht nur angreifbar und verletzlich, sondern wir können, sofern wir nicht aus der Not heraus aufwachen, auch keine Veränderungen mehr vornehmen. Bevor wir eingeschlafen sind, besser noch bevor wir uns zum Schlafen hinlegen, müssen wir also alle Vorkehrungen getroffen haben, um sicher und gut zu schlafen. Nur dann kommen wir gut durch die Nacht. Denn wir wissen, ohne je darüber nachgedacht zu haben, dass wir im Schlaf zunächst mal auf uns allein gestellt und hilflos sind.

Welchen Schutz bieten Sie dabei den Menschen?

Für die Frage des inneren Schutzes, Gesundheit, und des äußeren, Sicherheit, ist es wichtig, diese vor dem Schlafen beantwortet zu haben. Vom Kopf her müssen wir wissen, dass alles Notwendige und Wichtige getan wurde. Wenn wir uns schon mit dem Gefühl schlafen legen, nicht ausreichend Vorsorge getroffen zu haben, dann wird das auch mit Ansage eine unruhige Nacht. Dort beginnt unsere Aufklärung, wie unsere Kunden maximale Sicherheit herstellen können. Wir reden jetzt nicht vom Dach und den vier Wänden, die uns räumlich schützen. Wir sprechen von den Grundlagen, der physischen Basis für unseren Schlaf. Denn diese haben auch Auswirkungen auf unsere Psyche.

Empfindlich & verwundbar

WISSEN, WORAUF ES ANKOMMT

Was sind denn die Grundlagen, um sicher durch die Nacht zu kommen?

Die physischen Grundlagen definiert unser Körper. Das lässt sich gut an der Wirbelsäule erklären. Vom Prinzip ist sie bei allen Menschen gleich und dennoch bei jedem anders, bedingt durch Größe, Gewicht, Körpertyp, Geschlecht und so weiter. Von Natur aus sind wir mit einer doppel-S-förmig gebogenen Wirbelsäule ausgestattet. Dies verleiht uns jene Fähigkeit, die uns das Stehen, Laufen und Bücken, Springen, Sitzen und vieles mehr erlaubt. Verantwortlich für die Beweglichkeit sind die Bandscheiben zwischen den Wirbeln. Sie sind auch der Grund, warum wir uns zum Schlafen hinlegen müssen. Denn die Bandscheiben, von denen wir 23 haben, arbeiten tagsüber zwischen den Wirbeln wie Stoßdämpfer, die flüssigkeitsbasiert sind. Aber irgendwann ist die Flüssigkeit in den Bandscheiben aufgebraucht. Dann muss diese ersetzt werden. Denn belasten wir eine trockene Bandscheibe, fördern wir den Verschleiß, da sie sehr empfindlich ist.

Wir betanken nachts die Bandscheiben im Schlaf?

Richtig. Die Bandscheiben können nur dann wieder mit Flüssigkeit aufgefüllt werden, wenn sie nicht belastet werden. Sie sind aber nur druckentlastet, wenn wir richtig liegen. Das ist der Grund, warum wir uns zum Schlafen zwingend hinlegen müssen. Am besten, so entspannt wie möglich, weil eine Bandscheibe unter Druck keine Flüssigkeit aufnehmen kann. Nur so erhalten wir auf Dauer unsere Beweglichkeit, die von Natur aus unser Überleben sichert. Genau dafür brauchen wir die Nacht und den Schlaf.

Wir schützen also unser Leben, indem wir richtig liegen?

Genau. Alles, was uns im Schlaf stört und uns nicht entspannt liegen lässt, behindert die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben. Das spürt der Körper. Wenn wir nicht optimal liegen, wird er die ganze Nacht auf der Suche nach einer entspannteren Lagerung seiner Bandscheiben sein. Natürlich schlafen wir da, weil zum Beispiel auch das Gehirn eine Pause braucht. Aber dann ist die Nacht nicht erholsam, wir fühlen uns am nächsten Morgen wie gerädert, der Rücken tut weh. Wiederholen sich solche Nächte zu oft, schädigen wir massiv unsere Gesundheit.

Wie liegen wir richtig?

Vom Prinzip müssen wir verstehen, dass der gesamte Körper, beginnend mit dem Kopf, die Wirbelsäule mit den Schultern bis hin zum Becken eine zusammenhängende Einheit ist, und die Beine gehören auch noch dazu. Jede dieser Körperpartien hat aber unterschiedliche Anforderungen an das Liegen. Dennoch muss sich nachher alles wie eine Einheit zusammenfügen. Drum herum haben wir noch als äußere Hülle unsere Haut, unser größtes Organ. Auch die gilt es angemessen im Liegen zu versorgen.

Eine kritische Frage. Warum so kompliziert? Von Natur aus kommen wir doch ohne Kopfkissen auf die Welt.

Von Natur aus hatten unsere Vorfahren in der Steinzeit auch nur eine durchschnittliche Lebenserwartung von kaum 30 Jahren. In jungen Jahren spüren wir nicht so sehr, wenn wir im Schlaf falsch liegen. Das kommt erst mit dem Alter. Aber je älter wir werden– und wir wollen gesund alt werden –, desto wichtiger wird die Erholung für den Körper im Schlaf. Auch wenn der Schlafbedarf im Alter geringer wird, schaden wir unserer Gesundheit, wenn wir nicht richtig liegen.

MÖGE DIE NACHT MIT EUCH SEIN.

WERKMEISTER
Genau mein Bett

Matratzen, Lattenroste, Topper und Kissen in norddeutscher Manufakturqualität.

www.werkmeister-schlafkultur.de

Der wertvollste Körperteil

WICHTIG, EMPFINDLICH – UND OFT VERGESSEN

Wozu brauchen wir überhaupt ein Kopfkissen?

Um unseren wichtigsten Körperteil zu schützen. Unser Kopf, der bis zu sechs Kilogramm schwer sein kann, ist unsere Aufnahme- und Schaltzentrale. An und in ihm ist alles, um zu sehen, hören, atmen, essen, trinken und denken. Wann immer wir in Gefahr sind, versuchen wir instinktiv, unseren Kopf zu schützen. Aber auch den Nacken und Hals, denn dort verlaufen alle wichtigen Nervenverbindungen. Wenn wir uns zum Schlafen hinlegen wollen, dann müssen wir auch den Kopf ablegen, denn der schwebt nicht von alleine in der Luft. Er ist sehr empfindlich und mag es gerne weich.

Reicht da nicht auch die Matratze zum Ablegen?

Für einige wenige Menschen ja, aber das ist eher selten, wenn aus Prinzip ganz auf ein Kissen verzichtet wird. Werfen wir mal einen Blick auf unseren Körper. Wir erkennen, dass der Kopf, egal in welcher Position wir liegen, immer abgeknickt ist. Vor allem in Rücken- wie in Seitenlage. Dieses Abknicken schränkt speziell in Rückenlage die Atmung ein und immer sind Nerven und Muskeln stark überdehnt. Das führt zu Verspannungen und reduziert auch den Blutfluss. Daher suchen wir uns automatisch etwas, um im Liegen den Kopf besser abstützen zu können, notfalls mit Armen und Händen.

