

SERVICE

Mit wilden Tieren im Bett

Mit Fuchs und Hasen schlafen und mit Bambi und Wolf zusammen träumen. Diese Saison geht es im Bett ziemlich tierisch zu und her. Und das nicht nur im Kinderzimmer. Die grossflächigen Tiersujets zaubern etwas Wildnis und Blockhüttenromantik in jedes Schlafzimmer. Zu finden ist die tierische Bettwäsche unter anderem unter www.impressionen.ch (ahi)



Tierische Bettwäsche

Im Arvenholzbett schlafen

Körper und Geist können nur dann täglich Höchstleistung erbringen, wenn sie sich im Schlaf optimal regenerieren und dabei nur minimal Energie verbrauchen. Ein gesundes Schlafumfeld und eine optimale Bettkonstruktion sind die beste Basis dafür. Die handgefertigten Einzelstücke des Dormino Bettsystems werden ausschliesslich aus hochwertigen, unbehandelten Naturmaterialien hergestellt. Mehr dazu www.schnarwiler.ch. (ahi)



Arvenholzbett

Hilfe bei Schlaf- und Liegeproblemen

Der Schlafexperte Reto Ruckstuhl informiert in einem Vortrag über Probleme und die Zusammenhänge von Schlafstörungen. Vermittelt werden auch ganz praktische Tipps, beispielsweise wie man selber beurteilen kann, welches Bett das Richtige ist. Der Vortrag findet am Donnerstag 18. September in der Leinenweberei an der Ringstrasse 15 in Chur statt. Informationen unter www.leinenweberei.ch. (ahi)

Rosshaarkissen gegen Tinnitus

An der werstfährlichen Wilhelms-Universität in Münster wurde in ersten klinischen Studien die Wirksamkeit der Therapie von tonalem Tinnitus mit frequenzgefilterter Musik belegt. Die Firma Schnarwiler in Weggis nutzt diese Kenntnis und produziert ein Rosshaarkissen mit eingearbeiteten hochwertigen Kopfhörer-Lautsprecher. Wahlweise kann ein Handy, iPod oder eine andere Musikquelle am Kissen angeschlossen werden. kostet 280 Franken. Zu beziehen unter www.schnarwiler.ch. (ahi)



Rosshaarkissen

Vom Schlaf der Gerechten können viele nur träumen

Dass Schlafen die beste Medizin ist, wussten schon unsere Eltern. Aber was tun, wenn die Nacht zum Tag wird und der Gedanke an die Nacht einem den Schlaf raubt? Dann ist es Zeit, Hilfe bei Schlafexperten wie Reto Ruckstuhl zu suchen.

Von Andrea Hilber Thelen

Jeder dritte Schweizer leidet an Schlafproblemen, Tendenz steigend. «Wenn einer nicht einschlafen kann, ist das mehr eine psychologische Angelegenheit, aber das entspannte Liegen und einen tiefen Schlaf ist eine ergonomische Sache», erklärt Reto Ruckstuhl. Er verdient sein Geld im Schlaf, genauer genommen mit dem dafür wesentlichen Utensil, dem Bett. Er ist zertifizierter Schlaf- und Liegeberater und führt die auf Bettwaren und Wäsche spezialisierte Leinenweberei in Chur. Immer mehr Menschen klagen über Schlafprobleme, suchen aber oft viel zu spät den Rat eines Experten. «Schlafen wird als etwas von Gott Gegebenes hingegenommen, und es wird gar nicht darüber nachgedacht. Erst wenn jemand zwei Jahre lang jeden Tag mit Rückenschmerzen aufwacht, überlegt er sich zum ersten Mal, dass er vielleicht etwas an seinem Bett ändern könnte.» Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. «Darum macht es durchaus Sinn, in den Gegenstand zu investieren, in dem wir die meiste Zeit verbringen und der ein wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit ist», meint Ruckstuhl.

Ein Bett ist kein Statussymbol

Ein Bett ist kein repräsentatives Möbelstück. «Kein Mensch sieht, was ich im Schlafzimmer stehen habe. Und bevor nicht die ersten Schmerzen auftreten, fristet das Bett normalerweise ein stiefmütterliches Dasein im stillen Kämmerlein», so Ruckstuhl. Dabei würde es sich durchaus lohnen in eine geeignete Unterlage zu investieren, bevor die Schmerzen auftreten. «Wenn die Schmerzen erst einmal da sind, ist es meist schon zu spät», meint Ruckstuhl.

Ein gutes Bett kostet so viel wie ein Parkplatz

Das eigene Bett ist so individuell wie der Haarschnitt. Ein Liegesystem besteht aus Lattenrost, Matratze und Kissen. Diese drei Dinge müssten individuell auf den Schläfer angepasst werden, meint Ruckstuhl. Nach einem detaillierten Beratungsgespräch über Gewohnheiten und Vorgeschichten der körperlichen Besonderheiten wird der Körper vermessen. «Erst wenn ich alle diese Daten habe, kann ich ein individuelles Bettsystem anpassen», erklärt der Schlafachtmann.

Ein persönlich auf den Schläfer abgestimmtes Bettsystem ist nicht billig. Hier macht Ruckstuhl gerne ein Rechenbeispiel: «Wenn jemand ein Auto hat, dann parkt er es in der Nacht auf einem Parkplatz, der sozusagen das Bett für das Auto ist. Wenn der Parkplatz 50 Franken kostet und wir das auf zehn Jahre, also die Lebensdauer eines Bettes hochrechnen, dann sind das 6000 Franken für das Bett vom Auto.» Für diesen Betrag könne man das absolut perfekte, vollmotorisierte



Davon können viele Menschen nur träumen: Wer gut schläft, ist gesünder und leistungsfähiger.

