

SCHLAFEN – SO WICHTIG WIE ESSEN UND BEWEGUNG



Der Internationale Tag des Schlafes bietet die Gelegenheit, das Bewusstsein der Bevölkerung für die Auswirkungen einer guten Schlafqualität auf die Gesundheit zu schärfen. Damit auch Sie besser schlafen können, haben wir für Sie einige Ratschläge von Fachärzten. Hier erfahren Sie auch, welchen wesentlichen Einfluss Ihre Matratze auf die Qualität Ihrer Nachtruhe hat.

Wir kennen dieses Gefühl: Eine gute Nachtruhe verleiht uns beim Aufwachen positive Energie. So als ob wir im Schlaf komplett „regeneriert“ worden wären. Ein solcher erholsamer Schlaf verleiht neue Kraft, mit der wir Berge versetzen können! Im Gegensatz dazu hat schlechter Schlaf negative Folgen, da diese biologische Funktion für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist. „Der Schlaf ist eine der Säulen, auf denen eine gute Lebenshygiene beruht; daher müssen wir allen störenden Faktoren Beachtung schenken“, erklärt **Dr. José Haba-Rubio**, medizinischer Co-Direktor des Schlafzentrums Florimont in Lausanne.

Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen haben

Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Konzentration, das Gedächtnis und die Stimmung aus und erhöht das Risiko von Depressionen. Er kann zu Stoffwechselstörungen wie Fettleibigkeit oder Diabetes, aber auch zu Immunschwäche und zu einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson führen. Bestimmte Erkrankungen wie Schlafapnoe können sogar den Risikofaktor für einen kardiovaskulären Vorfall erhöhen (Herzinfarkt oder Schlaganfall).

Ein Drittel der Bevölkerung gibt an, schlecht zu schlafen

Die Frage des Schlafes ist zu einer Herausforderung für die öffentliche Gesundheit geworden, da ein Drittel der Bevölkerung angibt, schlecht zu schlafen. „So wie wir die Notwendigkeit erkannt haben, junge Menschen über die Bedeutung von Ernährung und körperlicher Aktivität aufzuklären, so sollten wir auch die Regeln einer guten Schlafhygiene vermitteln. Schlaflosigkeit und Schlafapnoe sind sehr häufig. Diese Krankheiten werden nicht immer diagnostiziert und behandelt. Deren Auswirkungen auf die Gesundheit und die Lebensqualität sind jedoch schwerwiegend“, fügt der Arzt José Haba-Rubio hinzu.

„So wie wir die Notwendigkeit erkannt haben, junge Menschen über die Bedeutung von Ernährung und körperlicher Aktivität aufzuklären, so sollten wir auch die Regeln einer guten Schlafhygiene vermitteln.“

Die wichtige Rolle der Matratze

„Eine gute Matratze ist natürlich eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Schlaf“, erklärt Dr. José Haba-Rubio, ebenso wie das Ambiente im Schlafzimmer (Licht, Temperatur oder störende Geräusche). Die Matratze spielt eine wesentliche Rolle, weil der Körper völlig entspannt und gleichzeitig perfekt gestützt sein muss, da sonst Unbehagen oder sogar Schmerzen den Schlafenden wecken können. Insbesondere in Momenten, wo der Schlaf am erholsamsten ist, kann dies zu unerwünschten Folgen führen. Es ist bekannt, dass der Schlaf im Allgemeinen nicht kontinuierlich verläuft, sondern aus 4 bis 6 Zyklen von etwa 90 Minuten besteht. Jeder Zyklus durchläuft drei Phasen: Einschlafen (leichter Schlaf), langsamer Schlaf und Tiefschlaf. In jeder Phase ist der Komfort der Matratze wichtig.



Tiefschlaf: die unentbehrlichste Phase!

Für eine gründliche Erholung spielen sowohl die «langsamen» als auch die «tiefen» Schlafphasen in jedem dieser nächtlichen Zyklen eine grundlegende Rolle, damit wir uns von der körperlichen Müdigkeit, die sich im Laufe des Tages aufgebaut hat, erholen können. Atmung und Herzschlag haben dann einen regelmässigen Rhythmus. Das Aufwachen wird immer schwieriger und das Gehirn verliert allmählich seine Empfindlichkeit für äussere Reize wie Lärm oder Licht.

