

Erholsamer Schlaf?

Schlaf ist ein Grundbedürfnis. Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens im Bett und schenken dieser Zeit häufig zu wenig Beachtung. Eines steht fest: Schlaf ist eine hochaktive Angelegenheit und sorgt so für die notwendigen Reparaturen an Körper und Geist. Entscheidend dafür sind die zwei Phasen des Schlafs: Im Tiefschlaf arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren, das Gehirn schüttet Wachstumshormone aus und baut neue Zellen auf. Im „Traum-Schlaf“ bewegen sich unsere Augen unter den geschlossenen Lidern wie bei einem Tischtennisspiel hin und her. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren, wir träumen heftig und verarbeiten die Geschehnisse des Tages.

TEXT: Herbert Bren

Aber natürlich!

INTERESSANTES UND SKURRILES

Während des Schlafens verliert der Mensch rund einen halben Liter Wasser.

Der Weltrekord beim Schnarchen liegt bei einer Lautstärke von 92 Dezibel, was einem Presslufthammer entspricht. Die Ehefrau des Rekordhalters soll auf einem Ohr taub sein.

Ekelhaft, aber natürlich: In einem Gramm Bettstaub leben bis zu 4.000 Milben und der Mensch verschluckt im Schlaf jährlich circa neun Spinnen.

Ein Igel kann bis zu fünf Monate Winterschlaf halten, dabei verliert er rund 30 % seines Körpergewichts.

Die teuerste Matratze dürfte wohl das 51.000 € teure Modell „Vividus“ des schwedischen Herstellers Hästens sein. Sie wird von Hand vernäht und beinhaltet beispielsweise handgezipftes Pferdeschweifhaar.

Kleinkinder benötigen mit 16 Stunden täglich wohl den meisten Schlaf. Drei- bis 18-Jährige sollten zehn Stunden und 19- bis 55-Jährige acht Stunden schlafen. Menschen, die 65 Jahre alt oder älter sind, schlafen im Durchschnitt nur sechs Stunden pro Tag.

Junge Eltern verlieren aufgrund ihrer Neugeborenen in deren erstem Lebensjahr 400 bis 700 Stunden Schlaf.

Mehr als 60 Prozent der amerikanischen, kanadischen, mexikanischen und britischen Teilnehmer wechseln ihr Bettlaken jede Woche – aber nur 22 Prozent der Deutschen.



Foto: Hästens

NEGATIVE EINFLÜSSE

Ein erholsamer, tiefer Schlaf garantiert ausreichend Kraft und Energie. Schläft man über einen längeren Zeitraum schlecht oder nicht ausreichend, können nachhaltige gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen. Doch nicht nur Faktoren wie Stress, üble Laune oder finanzielle Sorgen beeinflussen den Schlaf, vielmehr sind ein gutes Bett mit der richtigen Matratze, natürliche Bettwäsche, ein schadstofffreier Schlafraum, giftstofffreie Wandfarben, eine elektromogfreie Umgebung sowie ein gut durchlüfteter Raum entscheidend für eine gesunde Ruhephase. Die optimale Schlaftemperatur liegt bei kühlen 16 bis 18 Grad – aber das sollte jeder für sich entscheiden. Ein Fernseher ist ganz sicherlich gut zum Einschlafen, nicht jedoch für den so wichtigen Tiefschlaf: Schädlicher Elektromog verursacht Unruhe und Nervosität. Vielfach verpönt im Schlafgemach sind Zimmerpflanzen. Zu Unrecht: Diese sorgen für ein gutes Klima, filtern die Luft von Schadstoffen und steigern die Luftfeuchtigkeit. Aber Vorsicht: Nicht jede Pflanze eignet sich dafür. Sehr zu empfehlen ist der sauerstoffproduzierende, klimaregulierende und kaum schädlingsanfällige Bogenhanf.

DIE RICHTIGE SCHLAFQUALITÄT

Wer sich morgens gerädert und unausgeschlafen fühlt, obwohl er genug geschlafen hat, oder mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwacht, sollte die Schlafstelle einmal genauer unter die Lupe nehmen. Zentraler Punkt dabei ist die Ergonomie: Wer sich im Bett ständig verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, sollte diese austauschen. Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bett müssen sich punktelastisch dem Körper anpassen. Bei zu weichen Matratzen verkanten die Bandscheiben und können nicht regenerieren, zu harte Matratzen führen zu Blockierungen und Fehlstellungen der Wirbelsäule.