Und worauf gilt es bei einem Kopfkissen zu achten?

Wie wir unseren Kopf zur Ruhe betten, ist höchst individuell. Aber es gibt die Faustformel, dass die erforderliche Stützhöhe eines Kissens abhängt von der Einsinktiefe der Schulter in die Matratze. Das Kissen soll ja nur die Distanz ausgleichen, die zwischen Kopf und Matratze bleibt, wenn wir uns hingelegt haben. Daher sollte man sein Kissen auch auf seine Matratze abstimmen.

Wenn ich mich in Ihrem Geschäft so umschaue, dann gibt es viele unterschiedliche Kissen. Welches ist denn davon das beste?

Immer das, was am besten zu Ihnen passt. Jeder Mensch ist anders. Dazu kommen persönliche Vorlieben und auch das Gefühlte, die Haptik, spielt eine Rolle. Ob ein klassisches 80 x 80 Zentimeter großes Federkissen die perfekte Wahl wäre, ein orthopädisches Nackenstützkissen oder eines der vielen anderen Modelle, ist so individuell wie der Mensch selbst. Das probieren wir hier vor Ort mit unseren Kunden aus, klären aber auch über die Unterschiede auf und geben natürlich eine Empfehlung ab.

Wovon wird die Empfehlung abgeleitet?

Neben unserer Erfahrung und aus den Erkenntnissen des Beratungsgespräches nutzen wir auch unsere computergesteuerte Messtechnik für eine Nackenkissenbedarfsanalyse. Damit erfassen wir alle relevanten Körperdaten. Dies alles zusammen zeigt uns, welches Kissen geeignet wäre. Grundsätzlich empfehlen wir, sofern die Kunden es nicht schon kennen, den Einsatz eines orthopädisch geformten Nackenstützkissens, wie ich es hier in den Händen halte. Diese haben, analog zu unserer Anatomie, eine spezielle Wölbung im Nackenbereich, um den Nacken zu stützen. Und hier diese Vertiefung, um darin dann den Kopf druckfrei zu lagern. Das unterstützt die Atmung und hilft, Verspannungen zu vermeiden.

Abbildung: BERGEN Classic Eiche bianco

Höhenverstellbare
KOMFORT**BETTEN**
von KIRCHNER®

Betten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund hat KIRCHNER® sein Angebot im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit den KIRCHNER® Classic- und Boxlike-Modellen ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – Sie können jederzeit aus dem Bett eine Einzel- oder Duo-Lösung machen. Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten.

Mit unserer großen Auswahl an Hölzern und Stoffdesigns können Sie sich Ihr ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich ideal in Ihre Wohnsituationen integriert. Der von KIRCHNER® qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Ausstellungsmöglichkeiten der hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Lebensqualität auf ganz neuem Niveau – für heute, morgen und übermorgen.

Abbildung: CORTINA Classic

Abbildung: MILANO Boxlike

Abbildung: BERGEN Classic, Kernbuche

KIRCHNER® Komfortbetten mit schwenkbarem und höhenverstellbarem Bettrahmen - für müheloses Aufstehen jeden Tag!

Mit dem motorisch **schwenkbaren Bettrahmen** für eine entspannte Sitzposition im Bett, z. B. zum Lesen oder Fernsehen, und mit der **motorischen Höhenverstellung** erleben Sie genau das richtige Niveau für Ihre **individuelle Ein- und Ausstiegsposition.** Per Kabelhandschalter oder Funk-Fernbedienung kann der Rahmen stufenlos um **bis zu 38 cm** hochgefahren werden. Auch Alltagsaufgaben wie Betten beziehen werden so erleichtert. Für größtmögliche Bequemlichkeit kombinieren Sie Ihr höhenverstellbares Komfortbett mit der **motorischen Liegefläche** – maximaler Komfort, Tag und Nacht.

KIRCHNER®

KIRCHNER® GmbH
Hagenstr. 59, D-55232 Alzey

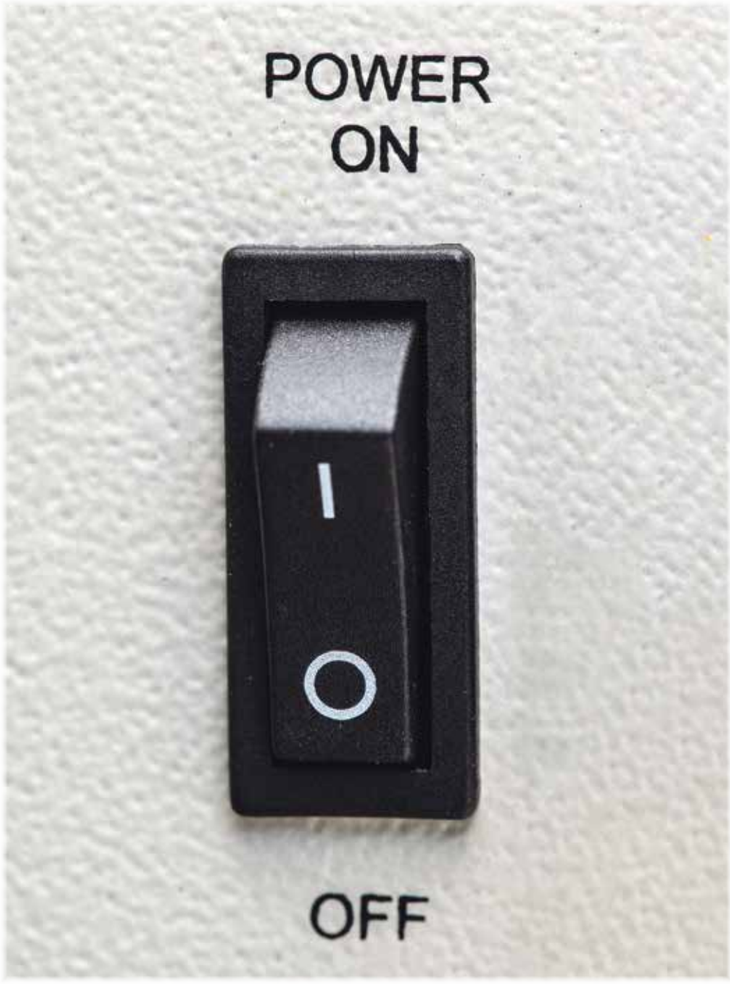
Tel.: +49 6731 9424-0
Fax: +49 6731 9424-30

info@kirchner-betten.de
www.kirchner-betten.de

Der Schalter im Kopf

OHNMACHT PER KNOPFDRUCK

Nichts fürchten wir mehr als das Gefühl der Ohnmacht, den ungeplanten Kontrollverlust. Denn seiner Umwelt ausgesetzt zu sein, ohne reagieren zu können, bedroht unmittelbar unser Leben.



