

# DER WELTTAG DES SCHLAFES 2024



Schlaf ist absolut lebenswichtig und doch genießt er einen schlechten Ruf. Der Welschlaftag (World Sleep Day) erinnert uns daran, dass wir alle unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf das Schlafen haben. Stress, Überanstrengung und Angstzustände können zu leichteren oder schwereren Schlafstörungen führen. Ein gutes, hochwertiges Bett mit temperaturregulierenden Materialien zu besitzen, trägt dazu bei, diese nächtlichen Störungen zu mildern und verhilft Ihnen zu einem besseren Schlaf.



Manon André



Sandra Van Den Broecke

Um mehr zu diesem Thema in Erfahrung zu bringen, unterhielten wir uns mit **Manon André**, Historikerin, Autorin einer Diplomarbeit über «den Schlaf der Kinder im modernen Zeitalter» und **Sandra Van Den Broecke**, Chefärztin der Abteilung für Pneumologie und Leiterin des Schlafzentrums Neuenburg.

## *Wie hat sich die Beziehung der Menschen zum Schlaf im Laufe der Geschichte verändert?*

**Manon André** - Man kann diese Frage bis in die Antike zurückverfolgen; Aristoteles und Galenos von Pergamon, die viel über den Schlaf geschrieben haben. Sie verfechten die Ansicht, dass der Schlaf ein lebenswichtiges Bedürfnis ist, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Sie schildern, dass man beides, Schlaf und Wachsein, ins Gleichgewicht bringen muss. Andere hingegen waren dem Schlaf gegenüber misstrauisch, da sie in ihm Verletzlichkeit oder gar den Tod sehen. Aristoteles und Galen waren nuancierter und wiesen auf die Vorteile des Schlafs hin. All diese Ansätze sind bis in die heutige Zeit aktuell und werden noch darüber hinaus diskutiert werden.

**Sandra Van Den Broecke** - In der heutigen Gesellschaft leben wir auf der Überholspur, alles soll extrem schnell gehen. Wir streben nach Leistung, möchten auch Zeit für unsere Hobbys und persönlichen Bedürfnisse und wir gönnen uns je länger je weniger Zeit zum Schlafen - obwohl sich unser natürlicher Schlafbedarf in keiner Weise geändert hat! Jeder Mensch benötigt mindestens sechs Stunden Schlaf pro Nacht. Unterhalb dieser Schwelle steigen bekanntlich die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisstörungen häufen sich, Depressionen und andere Probleme treten auf.

## *Zu welchem Zeitpunkt in der Geschichte wurde das Schlafzimmer zu einer Einrichtung?*

**MA** - Das Schlafzimmer als separater Raum taucht gegen Ende der Renaissance in den höheren Gesellschaftsschichten auf. Für die Landbevölkerung und ärmere Menschen hatten bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts oft kein individuelles Schlafzimmer. Vor dieser Zeit schliefen alle in einem Raum und teilten sich oft auch das gleiche Bett.

*In der heutigen Gesellschaft leben wir auf der Überholspur, alles soll extrem schnell gehen. Wir streben nach Leistung, möchten auch Zeit für unsere Hobbys und persönlichen Bedürfnisse und wir gönnen uns je länger je weniger Zeit zum Schlafen - obwohl sich unser natürlicher Schlafbedarf in keiner Weise geändert hat! Jeder Mensch benötigt mindestens sechs Stunden Schlaf pro Nacht.*



*Genauso wie Sauerstoff, Wasser und Nahrung ist auch der Schlaf ein lebenswichtiges Bedürfnis unserer Spezies. Manon André, Sind Sie der Meinung, dass jeder ein einfaches Bett kostenlos zur Verfügung haben sollte?*

**MA** - Ich möchte dazu den englischen Philosophen und Arzt John Locke zitieren, der sagte, dass „der Schlaf das beste Stärkungsmittel der Natur ist“. Er war der Meinung, dass nichts wichtiger sei, als der Schlaf. Deshalb ist es meines Erachtens wichtig, dass alle Menschen Zugang zu einem Bett und einer sicheren Unterkunft haben, um einen guten Schlaf zu ermöglichen. Traurigerweise werden diese Grundbedürfnisse nicht immer erfüllt.

*Wie wird Schlaf heutzutage wahrgenommen?*

**MA** - Man kann feststellen, dass Schlaf viel an Bedeutung verloren hat. Derzeit haben wir einen sehr hohen Anteil der Bevölkerung, der aufgrund von Arbeit, dem Streben nach Produktivität und Leistung unter Schlafmangel leidet. In meinem Umfeld und in der Gesellschaft begegne ich vielen Menschen, die nur 5 oder 6 Stunden pro Nacht schlafen.