FOGS hat sich auf die Suche nach besonders hochwertigen, biologischen und natürlichen Materialien gemacht, die die Ruhephasen Ihres Körpers auf natürliche Weise verstärken.

Hier unsere Favoriten:



HERRENPYJAMA

Aus natürlichem, weichem, dehnbarem Baumwoll-Mischgewebe für lange Haltbarkeit. Von Hästens, ab € 160,-



TANKTOP

Edle, bequeme und seidenweiche Nachtwäsche aus angenehmem, dehnbarem Mischgewebe. Behält auch nach zahlreichen Wäschen seine Form und Farbe. Von Hästens, ab € 54,-



BEISTELLTISCH

Den ausdrucksstarken Tisch Cena aus Massivholz gibt es in verschiedenen Höhen, seine abgeschrägte Tischplatte verleiht ihm eine edle Ausstrahlung. Die natürliche Holzstruktur bleibt beim Beizen sichtbar und verleiht jedem Tisch seine individuelle Maserung. Ab € 1.000,- bei www.green-living.de

HAUSSCHUHE
Aus 100% Baumwoll-Strick in Blue oder Grey. Von Hästens, ab € 80,-



LEICHT UND DOCH SOLIDE

Das neue Bett mylon von TEAM 7 kombiniert Kompaktes mit Filigranem und spielt mit dem Gegensatz aus Leichtigkeit und Solidität. Handwerkliche Details wie Bombierungen oder Eckverbindungen dienen als raffinierte Gestaltungselemente. Erhältlich bei Team 7 ab € 2.749,-

Fotos: Hersteller

BITTE VERMEIDEN SIE

HANDYS, LAPTOPS, TABLETS im Schlafzimmer – Elektrosmog!

HEIZDECKEN – Elektromagnetische Strahlung!

TEPPICH – Hausstaub- und Milbengefahr!

FERNSEHER – Elektrosmog, zieht auch ausgeschaltet Strom!

BILLIGE KUNSTFASERN – besser: Biobaumwolle, Schurwolle, Wildseide, Tencel!

ÜBERHEIZTER SCHLAFRAUM – besser: Vor dem Schlafengehen gut durchlüften!

METALLELEMENTE im Bett und in der Matratze – verstärken jedes noch so kleine elektromagnetische Feld!

MATRATZEN OHNE GÜTESIEGEL – Orientierung schafft das QUL-Siegel!

KLIMAAANLAGE – besser: raumklimaregulierende Pflanzen. Fragen Sie Ihren Gärtner!

HERITAGE FLAX

Für alle Liebhaber von natürlichem Knitterlook: Gefertigt aus belgischem Leinen von Libeco sorgt diese Bettwäsche für lässige Optik und optimalen Feuchtigkeitsaustausch. Biologisch und nachhaltig hergestellt, Global Organic Textile Standard. Ab € 269,- bei www.bedandroom.com



KLEINE KOMMODE: NAVER COLLECTION

Für Liebhaber organischer Formen ist diese Kommoden-Serie von Naver Collection genau das Richtige. Die kleine Kommode AK 2410 ist ein wunderschöner Nachttisch oder auch eine praktische kleine Ablage im Flur. Ab € 1.026,- via www.greenliving.de



WHITE SATIN CHECK

Für diese edle Bettwäsche in weißem Hästens-Karo mit royalblauen Details wurde reine gekämmte Baumwolle zu ultramodernem Satin gewoben. Mit einer Fadenzahl von 320 ist sie besonders leicht, anschmiegsam und so weich wie Seide auf der Haut. Ab € 50,- für das Kissen, € 200,- für den Bettbezug

LED-LAMPE VON TUNTO

Wunderbar minimalistische LED-Leuchte von Tunto Design aus Finnland mit zweistufigem Sensordimmer für eine berührungslose Lichtregulierung. In Eiche, Walnuss oder Birke. Ab € 560,- via www.greenliving.de



BETT „MELLOW“: ZEITRAUM

Leicht, mühelos, bequem und ungezwungen – das sind die Attribute, die diesem Bett seinen Namen geben. Schlanke Materialstärken und feine Linien zeichnen es aus. Die Schnürung mit Kernlederriemen im Kopfteil ist eine Raffinesse, die den Charakter des Bettes „Mellow“ zusätzlich prägt – und so richtig gut zur Geltung kommt, wenn das Bett frei im Raum stehen kann. Ab € 2.670,- via www.greenliving.de