Und doch sehnen wir uns irgendwann am Abend eines jeden Tages danach, einmal diese Kontrolle abgeben zu können, die Augen zu schließen und zu schlafen. Keine Informationen mehr aufnehmen zu müssen, einfach mal abschalten. Hintergrund ist der Aufbau unseres Organismus, der sich nicht groß von dem der anderen Lebewesen unterscheidet. Auch wir haben einen arbeitsteiligen Organismus, der im Zweischichtbetrieb tätig ist. Durchschnittlich 17 Stunden am Tag sind wir motorisch aktiv, bei vollem Bewusstsein und damit beschäftigt, Nahrung und Informationen aufzunehmen, Kontakte zu pflegen, uns Gedanken über das Gestern und Morgen zu machen. Aber nach dieser tagaktiven Phase suchen wir uns einen Rückzugsort, wo wir die verbleibenden durchschnittlich sieben Stunden eines Tages verbringen können. Um im Schlaf dann all das zu tun, was tagsüber unmöglich ist. Nahrung und Informationen verarbeiten. Im Gehirn Wichtiges von Unwichtigem trennen. Den Körper reparieren, Organe reinigen, Zellen erneuern.

Dabei erfolgt nicht der gesamte Schlaf in einem Zustand der Bewusstlosigkeit. So wechseln wir im Laufe unseres Schlafs zwischen einer REM-Phase und einer Non-REM-Phase hin und her. REM steht für „rapid eye movement" (schnelle Augenbewegungen). Dies bezeichnet eine Phase, in der wir die Augenlider geschlossen haben, bei fortgesetzt starker Hirnaktivität, die dem Wachzustand ähnelt. In diesen Phasen haben wir die Träume, weshalb diese Phase auch als die Traumschlafphase bezeichnet wird. In dieser sind wir empfänglich für Impulse aus unserer Umwelt und können in Bruchteilen einer Sekunde erwachen.

Die Non-REM-Phase hingegen ist das genaue Gegenteil, wobei das „Non" für „Nicht" steht, also keine Augenbewegungen. In der Non-REM-Phase sind wir von der Außenwelt buchstäblich isoliert und auch nur sehr schwer wach zu bekommen. Der Non-REM-Schlaf erfolgt in drei Stufen. Nach einer leichten Einschlafphase folgt der leichte Schlaf, bis dann der Tiefschlaf kommt. Non-REM und REM zusammen bilden einen Schlafzyklus, der ziemlich genau 90 Minuten dauert, bevor er wieder von vorne beginnt. Vier bis fünf dieser Schlafzyklen durchlaufen wir in einer Nacht. Aber jedesmal schickt uns die Natur wieder für Minuten in einen Zustand ohne Bewusstsein, wissend, dass dies lebensgefährlich ist. Es muss also einen Grund geben, der so wichtig ist, dass die Natur es als lohnend erachtet, dieses Risiko einzugehen.

Die Wissenschaft hat dafür eine interessante Erklärung gefunden. Die Bewusstlosigkeit ist eine direkte Folge der Absenkung unserer Körpertemperatur. Denn diese Abkühlung wirkt stark auf unser Gehirn, indem die Geschwindigkeit der Datenübertragung reduziert wird, was eine bewusste Wahrnehmung unmöglich macht. Gleichzeitig zieht sich das Gehirn etwas zusammen und erhöht den Austausch zwischen dem Gewebswasser und dem Liquor, das ist die Flüssigkeit, die das Gehirn umgibt. Übersetzt bedeutet dies, dass unser Gehirn durchgespült wird, ein physischer Reinigungsprozess unseres wichtigsten Organs. Und dazu muss es wohl auch mal richtig abgeschaltet werden, bevor es gereinigt werden kann, wie eine Maschine. Und dies in einer Nacht immer wieder in kurzen Intervallen, damit wir nicht zu lange am Stück offline sind. Raffiniert, wie die Natur ist, hat sie an alles gedacht und uns mit allem ausgestattet.

Nun sollten wir so klug sein, diesen Schalter nicht künstlich eingeschaltet zu lassen. Stattdessen sollten wir zum Schlafen bereit sein, wenn das Licht ausgeht.

Jeder Mensch verfügt über eine innere Uhr

Unsere innere Uhr

TICKEN SIE NOCH RICHTIG?

Als die Uhr noch nicht erfunden war, gab uns der Stand der Sonne Auskunft über die Tageszeit. Nach Sonnenuntergang ließ sich am Sternbild ablesen, wie weit die Nacht gediehen und der Morgen noch entfernt war.

Was aber tun, wenn keine Sonne scheint? Wolken den Himmel bedecken? Oder wir in einer Hemisphäre leben, wo die Sonne entweder ein halbes Jahr nicht untergeht oder ein halbes Jahr nicht zu sehen ist? Früh schon hat die Wissenschaft festgestellt, dass der Mensch weder eine Uhr noch die Sonne braucht, um ein ungefähres Gefühl für Zeit zu haben – wann Wachzeit und wann Schlafenszeit ist.

Dafür wurden immer wieder mal Versuchspersonen tief unter die Erde oder in ein fensterloses Gebäude geschickt, völlig isoliert von der Außenwelt und ohne Wissen, welche Stunde die Uhr gerade schlägt. Und siehe da, nach einer Zeit der Gewöhnung haben die Versuchspersonen einen Rhythmus gefunden, den zirkadianen Rhythmus. Dieser Effekt ist unsere biologische Uhr. Aufgrund der Rotation unseres Planeten Erde um seine eigene Achse verändern sich Umweltbedingungen wie Licht, Temperatur, Verfügbarkeit von Nahrung und Bedrohungen durch Fressfeinde. Im Laufe der Jahrmillionen hat die Evolution dafür gesorgt, dass sich die Lebewesen auf eine solche rhythmische Periode von 24 Stunden einstellen, denn wer sich anpasst, hat eine größere Chance auf Arterhaltung. So folgen auf der Ebene unserer Körperzellen unzählige chemische Reaktionen einer zirkadianen Rhythmik.

Diese innere Uhr dient dazu, die in praktisch jeder Zelle vorhandenen Uhren miteinander zu synchronisieren, damit wichtige Funktionen des Gesamtorganismus in einem geordneten, zeitlichen Rahmen ablaufen und nicht völlig durcheinander. Deshalb haben wir Menschen – und nicht nur wir – einen angeborenen Schlaf-Wach-Rhythmus. Der darf auch mal durcheinanderkommen, zum Beispiel, wenn wir zwischen den Zeitzonen wechseln. Dann braucht es ein wenig Geduld, aber mit der Hilfe des Tageslichts vor Ort richten wir den Rhythmus neu aus und passen uns an die neue Zeit an. Fehlt die Sonne als Taktgeber völlig, greift der Körper auf die innere Uhr zurück, jenen zirkadianen Rhythmus, der jedoch in Abweichung zu unserem 24-Stunden-Tagesrhythmus circa 25 Stunden hat. Dass es eine rhythmisch tickende Uhr in uns gibt, ist wichtig, denn die sagt uns, wann wir müde oder hungrig sind, sie steuert unsere Herzfrequenz, den Stoffwechsel, Hormonspiegel, Körpertemperatur und sogar die geistige Leistungsfähigkeit. Tickt sie nicht mehr richtig oder ignorieren wir sie, dann kann ein dauerhaft gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, etwa bei Schichtarbeit, zu Schlaf- und Essstörungen, Energielosigkeit und Depressionen führen.