***Wichtig ist aber vor allem, dass das Bett aus ausreichend luftdurchlässigen Materialien besteht. Auch sollte die Temperatur im Schlafzimmer etwa 18 Grad betragen, damit Sie leichter einschlafen.***

*Hilft uns der Schlaf, das Beste aus unserem Leben zu herauszuholen?*

**SVDB** - Ich würde behaupten, dass guter Schlaf absolut unerlässlich für eine gute Lebensqualität ist!

*Was ist mit dem Bett, dem Möbelstück, das wir in unserem Leben am häufigsten benutzen? Welchen Platz nimmt es in unserer Gesellschaft ein?*

**MA** - In Europa stellt das Bett ein Möbelstück dar, das wir mit Intimität assoziieren. Im Laufe der Zeit hat sich diese Beziehung verändert. Früher, als mehrere Personen in einem Bett schliefen, war dies nicht so intim, wie wir das heute verstehen; aber das Möbelstück war nicht weniger wichtig. Es war ein einmalige Anschaffung für das ganze Leben und wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

*Welche Verbindung besteht zwischen der Qualität des Schlafs und der Qualität eines Bettes?*

**SVDB** - Die Qualität des Schlafs wird von einer Vielzahl an unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören auch äussere Umstände. Eine helle, laute Umgebung kann sich auf die Schlafqualität auswirken. Es wurden mehrere Studien über die Qualität der Betten durchgeführt. Sie zeigen, dass die Schlafqualität und die Kontinuität des Schlafes auch subjektive Empfindungen sind. Natürlich kann ein Qualitätsbett Gelenkschmerzen vorbeugen. Manche Menschen bevorzugen härtere Betten und andere weichere. Wichtig ist aber vor allem, dass das Bett aus ausreichend luftdurchlässigen Materialien besteht. Auch sollte die Temperatur im Schlafzimmer etwa 18 Grad betragen, damit Sie leichter einschlafen.



*Jeder hat also aufgrund seines Profils (Physiologie und Geschmack) eigene Erwartungen? Sind Betten nach Mass die beste Lösung?*

**SVDB** - Ja, jede Person hat individuelle Erwartungen, wenn es um Betten und Bettwaren geht. Jedes Bett und jede Matratze muss den spezifischen Bedürfnissen des Einzelnen gerecht werden können. Rückenschmerzen, Gewicht, Grösse, allgemeiner Komfort ... Idealerweise, sollte man seinen Schlafplatz „à la carte“, also massgeschneidert zusammenstellen, wenn es möglich ist.

*Worin besteht Ihrer Meinung nach der Nutzen des Welttag des Schlafes?*

**SVDB** – Wahrscheinlich ist es die Tatsache, dass es daran erinnert, wie wichtig Schlaf in einer Zeit ist, in der viele Menschen ihn als Zeitverschwendung ansehen; es schärft auch das Bewusstsein für Schlafmedizin. Es handelt sich um eine recht junge Wissenschaft. Erst vor weniger als 20 Jahren haben sich Spezialisten aus den Bereichen Pneumologie, Neurologie und Psychiatrie zusammengeschlossen, um in Zentren für Schlafmedizin zu arbeiten. Ich glaube, dass dies noch weitgehend unbekannt ist. Der Welttag des Schlafes ist eine Gelegenheit dafür den Dialog zu suchen und den Menschen zu erklären, dass es kein unabwendbares Schicksal ist, schlecht zu schlafen, sondern dass es für die Meisten Lösungen gibt.

**MA** – Dank meiner Recherchen habe ich viel über meinen eigenen Schlaf herausgefunden. Ich halte den Welttag des Schlafes für einen wichtigen Anlass, um über das Thema zu sprechen. Man kann bei dieser Gelegenheit deutlich machen, dass Schlaftabletten bei schlechtem Schlaf oder gar Schlaflosigkeit nicht unbedingt die erste Wahl sein sollten. Bevor man diesen Weg einschlägt, sollte man anfangen, die Ursachen der Störung zu betrachten, anstatt die Störung selbst zu behandeln. Dazu gehört, dass man sich mit den persönlichen Problemen, den Sorgen, die einen wach halten und natürlich mit der Qualität des Bettes auseinandersetzt.



## Das ELITE-Rezept für guten Schlaf in drei grundlegenden Punkten!

Achten Sie auf...

**1- ...Komfort** > Wählen Sie eine Matratze, die weder zu fest noch zu weich ist und nutzen Sie unsere breite Palette an ausgeklügelten hauseigenen Federsystemen, die Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen können.

**2- ...Unterstützung des Rückens** > Unser Taschenfederkernmatratzen bieten eine optimale Unterstützung, die sich ständig an Ihre Liegeposition anpasst. Unsere Matratzen, die in verschiedene Zonen unterteilt sind, sorgen für die erforderliche Stütze aller Ihrer Körperteile.

**3- ...Wärmeregulierung** > Unsere natürlichen Füllmaterialien wie Rosshaar, Wolle, Kaschmir, Seide, Baumwolle oder auch Pflanzenfasern sorgen für ein trockenes und gesundes Bettklima.



## *Elite - Guter Schlaf, ein Versprechen*

Seit 1895, produziert das Schweizer Unternehmen mit langer handwerklicher Tradition und grossem Können weltweit begehrte Matratzen und Boxspringbetten in Aubonne am Genfersee – in Werkstätten, wo grenzenlose Gestaltungsfreiheit herrscht. Jede Matratze, jeder Lattenrost und jedes Kopfteil lässt sich von A bis Z nach Mass und im gewünschten Design anfertigen. So entstehen einmalige Produkte, die grosse Freude bereiten. Elite empfängt seine Kunden in eigenen Gallerys, die in der ganzen Schweiz und international zu finden sind. Dank direktem Kontakt werden Kunden bestmöglich beraten. So finden sie in jedem Fall genau jene Matratze, die am besten zu ihrem Körperbau und ihren Schlafgewohnheiten passt. Der Empfang und die Beratung sind exklusiv. Wer hier eintritt, lernt die ganze Philosophie eines Hauses kennen, das sich ganz dem gepflegtem Schlaf verschrieben hat.