Im Interview: Schlafpsychologe Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, Experte rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung und Lebensenergie sowie Begründer des „Bioenergetischen Schlafes“:



SCHLAF IN SEINER NATÜRLICHSTEN FORM

Das Schlafsystem SAMINA basiert auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und ist ein konsequent ganzheitliches System, das alle baubiologischen, schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs erfüllt. Dank seines systematischen Aufbaus mit doppelseitigem, frei schwingendem Lamellenrost, Naturkautschukmatratze, Wollauflage sowie Zudecken und Kissen aus naturbelassener Schafschurwolle sind die wesentlichen Voraussetzungen geschaffen, um entspannt einzuschlafen, qualitativ hochwertig durchzuschlafen und erholt aufzuwachen. Basisausführung ab € 2.500,-



DAUNENDECKEN UND KISSEN GANZ NATÜRLICH

Die Hess-Natur-Freilanddaunen bleiben ganz naturbelassen und kommen aus artgerechter Tierhaltung. Sie werden ausschließlich als Nebenprodukt gewonnen. Diese Daunenbetten lösen keine Allergien aus – sie bleiben milbenfrei, weil das Inlett so fein und dicht gewebt ist. Ein unvergleichliches Schlaferlebnis. Von Hess Natur, ab € 339,-, www.hessnatur.com



AURORIA – AUF DIE DETAILS KOMMT ES AN

Schwedisches Luxusbett aus natürlichen Materialien, in Schweden hergestellt. Die wendbare Taschenfederkernmatratze verfügt über Seitennähte für eine bessere Stabilität. In vier Festigkeitsgraden erhältlich. Von Hästens, ab € 6.835,-

HEFEL-GANZJAHRESDECKE KLIMACONTROL

Klimaregulierendes Tencel, umhüllt von feiner Fair-Trade-Baumwolle. Perfektes Feuchtigkeitsmanagement, optimaler Temperatenausgleich und ein wunderbar natürliches Schlafklima zeichnen diese Tencel-Bettdecke aus. Ab € 129,- bei www.bedandroom.com

Was macht einen natürlichen, gesunden Schlaf aus?

Die subjektiven Parameter sind gutes Einschlafen, keine bewussten Wachphasen sowie am Morgen klar im Kopf und voller Lebensenergie zu sein; über den Tag gute körperliche und mentale Leistungskraft, kein Schläfrigkeitgefühl oder größere Müdigkeitsattacken. Objektiv ist der Schlaf messbar, im Schlaflabor oder zwischenzeitlich auch mit einfachen Messgeräten zu Hause. Da geht es um die Einschlafzeit (maximal 20 Minuten), das richtige Verhältnis von abwechselndem Leicht-Schlaf (etwa 50 %), REM-Traum-Schlaf (etwa 20–25 %) und Tiefschlaf (etwa 15–20 %, je nach Alter). Ein wichtiger Faktor ist die Schlaffeizienz: Sie zeigt das Verhältnis zwischen der Dauer, in welcher man tatsächlich geschlafen hat, und der Dauer, welche man im Bett war, um zu schlafen. Wenn also jemand zehn Stunden im Bett liegt und davon nur tatsächlich sieben Stunden schläft, beträgt die Schlaffeizienz 70 Prozent. Ein guter Schläfer hat eine Effizienz von 97–98 % und 2–3 % Wachzeit inklusive Einschlafzeit. So wird die Schlaffeizienz zum wichtigsten Gradmesser dafür, wie es um die eigene Schlafqualität steht. Der Schlaf sollte ruhig sein, nicht mehr als 20 bis 25 große Körperbewegungen. Mittlerweile gibt es viele äußere Einflüsse, die unseren Schlaf stören: Künstliche Lichtquellen, bestimmte Lebensstile oder alltägliche Geschehnisse beeinflussen permanent unser Schlafverhalten. Der gesunde Schlaf funktioniert nicht mehr wie einst als natürlicher Vorgang, er benötigt die richtigen Voraussetzungen.