Bild Hannes Trier

und ergonomisch angepasste Bett kaufen. «Ich meine, was man dem Auto gönnt, könnte man durchaus auch sich selber gönnen», sagt Ruckstuhl.

Frauen schlafen länger als Männer

Zwischen sechs und acht Stunden beträgt das durchschnittliche Schlafbedürfnis eines Menschen. Frauen schlafen tendenziell eine Stunde mehr als Männer. Ausnahmen gibt es aber immer wieder. Napoleon brachte es regelmässig auf etwa vier Stunden. Albert Einstein gönnte sich bis zu 14 Stunden Schlaf. Ob der Erste aber deshalb eher klein gewachsen und der Zweite deshalb so klug war, ist zu bezweifeln, denn das Schlafbedürfnis des Menschen ist individuell. Entscheidend, ob Mann oder Frau tatsächlich ausgeschlafen sind, ist weniger die Quantität, denn die Qualität,

Unter Schlafqualität verstehen Experten die Aufteilung des Schlafs in seine unterschiedlichen Stadien. Pro Schlafzyklus wird zwischen dem Non-REM-Schlaf und dem REM-Schlaf unterschieden. REM steht für Rapid Eye Movement. Der Non-REM-Schlaf besteht aus vier Stadien – den beiden Einschlaf- sowie den beiden Tiefschlafphasen, in denen sich der Organismus von den Anstrengungen des Tages erholt. In der REM-Schlafphase träumt der Schlafende.

Schläft ein Erwachsener acht Stunden, dann absolviert er über diesen Zeitraum vier bis fünf Schlafzyklen. Stimmt das Verhältnis der Schlafstadien innerhalb eines Zyklus zueinander, dann kann man auch nach vier Stunden Schlaf durchaus ausgeschlafen sein. Verantwortlich für die Erholung und Entspannung ist im Wesentlichen die Tiefschlafphase, die auch bei Kurzschläfern nicht zu gering ausfallen darf.

Die richtige Unterlage kann massgeblich dazu beitragen, dass wir entspannt schlafen können. Heutige Matratzen aus Schaumstoff und Latex

funktionieren alle auf dem Prinzip der Druckverteilung. Hingegen funktionieren Mediummatratzen, wie Luft-, Gel- und Wasserbetten auf einem Verdrängersystem. «Bei einem Wasserbett ist jedes Einsinken verbunden mit dem Verdrängen des Wassers, das dann an einer anderen Stelle rausgedrückt wird», erklärt Ruckstuhl. Dadurch werde die ergonomisch richtige Liegeposition weniger kontrollierbar als beispielsweise auf einer Schaumstoffmatratze, «da kann ich reindrücken so viel ich will, der Rest der Liegefläche verändert sich dadurch nicht.»

Schlafen und Sex sind erlaubt

Im Bett, da sind sich alle Schlafexperten einig, sind nur zwei Dinge erlaubt: Schlafen und Sex. Sex produziert Melatonin, ein natürliches Schlafhormon. Alles andere solle man tunlichst vermeiden.

Schlaf Tipps: Wie man sich besser bettet

- **Das Schlafzimmer:** Gehört zu unserem Intimbereich und ist unser Schutzort. Aus biologischer Sicht ist er der wichtigste Raum in der Wohnung. Fremde und Fremdes haben darin nichts zu suchen. Dazu gehören Computer, Fernsehgeräte, Stereoanlagen und Radiowecker, ebenso wie grosse Pflanzen und Spiegel, weil diese hochfrequentierenden Strahlen reflektieren und verstärken können. Das, wussten schon unsere Grosseltern darum findet man in alten Schränken die Spiegel an der Innenseite der Schranktüre.

- **Das Bett:** Das Max-Planck-Institut für Biochemie in Martinsried bestätigte schon vor 20 Jahren, dass Nord-Süd-Schläfer eine bessere Schlafqualität haben als nach Ost-West ausgerichtete Schläfer, weil die untersuchte Zeitspanne zwischen Einschlafen

und der ersten REM-Phase bei nach Nord-Südachse ausgerichteten Schläfer länger dauert.

- **Das Doppelbett:** Das gemeinsame Bett sollte so gestellt werden, dass es von beiden Seiten zugänglich ist. So müssen die Partner nicht über den anderen hinweg steigen. Eine eigene, angepasste Matratze ist ein Muss für einen guten Schlaf.

- **Der richtige Platz:** Fast jeder Mensch besitzt einen natürlichen Fluchttrieb. Deshalb sollten Fenster und Türen im Blickfeld des Schlafers sein. Das Kopfende des Bettes sollte nie in Richtung Türe weisen.

- **Gute Atmosphäre:** Die Farbe Blau wirkt beruhigend und ist ideal für das Schlafzimmer. Ganz unabhängig von der Farbe, sollte im Schlafrum

eine angenehme Atmosphäre herrschen: Der Raum soll dunkel, kühl, und möglichst ruhig sein. Ein gesunder Schlaf braucht Dunkelheit, da die Produktion des Schlafhormons Melatonin über einen sogenannten «Dunkelreiz» erfolgt. Deshalb sollten Vorhänge für eine gute Abdunkelung sorgen.

- **Die richtige Temperatur:** Die Schlafzimmer Raumtemperatur während der Nacht liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. In der kalten Jahreszeit ist Schlafen bei geöffnetem Fenster nicht zu empfehlen, da sich die kühle Luft am Boden auf Höhe des Bettes sammelt. Besser ist, vor dem Schlafengehen fünf Minuten bei weit geöffneten Fenstern zu lüften, bis die gesamte Raumluft ausgetauscht ist. Während der Nacht bleiben die Fenster geschlossen. (ahi)