Auch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Atherosklerose oder Diabetes und Übergewicht können Folge davon sein, um nur einige negative Begleiterscheinungen aufzuzählen. Es lohnt sich also, die innere Uhr im Auge zu behalten und das Uhrwerk zu pflegen. Unser Leben hängt davon ab.

Was stört den zirkadianen Rhythmus?

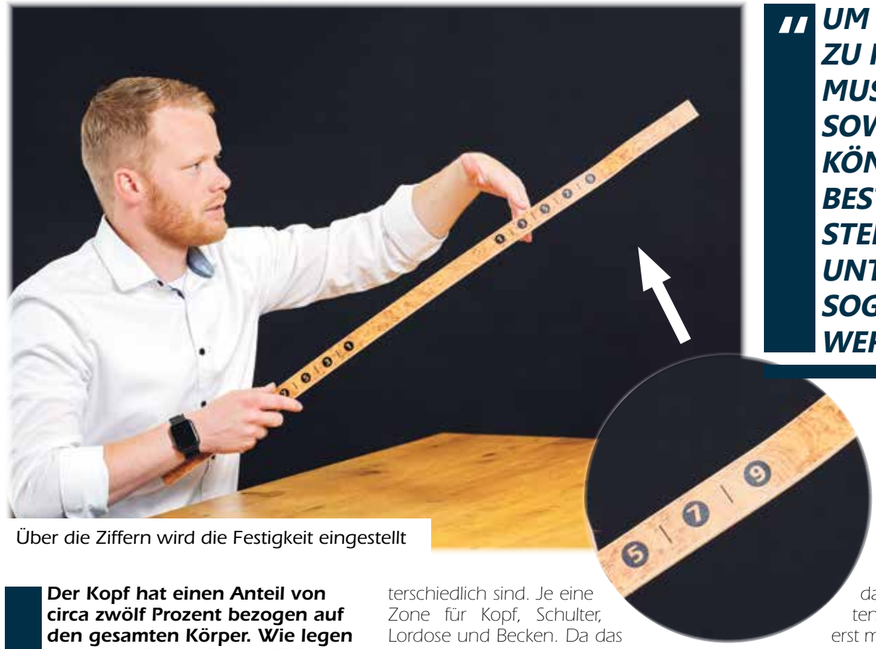
- Jetlag, der Wechsel zwischen Zeitzonen
- Schichtarbeit
- Schlafphasenstörung (Nachteulen)
- Krankheiten und genetische Einflüsse

Wie kann man einen gesunden zirkadianen Rhythmus aufrechterhalten?

- Regelmäßig an das Tageslicht, um mit der Sonne die innere Uhr zu takten
- Bewegung
- Kein Koffein vor dem Schlafen
- Begrenzte Menge an Licht vor dem Schlafen
- Wenn ein Nickerchen, dann kurz und früh am Nachmittag
- fester Schlafplan

Bette sich, wer kann

RICHTIG LIEGEN WILL GELERNT SEIN



Über die Ziffern wird die Festigkeit eingestellt

> **„UM RICHTIG LIEGEN ZU KÖNNEN, MUSS DER KÖRPER SOWOHL EINSINKEN KÖNNEN, AN BESTIMMTEN STELLEN ABER AUCH UNTERSTÜTZT ODER SOGAR ANGEHOBEN WERDEN."**

Der Kopf hat einen Anteil von circa zwölf Prozent bezogen auf den gesamten Körper. Wie legen wir denn die restlichen 88 Prozent flach?

Da wenden wir dasselbe Grundprinzip an: Erstens, der individuellen Anatomie folgen. Zweitens, die Wirbelsäule spannungsfrei lagern. Drittens, Druckstellen vermeiden. Auch dabei greifen wir auf Daten der computergestützten Vermessung zurück. Denn wir wollen ja erreichen, dass der Körper als eine Einheit in dem Bett zum Liegen kommt. Wir können die Körperteile ja nicht trennen und jeden separat schlafen lassen. Gerade dann, wenn wir uns im Bett bewegen, und das tun wir häufig im Schlaf, müssen alle Zonen im Bett diese Bewegung unterstützen. Eine neue Liegeposition darf nicht schlechter sein als die vorherige.

Welche Zonen gibt es denn in einem Bett?

Für jeden den Schlaf betreffend relevante Körperteil wurde eine eigene Zone definiert. So gibt es davon sieben: Kopf, Schulter, Rückenlordose, Becken, Oberschenkel, Wade, Füße. Daher kommt auch der Begriff „7-Zonen-Matratze", aber Vorsicht! Der Begriff ist nicht geschützt. Denn nur weil etwas vorgibt, sieben Zonen zu haben, bedeutet das nicht, dass diese Zonen auch das tun, was von ihnen verlangt wird. Genau genommen sind es auch nur vier Zonen, die unterschiedlich sind. Je eine Zone für Kopf, Schulter, Lordose und Becken. Da das Becken die Mitte bildet und man eine Matratze ja auch mal wenden möchte, wurden nach dem Becken einfach die Zonen für Schulter, Lordose und Kopf wiederholt. Also vier Zonen, von denen sich drei wiederholen, so kam es zu der „7-Zonen-Matratze".

Dann braucht es nur die richtige Matratze?

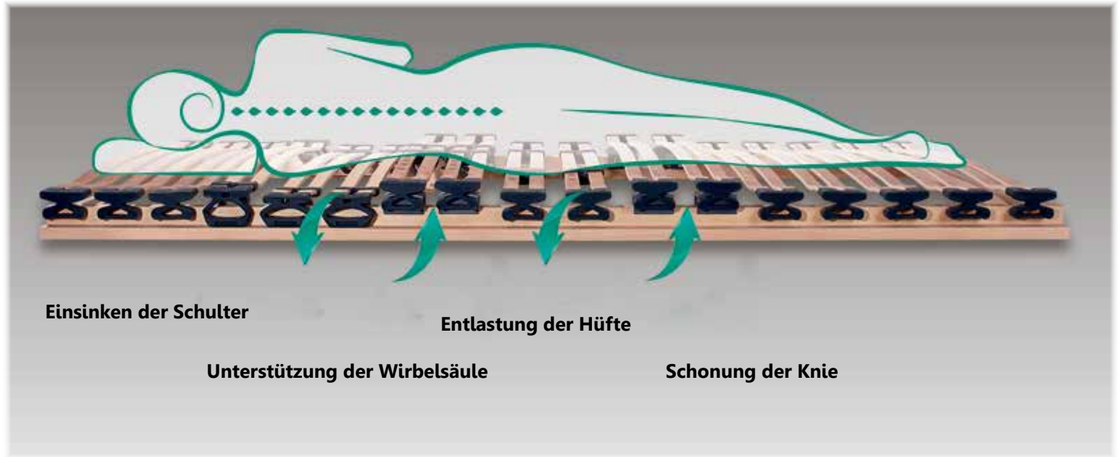
Die braucht es auch. Aber was viele übersehen beziehungsweise nicht wissen, ist Folgendes. Um richtig liegen zu können, muss der Körper sowohl einsinken können, an bestimmten Stellen aber auch unterstützt oder sogar angehoben werden. Nur so lässt sich eine spannungsfreie Lagerung der Wirbelsäule erzielen. Das kann eine Matratze nicht von alleine. Daher braucht die Matratze eine passende Unterfederung, die an den richtigen Zonen die Matratze entsprechend unterstützt, entweder mit zusätzlicher Entlastung oder mit mehr Druck von unten. Dabei spielen Körperabmessungen und das Gewicht eine wichtige Rolle.