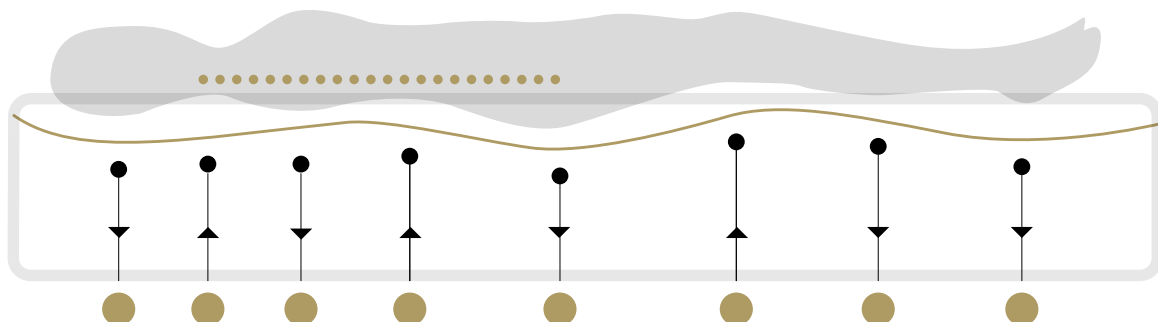
Vermeidung von Mikrowachphasen

Im Tiefschlaf sind die Muskeln völlig entspannt und die Matratze muss dem Körper des Schlafenden die bestmögliche Ausrichtung der Wirbelsäule ermöglichen. Andernfalls kann es zu Rücken- oder Lendenschmerzen kommen, welche diese regenerativste Phase des Zyklus unterbrechen. **Dr. Katerina Espa Cervená**, Psychiaterin und medizinische Leiterin des Cenas, des Zentrums für Schlafmedizin in Genf, bestätigt: „Eine unbequeme oder nicht an die Morphologie des Schlafenden angepasste Schlafposition, die durch eine zu weiche oder zu harte Matratze verursacht wird, kann zur Ursache für eine fragmentierte Erholung oder zu kurzem, unbewusstem Aufwachen (Arousal) werden.“

„Eine unbequeme oder nicht an die Morphologie des Schlafenden angepasste Schlafposition, die durch eine zu weiche oder zu harte Matratze verursacht wird, kann zur Ursache für eine fragmentierte Erholung oder zu kurzem, unbewusstem Aufwachen (Arousal) werden.“

Für jeden die geeignete Matratze

Damit ihre Kunden so leicht wie möglich in die Tiefschlafphase gelangen und dort so lange wie möglich bleiben, bieten die Kundenberaterinnen der Elite-Boutiquen jedem interessierten Käufer an, diejenigen Modelle zu testen, die am besten zu seiner Morphologie und seinen Gewohnheiten passen, je nach dem ob er ein Rückenschläfer ist oder auf dem Bauch oder der Seite schläft. Als „passende“ Matratze gelten solche Modelle, die sehr komfortabel sind, d.h. es entstehen keine Druckstellen und die Matratze stützt dynamisch, wodurch eine optimale Ausrichtung der Wirbelsäule ermöglicht wird.



Beispiel eines perfekten Bettes, das sich dem Körper anpasst und ihm an den verschiedenen Druckpunkten Unterstützung bietet.

Zu diesem Zweck sind die Federkern-Matratzen der Marke Elite mit sieben Komfortzonen versehen. So wird sichergestellt, dass wichtigste Druckpunkte wie Hüften, Schultern, Knie und Kopf in der idealen Position gehalten werden, während gleichzeitig das Kreuz und der Nacken korrekt und effektiv gestützt werden.

Verhindern von Schweissausbrüchen und nächtlichem Aufwachen

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Vermeidung von Mikroerwachen ist der thermische Komfort. Wussten Sie, dass wir im Durchschnitt pro Nacht einen halben Liter Schweiß absondern? Die Matratze muss in der Lage sein, diese Feuchtigkeit zu absorbieren, sonst kann es zu Schweißausbrüchen und nächtlichem Erwachen kommen. Die Elite-Matratzen sind mit edlen natürlichen Materialien gepolstert, welche zur Regulierung der Körpertemperatur beitragen. Wolle zum Beispiel kann bis zu einem Drittel ihres Eigengewichts an Flüssigkeit aufnehmen, wodurch eine unerwünschte Ansammlung von Feuchtigkeit verhindert wird! Darüber hinaus bietet die Verwendung dieser Materialien einen besonderen Schutz für die Gesundheit der Nutzer, da sie eine Barriere für die Bildung flüchtiger organischer Verbindungen (VOC) im Bett bilden. Elite ist in der Lage, nur mit dem EU Ecolabel zertifizierte Produkte anzubieten, was ebenfalls eine Garantie für Nachhaltigkeit ist.



Elite, der Handwerksmeister für guten Schlaf

Seit 1895 stellt Elite sein traditionelles Know-how in den Dienst seiner Kunden und bietet ihnen die für ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Matratzen. Das Unternehmen arbeitet mit Schlafmedizinern zusammen, innoviert – und kooperiert mit den besten Schweizer Forschungsinstituten – um seine Matratzen ständig mit neuen Technologien zu verbessern. Dieses Streben nach Exzellenz positioniert das Unternehmen heute mit einer Länge Vorsprung auf dem Markt.



Woodenboxspring



Taschenfedern

Eliteness, eine Pflege an sich

Um die Matratze zu finden, die perfekt zu Ihnen passt, besuchen Sie eine Elite Gallery und entdecken Sie die Eliteness, eine Kunst des Wohlbefindens, bei der der Schlaf eine Art Pflege an sich ist!

