

Erholbarer Schlaf

Experten der Initiative Gesunder Schlaf geben Tipps:

- Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie sich auch wirklich müde fühlen.
- Vermeiden Sie möglichst das Schlafen während des Tages. Ausnahme: 20-minütiger Mittagsschlaf.
- Achten Sie darauf, dass der Schlafraum gut gelüftet und nicht zu warm ist. Optimale Temperatur: 18 Grad.
- Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein.
- Vermeiden Sie aufputschende Getränke und Nikotin vor dem Schlafengehen.
- Verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten vor dem Zu-Bett-gehen.
- Trinken Sie am späten Abend noch ein Glas Milch mit Honig.



Foto: Initiative Gesunder Schlaf/digidias

- Ein heißes Bad mit beruhigenden Essenzen (Baldrian, Melisse, Hopfen) kann helfen.
 - Wenn Ihnen die Einschlafzeit zu lange dauert, stehen Sie wieder auf und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab.
 - Ein bequemes Bett, eine ruhige und dunkle Umgebung sind Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.
 - Regelmäßige sportliche Aktivitäten fördern den Schlaf (nicht jedoch am späten Abend).
 - Nehmen Sie keine Probleme mit ins Bett. Für Stressgeplagte ist häufig eine Kur mit Melatonin empfehlenswert.
 - Wenn Sie einen Monat lang mindestens drei Mal pro Woche unter Ein- oder Durchschlafproblemen leiden, sollten Sie gemeinsam mit dem Arzt nach Ursachen und individuellen Lösungen suchen.
- redkr

KANN MAN GESUNDHEIT ERSCHLAFEN?

Tipps von Hans Altbauer - Gesundheitsberater und Schlafexperte aus Kirchham



Hans Altbauer

Kann man Gesundheit erschlafen? Ja! Dieses Versprechen kann gegeben werden. Vielmehr können Sie sogar Schönheit durch ausgiebigen Schlaf positiv beeinflussen.

Der Schlaf ist unsere Energiequelle, denn ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Das heißt, im Durchschnitt schlafen wir 25 Jahre unseres Lebens. Ein gesunder Schlaf gehört daher zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben.

Neueste Untersuchungen in den USA sprechen bereits davon, dass ganze 90 Prozent unserer Gesundheit von gutem Schlaf abhängen. Und viele gesundheitliche Probleme entstehen dort, wo wir ein Drittel unseres Lebens verbringen: Im Bett.

Die Schlafqualität entscheidet über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Nur Ganzheitliche Schlafkonzepte erfüllen alle medizinischen, orthopädischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen an einen gesunden Schlaf.

Schlafstörungen – keine Bagatelle:

Der Schlaf ist ein regelmäßig wiederkehrender Zustand, bei dem sich die Bewusstseinslage und die

Körperfunktionen ändern und der Körper Entspannung und Erholung findet. Man bezeichnet diesen Zustand auch als gesunden und regenerierenden Schlaf.

Für mehr als 30 Prozent der Bevölkerung gilt dies nicht, sie leidet unter Schlafstörungen, die oftmals körperliche Ursachen haben: orthopädische Erkrankungen, degenerative Rückenprobleme, Herz-, Kreislauf- und Bronchialerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen. Individuelle Schlafsysteme bieten innovative Lösungen, die den Schlaf zur Erholungsphase für Körper und Seele machen. Ein gesundes Bett kann sowohl präventiv als auch therapiebegleitend Ihr Wohlbefinden unterstützen.

Schlaflösungen – eine Aufgabe:

Unter dem Gütesiegel „Rückenzentrum Schlafen“ wird dem Kunden anatomisches, organisches und allergologisches Fachwissen, sowie jahrelange Erfahrung im Verkauf und in der Beratung von Schlafsystemen geboten. Diese Arbeit basiert auf fundiertem Wissen aus den orthopädischen und internistischen Bereichen. Abgestimmt auf jedes individuelle Problem und un-

ter Berücksichtigung der persönlichen Schlafeigenschaften, wird produktneutral das optimale Schlafsystem für Sie ermittelt.

Fordern Sie fachkompetente Beratung auf höchster Ebene, welche zum Beispiel vom „physiomed – Institut für gesundes Leben“ in München zertifiziert wird. Diese Schlafberater haben ein umfangreiches Schulungsprogramm sowie anspruchsvolle Prüfungen absolviert.

Zufrieden Schlafen:

Drei Serviceleistungen sollten sie fordern:

1. Kompetente Schlafplatzanalyse:

Neben dem Gespräch ist die genaue Analyse Ihres Schlafplatzes ein wichtiger Bestandteil, um die eventuellen Ursachen für Schlafbeschwerden zu ergründen. Hierbei werden geopatrische Störfelder ebenso ermittelt, die Belastung durch Elektromagnetismus gemessen und Sanierungsmaßnahmen empfohlen. Zertifizierte elektro- und baubiologische Messungen geben Ihnen die notwendige Sicherheit.

2. Neutrale Empfehlung:

Auf Basis der Gespräche und der Analyse des

Schlafplatzes wird Ihnen produktneutral ein regenerierendes Schlafsystem empfohlen, das Ihren Ansprüchen gerecht wird.

3. Zufriedenheitsgarantie:

Um ein Schlafmöbel objektiv beurteilen zu können, muss man es erlebt haben. Achten Sie beim Erwerb eines Bettsystems darauf, dass auch weiterhin eine umfangreiche Betreuung gewährleistet wird.

Warnung vor Homeparties und Kaffeefahrten:

Verbraucherschutzorganisationen warnen immer mehr vor dieser Vertriebsform, bei welcher zu Phantompreisen unter dem Deckmantel günstiger Ausflüge mit Verköstigung gesundheitsversprechende Produkte verkauft werden. Seit Jahren erstreckt sich diese Art des Verkaufs auch auf Einladungen zu Hause und in Vereinen, bei welchen unter dem psychologischen Druck von persönlicher Beziehung und überbewerteten Geschenken an den Einladenden eine Kaufentscheidung erzielt wird.

Lassen Sie sich in jedem Fall vor so einer Kaufentscheidung in Ihrem Fachgeschäft beraten und vergleichen Sie die Preise und Leistungen. redcr



Foto: Privat