Wie stellt man seine Unterfederung ein? Was ist überhaupt alles eine Unterfederung?

Alles, worauf eine Matratze federnd gelagert werden kann, ist auch eine Unterfederung. Auf welchem technischen Weg das passiert, ob mit Tellern, Latten oder Federn, ist vom Prinzip erst mal nicht wichtig. Hauptsache, die Matratze liegt nicht auf einem Brett oder dem Fußboden. Zudem sollte die Unterfederung ebenfalls Zonen haben, wo wir Schulter, Lordose und Becken abbilden können, idealerweise auch die Knie. Wichtig ist auch, dass wir die Unterfederung auf das Gewicht einstellen können. Das alles zusammen sind die Stellschrauben, mit denen wir arbeiten. Die muss man kennen und wissen, wie sie einzusetzen sind.

Wie lösen Sie das mit den unterschiedlichen Körpergewichten?

Je nach Bauart der Unterfederung gibt es da unterschiedliche Möglichkeiten. Hier habe ich mal eine einzelne Leiste aus einem klassischen Lattenrost. Diese ist aus nachhaltig gewonnenem Buchenholz von der Schwäbischen Alb, siebenfach verleimt, extrem lange haltbar. 34 Stück davon werden in einem Lattenrost wie diesen hier eingesetzt. Die Leiste hat mittig eine leichte Wölbung. Die Enden, die dann federnd in ihren Halterungen stecken, sind wiederum leicht angewinkelt. Diese Konstruktion sorgt für die notwendige Vorspannung. Auf den Leisten sind Ziffern vermerkt. Jeweils zwei Leisten sind bei diesem Modell zu einem Paar gebündelt. Und mit einem Regler können wir über die Ziffern das Federungsverhalten der Leisten auf das Gewicht anpassen. So einfach, so individuell, so genial.



SO LASSEN SICH FEHLER MIT DER MATRATZE VERMEIDEN

Was ist wichtiger, die Matratze oder die Unterfederung?

Beide sind gleich wichtig. Das ist vielen Menschen nicht bewusst. Die Matratze liegt ja auf der Unterfederung, wie hier mein Matratzenmuster auf dieser Leiste. Beide zusammen ergeben eine Einheit, auf der wir liegen. Die Unterstützung für den Körper, der darauf zu liegen kommt, kann nur so gut sein wie der kombinierte Federungskomfort darunter. Stützen, ohne zu drücken. Schulter und Becken sanft einsinken lassen und die Rückenlordose leicht anheben. Dazu noch eine leichte Knieunterstützung, um in Seitenlage das Becken nicht zu verdrehen. Das alles kann eine Matratze nicht allein, die Unterfederung aber auch nicht. Das geht nur zusammen.

Und was ist, wenn ich schon ein Bett habe und nur eine neue Matratze möchte?

Dagegen spricht ja nichts, wenn der Unterbau, die Unterfederung noch gut ist. Aber genau da werden schnell die ersten Fehler gemacht. Die Wirkung einer neuen Matratze verpufft, wenn die Unterfederung keine hinreichende Unterstützung bietet. Auch eine Matratze solo zu kaufen, um sie auf eine bereits vorhandene Unterfederung zu legen, ist riskant. Daher sollten immer diese drei Fragen im Auge behalten werden: Kann die vorhandene Unterfederung überhaupt sinnvoll eingestellt werden, ist die vorhandene Unterfederung noch tauglich oder schon verschlissen und können die richtigen Einstellungen selbst vorgenommen werden? Wer sich da nicht sicher ist, sollte sich beraten lassen, was wir bei unseren Kunden gerne vor Ort machen.

Welche Fehler lauern noch beim Matratzenkauf?

Wer sich eine neue Matratze zulegen möchte, sollte immer daran denken, für welchen Zeitraum er seine Investition tätigt und dass es immer eine Investition in die eigene Gesundheit ist. Eine Matratze hält durchschnittlich acht bis zwölf Jahre, das sind umgerechnet etwa 4000 Nächte. Es ist also der falsche Ansatz, sich nur von Schnäppchenangeboten leiten zu lassen. Die Matratze muss passen. Auch sollte keine Vorfestlegung erfolgen, ob Schaum, Federkern, Latex oder Kombinationen davon. Das gilt es auszuprobieren und sich beraten zu lassen. Auch der Bezug der Matratze ist wichtig. Der sollte auf jeden Fall zum Reinigen abgenommen werden können, denn auch Matratzen brauchen Pflege. Auch das Material im Bezug kann bei Qualitätsmatratzen passend zu den Bedürfnissen, wie zum Beispiel Hausstauballergie, schnelles Frieren oder starkes Schwitzen, ausgewählt werden.

> **„EINE NEUE MATRATZE IST EINE INVESTITON FÜR DIE NÄCHSTEN ACHT BIS ZWÖLF JAHRE"**

Kalte Füße?

VON SOCKEN, WÄRMFLASCHE UND HEIZKISSEN

Ein Phänomen, das viele kennen, sind kalte Füße im Bett. Das muss aber kein Warnsignal sein, kein Zeichen einer bevorstehenden Erkältung. Das kann ganz einfach auch nur ein starkes Schlafsignal sein.

Denn dass die Körperkerntemperatur am Abend rasch abfällt, ist ein Effekt unserer inneren Uhr. Zu dem Zeitpunkt, ab dem der Körper am schnellsten abkühlt, erreicht unsere Schläfrigkeit ihren Höhepunkt. Grund dafür sind körpereigene Prozesse. Diese bereiten uns darauf vor, dass im Schlaf all jene Reparatur- und Erneuerungsprozesse stattfinden können, die nicht am Tag, während wir wach sind, durchgeführt werden können. Forscher haben herausgefunden, dass viele dieser Prozesse, speziell das Gehirn betreffend, eine niedrigere Betriebstemperatur bevorzugen als unsere normale Körpertemperatur. Diese Absenkung beträgt oft nur wenige zehntel Grad, diese wirken sich aber gerade an den Extremitäten schneller aus. Dieses Abkühlen wird vom Gehirn über unsere Nervenzellen gesteuert. Die Blutgefäße der Haut weiten sich und der Körper gibt damit mehr Wärme ab. Dieser Abkühlungsprozess findet bei Frauen und Männern gleich statt. Da Frauen durchschnittlich aber über weniger Muskelmasse verfügen, die isolierend wirkt, spüren sie diesen Effekt stärker.

So kann es dazu kommen, dass die kalten Füße den Menschen nicht schlafen lassen. Das klingt paradox, hat aber viel damit zu tun, dass wir uns weit von der Natur entfernt haben. Wir leben oft in Regionen, wo wir ohne den Schutz einer äußeren Hülle gar nicht überleben könnten, denn der Mensch hat ja kein Fell, um sich vor der Witterung zu schützen. So leben wir in Häusern, beheizen diese und liegen in einem Bett unter einer Decke und tragen noch einen Schlafanzug. Wenn das nicht reicht, bleiben die Füße eben kalt. Denn beim Urlaub im wärmeren Süden sind kalte Füße eher unbekannt.

Doch mit diesem Wissen kann man positiv auf seinen Schlaf einwirken. So hilft ein warmes Bad vor der Bettzeit einerseits, die Gefäße noch mehr zu weiten und das innere Abkühlen unseres Körperkerns zu unterstützen, gleichzeitig steigert sich die Bettschwere und die Extremitäten konnten noch mal Wärme von außen tanken. Auch warme Socken und Wärmeflaschen helfen in der Einschlafphase. Bei Heizkissen und -decken ist jedoch Vorsicht geboten. Immer wieder hat es damit schwere Unfälle gegeben, verursacht durch Zimmerbrände. Daher sollten diese zur Sicherheit vom Stromnetz getrennt werden, bevor man einschläft.

> **„IM SCHLAF FINDEN REPARATUR-PROZESSE IM KÖRPER STATT, DIE IM WACHZUSTAND NICHT MÖGLICH SIND."**

Nackt oder Nachthemd?

UNSERE ÄUSSERE SCHUTZHÜLLE

Sie hatten vorhin Frieren und Schwitzen angesprochen. Was gibt es denn bei einer Bettdecke zu beachten?

Ein sehr guter Hinweis. Unsere Haut allein schützt uns nicht vor dem Auskühlen. Wann immer wir bei einer Umgebungstemperatur schlafen wollen, die niedriger als unsere Körperkerntemperatur von 36 bis 37 Grad ist, benötigen wir eine schützende äußere Hülle. Also fast immer. Ziel des Körpers ist es stets, die Körperkerntemperatur in einer gewissen Bandbreite zu halten. Ist es zu warm, muss der Körper über das Schwitzen die Kühlung anwerfen. Ist es zu kalt, muss er aufheizen. Beides wirkt sich negativ auf die Schlafqualität aus.

Lässt sich das nicht durch die Zimmertemperatur regeln?

Die sollte auch im Auge behalten werden. Aber damit allein lässt sich nicht das notwendige Schlafklima regulieren. Während unsere Körpertemperatur in der Nacht zwischen 36 und 37 Grad Celsius liegt, sollte die Temperatur unter der Bettdecke bei 31 bis 35 und die Umgebungstemperatur bei 16 bis 20 liegen. Da wir durch die Jahreszeiten große Temperaturschwankungen haben, sind wir klug beraten, nicht nur mit Heizung und Fenster zu arbeiten. Daher wurden extra verschiedene Typen an Zudecken beziehungsweise Bettdecken entwickelt. Darüber hinaus unterscheiden sich die Menschen mit einem unterschiedlichen Wärmebedürfnis. Der eine hat eine eingebaute Heizdecke, der andere friert ständig. Das berücksichtigen wir natürlich im Rahmen unserer individuellen Wärmebedarfsanalyse. Egal welche Jahreszeit, wir sorgen dafür, dass es nicht zu warm und nicht zu kalt wird.

Eine Frage zum Schlafanzug. Wäre Nacktschlafen nicht das Natürlichste und somit das Gesündeste?

Nackt sind wir ja immer. Die Frage ist, wieviele Schichten darüber brauchen wir, damit wir unser optimales Schlafklima erreichen, abgesehen von unseren persönlichen Vorlieben, worin und womit wir uns wohlfühlen. Dabei spielt unsere Haut eine große Rolle. Immerhin unser größtes Organ, mit einer Fläche von 1,5 bis zwei Quadratmetern und einem Gewicht von circa zehn Kilogramm. Die Haut ist unsere Membran zur Außenwelt, unsere äußere Schutzhülle. Wir sondern im Schlaf über die Haut aber auch Flüssigkeiten ab, zumeist in Dampfform. Schwitzen wir, dann laufen sogar ganze Ströme an Schweiß. Sofern diese Feuchtigkeit nicht gleich verdunstet, müssen wir diese vom Körper wegbekommen, wenn nicht gerade Hochsommer ist. Denn nur dann hilft uns die Verdunstungskälte. Schwitzen wir aber außerhalb der Hitzeperiode im Bett, dann legen wir den Grundstein für eine unruhige Nacht. Schwitzen wir, weil es zu warm ist, dann decken wir uns automatisch auf, indem wir die Bettdecke wegziehen. Dann aber fangen wir über die feuchte Haut oder feuchte Nachtwäsche an zu frieren. Dann decken wir uns wieder zu. So geht das hin und her, die ganze Nacht. Wer also zum Schwitzen neigt, sollte sich mit Materialien umgeben, die besonders gut darin sind, Feuchtigkeit aufzunehmen und vom Körper wegzuleiten. Da kann ein hochwertiger Schlafanzug eine große Hilfe sein.

Unter der Bettdecke sollte die Temperatur zwischen 31 und 35 Grad liegen

> **„SCHWITZEN WIR AUSSERHALB EINER HITZEPERIODE, LEGEN WIR DEN GRUNDSTEIN FÜR EINE UNRUHIGE NACHT"**

Sind Daunen immer noch so gefragt bei Zudecken?

Auf jeden Fall, ein echter Klassiker. Aber ob eine waschfeste, synthetische Hohlfaser mit hervorragender Feuchtigkeitsableitung, eine beruhigende Kamelhaar- oder wärmende Kaschmirdecke die beste Wahl sind, hängt von ganz individuellen Faktoren ab. So gibt es neben den Naturhaaren, wozu natürlich auch die Schafschurwolle gehört, und unterschiedliche Daunenqualitäten auch Zudecken aus Bambus, Baumwolle, Seide oder Leinen, um nur einige aufzuzählen. Dabei ist allein entscheidend, für welchen Wärmetyp, welches Schlafbedürfniss und welche Jahreszeit eine Zudecke benötigt wird. Wir haben die Auswahl.

Leistungssport Schlaf?

DER NATUR IHREN LAUF LASSEN

Der Umgang des Menschen mit seinem Schlaf ist im gesamten Tierreich einzigartig. So wie alle anderen Lebewesen auch, müssen wir den Schlaf nicht erst erlernen. Wir sind aber die Einzigen, die ihn später wieder verlernen.

Es ist völlig natürlich, dass im Laufe des Lebens die Schlafdauer abnimmt. Denn nur im Schlaf finden wichtige Prozesse wie zum Beispiel das Wachstum statt. Da Kinder viel wachsen müssen, müssen sie auch mehr schlafen. Das ist, vereinfacht formuliert, der Grund, warum der Mensch in jungen Jahren viel und im Alter weniger Schlaf braucht. Das gilt es zu verstehen und zu akzeptieren.

Darüber hinaus haben wir durch Industrialisierung und Schichtarbeit, künstliches Licht und Social Media eine Welt um uns herum geschaffen, die gar keine natürliche Nachtruhe mehr kennt. Weil wir uns nicht mehr an Sonne und Mond orientieren, haben wir auch unseren natürlichen Rhythmus verloren. Hinzu kommt, wer überall dabei sein und nichts verpassen möchte, verpasst im Gegenzug dafür den richtigen Zeitpunkt, in sein Bett zu gehen. Wir haben so viel Lärm um uns herum geschaffen, dass wir die innere Stimme, die uns zum Schlaf aufruft, nicht mehr hören. So gibt es, neben Krankheiten, eine Reihe von Gründen, warum viele mit ihrem Schlaf nicht mehr zufrieden sind. Wer jetzt aber meint, das Thema nur hart genug anpacken zu müssen, mithilfe von Schlaf-App, Stoppuhr und dem Zählen jeder Stunde, der verschlimmert es nur noch.

Schlaf ist kein Leistungssport. Er kann nur funktionieren, wenn wir, im Rahmen unserer Möglichkeiten, wieder lernen, in einem natürlichen Rhythmus zu leben. Von Natur aus wissen wir, wie es geht. Wir müssen nur wieder lernen, auf die innere Stimme zu hören.

Wissen richtig nutzen

EINE SICHERE NACHT LÄSST SICH PLANEN

Woran erkenne ich, ob meine Nacht nun sicher ist oder nicht?

Das hängt ganz davon ab, wie gut der aktuelle Schlaf ist. Gibt es keinen Anlass zur Klage und wird auch kein Bedarf für eine Verbesserung gesehen, dann gibt es auch keinen Grund, etwas infrage zu stellen. Dann sollte von Zeit zu Zeit nur erneuert werden, was verbraucht ist, und dies vorausschauend auf Veränderungen des Körpers. Viele Menschen haben einen guten Schlaf, sind gut ausgestattet und haben auch keine Probleme. Wer sich aber nicht sicher ist, eine negative Veränderung spürt oder das Gefühl von einem Schlaf- beziehungsweise Erholungsdefizit hat, der sollte sich zumindest mal beraten lassen. Das gilt ganz besonders für jene, die schon am Abend mit einem unguten Gefühl ins Bett gehen und Angst vor der Nacht haben.

Was lässt sich denn gegen solch eine Angst machen?

Gegen Angst hilft nur Wissen und Aufklärung. Gibt es ein Problem, lassen sich die Ursachen dafür meist herausarbeiten, wofür wir auch auf unser Gesundheitsnetzwerk zurückgreifen. Werden Ursachen gefunden, die sich über das Bett und dessen Ausstattung beeinflussen lassen, haben wir Lösungsansätze und auch die Lösungsmittel dafür. Das braucht etwas Zeit und guten Willen, aber Lösungen haben wir bislang immer gefunden.

Wenn es allgemeinen Verbesserungsbedarf gibt, womit sollte begonnen werden?

Mit der eigenen Einstellung zu seinem Schlaf und der Nacht. Ganz entscheidend ist, dass die Menschen die Nacht als das begreifen, was sie ist. Als eine eigene Welt, mit eigenen Gesetzen, der wir uns nur hingeben können, aber auch müssen, denn ohne Schlaf können wir nicht existieren. Wir können Vorbereitungen treffen – wichtige Vorbereitungen. Aber dann müssen wir die Nacht und unseren Schlaf machen lassen. Alles mit uns und in uns passiert, während wir die Macht der bewussten Selbstbestimmung an die Natur zurückgeben. Und das passiert eben nur nachts. Wir können nur für die Rahmenbedingungen einer guten Nacht sorgen, was aber schon sehr anspruchsvoll ist. Denn dafür müssen wir den Schlaf und seine Bedeutung für Körper, Geist und Seele auch verstanden haben und in Zeit und Ausrüstung bewusst investieren. Das ist aber keine Frage des Geldes, sondern der bewussten Entscheidung. Man kann mit wenig Geld das Richtige kaufen, aber wenn man keine Ahnung hat, eben auch das Falsche.

> **„WIR BRAUCHEN RITUALE, DIE UNS AUF DAS SCHLAFEN VORBEREITEN"**

Neben der Einstellung, was wäre da die Reihenfolge an Maßnahmen, um sicher durch die Nacht zu kommen?

Das beginnt mit der richtigen Schlafenszeit, die bei jedem anders sein kann, Stichwort „Eule" und „Lerche". Jeder muss für sich herausfinden, wann der richtige Zeitpunkt ist, um ins Bett zu kommen – und es dann auch tun! Gerne darf dann noch etwas gelesen werden, aber bitte im Buch. Smartphone, Tablet oder TV sollten tabu sein.

Es ist auch wichtig zu wissen, welche Schlafdauer für uns optimal ist. Das kann zwischen sechs und neun Stunden liegen und jede halbe Stunde gewonnener Schlaf ist kostbare Gesundheit. Das bedeutet, im Rahmen der Möglichkeiten, seinen Tagesrhythmus darauf einzustellen, denn die Nachtruhe hat ihre Berechtigung.

Auch wenn wir eine innere Uhr haben, unsere Psyche mag gewohnte Abläufe, um zu wissen, wann wir für den Schlaf bereit sind. Eben noch hektisch bei der Arbeit oder gerade noch einen spannenden Film geschaut und dann sofort in den Schlaf, das geht nicht. Wir brauchen Rituale, die uns auf das Schlafen vorbereiten. Gerne auch mit Entspannungsbad und Kerze. Das geht natürlich nicht jeden Tag, es wirkt aber Wunder.

Bei belastenden, fettreichen Mahlzeiten sowie Alkohol oder Koffein auf großen Abstand zur Nachtruhe achten.

Mit Kissen, Matratze und Unterfederung für eine optimale, entspannte Lagerung von Kopf und Bandscheiben sorgen.

Für die jeweilige Jahreszeit, Stichwort Raumtemperatur, und den eigenen Wärmebedarf die passende Zudecke haben. Auch in der richtigen Größe! Wer über 180 Zentimeter lang ist, braucht schon eine 220 Zentimeter lange Zudecke, damit die Füße auch etwas davon haben.

Mit dem passenden Schlafanzug oder Nachthemd, für alle Freunde einer textilen Nachtruhe, und einer schönen Bettwäsche lässt sich der Schlafgenuss buchstäblich abrunden.

Und wer mehr möchte als das reine Basisprogramm, der wählt noch das E im Bett. Eine elektrisch motorisierte Unterfederung. Die sichert uns ab auch für solche Phasen im Leben, wo wir mal länger aus dem Bett nicht wollen, oder können.

Vielen Dank für das Gespräch.

UNSERE EXPERTEN VOR ORT: FRANZISKA, FELIX UND MARTIN MÖHLE VON MÖHLE SCHLAFKULTUR

Sortiment:
Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen, Boxspring, Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Bettgestelle, Schlafsysteme, Komfortbetten, Schlafzimmermöbel, Bettwäsche, Spannbettücher, Matratzenschoner und Allergikerbettwäsche, Frottierware und Bademäntel sowie Wohnaccessoires

Zusatzleistungen:
- Fachberatung auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung
- Betten-Check vor Ort beim Kunden
- Eigene Zudeckenmanufaktur
- Reinigungsservice für Kissen und Zudecken
- Liefer-, Montage- und Entsorgungsservice

Kompetenz
- Kompetenzzentrum Gesunder Schlaf
- AGR-zertifiziert
- diplomierte Schlafberater, LDT Nagold
- VDB-Mitglied
- Mitglied Schlafkampagne
- Mitarbeiter: 9
- Verkaufsfläche: 600 m²
- gegründet: 1933

möhle
SCHLAFKULTUR

Möhle Schlafkultur
Inhaber Martin Möhle
Lübbecker Str. 17
32584 Löhne
Telefon (05732) 6266
www.moehle-loehne.de
info@moehle-loehne.de

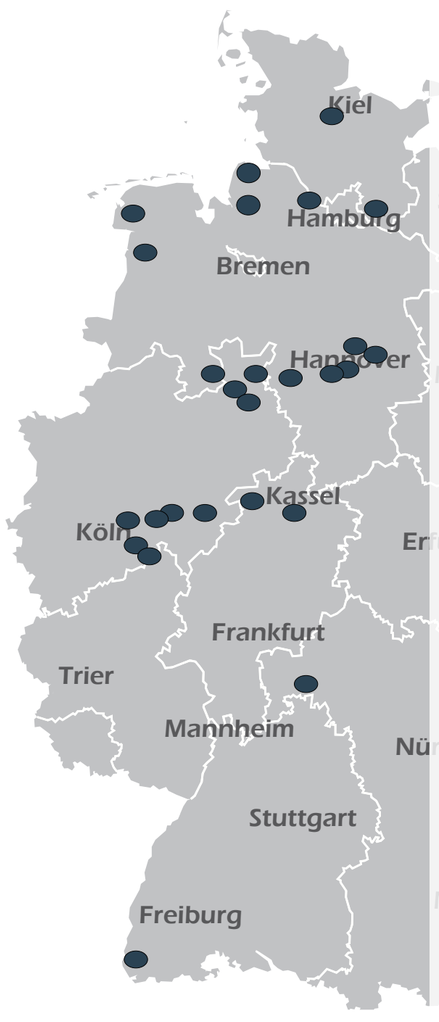
Auch in Ihrer Nähe

WO SIE RUHIG SCHLAFEN KÖNNEN

Seit 2012 untersucht Schlafen Spezial Angebote zu den Themen Bett und Schlaf in Deutschland und der Schweiz. Dabei stehen jene Branchen im Fokus, die das Vermieten oder Verkaufen von Betten im Angebot haben: Hotellerie und Bettenfachhandel. Im Rahmen von Studien und Fachartikeln werden in regelmäßigen Abständen Hotel-Betten-Tests in den Fachzeitschriften Cost & Logis und Hotelier vorgestellt.

Schlafen Spezial prüft bundesweit auch Bettenfachgeschäfte und nimmt diese seit 2015, bei Erfüllung der strengen Anforderungskriterien, in eine Datenbank auf. So entsteht mit der Zeit eine Übersicht, wo es vor Ort noch traditionelle, inhabergeführte Fachgeschäfte gibt.

Dabei stehen nicht nur Großstädte und Ballungsräume im Fokus, sondern gerade auch das Angebot in der Fläche soll untersucht werden, denn fast 60 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung wohnen in Städten mit weniger als 50.000 Einwohnern.



Kriterien zur Aufnahme in der Schlafen-Spezial-Datenbank:

Ausbildungsstand der beratenden Mitarbeiter:innen*
Nur mit einer fundierten fachlichen Ausbildung als Schlafberater:in und zusätzlicher, praktischer Erfahrung ist eine kompetente Beratung möglich. Dieser Ausbildungsstand wird in Gesprächen mit den Mitarbeiter:innen geprüft, ebenso vorhandene Ausbildungsbescheinigungen, Diplome und Zertifikate.

Beratungskonzept
Hierbei muss der Mensch im Vordergrund stehen und eine genaue, fundierte Bedürfniserfassung erfolgen. Dazu zählt auch der Einsatz moderner Messmethoden.

Sortimentsangebot
Das Warenangebot muss in der Breite und Tiefe geeignet sein, ermittelte Bedürfnisse auch sachgerecht und umfassend bedienen zu können.

Service
Besuche bei Kunden vor Ort zur Erfassung eines Ist-Zustandes vorhandener Bettwaren werden ebenso gefordert wie Hausberatungen, aber auch die Auslieferung bestellter Waren und deren Aufbau, wozu jedoch auch zusätzliche Dienstleister zum Einsatz kommen können. Relevant ist auch die Kundenbetreuung nach Kaufabschluss. Grundsätzlich dürfen Serviceleistungen kostenpflichtig sein.

TRAUMINA
BETTWAREN
MANUFAKTUR

Damit Schlaf beginnen kann

Naturhaar
Kaschmir,
Kamel, Schaf

Naturfaser
Baumwolle, Leinen,
Bambus, Seide

Daune
Enten, Eiderenten
und Gänsen

Funktionsfaser
Vegan, biologisch abbaubar
und recycelbar

Erst mit der richtigen Zudecke kann erholsamer Schlaf beginnen

Welche Zudecke die richtige ist, entscheiden Schlafbedürfnisse und Jahreszeiten. In unserer Bettwarenmanufaktur kombinieren wir dafür Materialien mit jeweils funktional optimierten Stoffhüllen (Inlett), um die individuellen Eigenschaften von Naturhaaren bis Funktionsfasern optimal zur Geltung zu bringen.
So schaffen wir ein Sortiment an hochwertigen Zudecken, welches alle Ansprüche erfüllt, von allergikergeeignet bis Waschbarkeit, vom Grad der Wärmerückhaltung und der Feuchtigkeitsaufnahme bis hin zu besonders isolierend oder extra kühlend.

www.traumina.de

Made in Germany