Ursprünglich war bioenergetischer Schlaf ja etwas, das automatisch funktionierte; mittlerweile gibt es Faktoren, die diesen Naturvorgang verhindern. Um für gesunden Schlaf sorgen zu können, sollte man deshalb vor allem eines tun: Die Natur zum eigenen Vorteil nutzen. Zuerst ist es wichtig, die eigene Situation zu kennen: Wie man schläft, ob man ausreichend schläft, ob man gut ein- und durchschläft und wie die Leistungsfähigkeit während des Tags aussieht. Die meisten Menschen befinden ihren eigenen Schlaf als gut und ausreichend, wenn sie den Tag ohne größere Anfälle von Müdigkeit überstehen. Jedoch lässt sich gutes Schlafen nur schwer selbst beurteilen, da nur eine Schlafmessung wirklich feststellen kann, ob die Qualität des

Schlafs stimmt. Dazu muss die Schlaffeizienz gemessen werden. Bei ihr geht es darum, die zum Schlafen verfügbare Zeit möglichst sinnvoll – nämlich schlafend – zu nutzen. Das heißt vor allem, nicht stundenlang wach im Bett zu liegen. Ob Sie also wirklich gut schlafen, lässt sich nur dann bestätigen, wenn Ihre Schlaffeizienz bei 97–98 % liegt, also wenn Sie nur 2 % der Gesamtzeit im Bett zum Schlafen verbrachten Zeit wach liegen.

Hat man einmal festgestellt, dass der eigene Schlaf nicht so gut ist, wie er sein sollte, folgt der nächsten Schritt: den Schlaf beeinflussen. Dafür ist ein Basiswissen über gesunden Schlaf unabdinglich. Da es viele positive wie auch negative Einflüsse gibt, ist es wichtig, zu wissen, wie guter Schlaf funktioniert. Es kann einem helfen, gutes Schlafen zu fördern. Nach der gründlichen Analyse und der ausreichenden Informationsbeschaffung kann der Königsweg des Schlafs durch das „Schlaf-Gesund-Trio“ komplettiert werden. Dieses beinhaltet Bett, Schlafplatz und Schlafraum, wortwörtlich die Bühne des Schlafs. Um jegliche Tätigkeit auszuüben, bringt eine gute Ausrüstung enorme Vorteile – dies ist auch beim Schlafen nicht anders: Nur ein naturkonformes Bett, welches alle schlafbiologischen, orthopädischen, bettklimatischen und elektrobiologischen Anforderungen an den gesunden Schlaf erfüllt, hilft, um dem bioenergetischen, naturgegebenen Schlaf nahezu-kommen. Dabei ist es wichtig, dass das Schlafsystem nur aus natürlichem Material besteht.

Wie viel Schlaf braucht der durchschnittliche Mensch?

Der tatsächlich notwendige Schlafbedarf eines Menschen ist individuell und hängt von mehreren Faktoren wie Genen, Alter, Schlafroutine, Gesundheitszustand und der inneren Uhr ab. 90 % der Erwachsenen benötigen 7–8 Stunden Nachtschlaf, 5 % weniger als 7 Stunden und 5 % mehr als 9 Stunden. Neben der Schlaflänge ist der Verlauf der Schlafphasen von der Einschlafphase und den Leichtschlafphasen bis zu den extrem wichtigen Tiefschlaf- und Traumphasen entscheidend. Ein solcher Schlafzyklus dauert etwa 90–100 Minuten und ein effizienter Schläfer durchläuft diese Zyklen idealerweise ohne große Unterbrechungen vier bis fünf Mal pro Nacht. Daraus lässt sich

auch die durchschnittliche Schlafdauer von 6,5 bis 8,0 Stunden errechnen. Wir haben in den letzten Jahrzehnten etwa eineinhalb bis zwei Stunden Nachtschlaf verloren. Dadurch ist nicht nur mehr die Schlaflänge entscheidend, vielmehr sind es die Schlafqualität und die Schlafeffizienz geworden. Die effektive Schlafdauer, also die Schlafeffizienz, ist gerade auch in Bezug auf die Schlafqualität entscheidend.

Welchen Einfluss haben natürliche Materialien auf das Schlafverhalten?

Die Menschen verwenden seit der Urzeit für ihren Schlafplatz aufgrund ihrer Erfahrungen ausgewählte, bestimmte Naturmaterialien. Aus der Zellbiologie wissen wir: Je natürlicher das nahe Umfeld einer Zelle ist, desto besser entwickelt sich diese. Beim Schlaf ist es genauso. So wirken biologisch aktive Naturmaterialien wie zum Beispiel Schafschurwolle, Baumwolle oder massives Holz sehr positiv auf den Schlafprozess. Wenn diese dann noch zusätzlich absolut chemiefrei sind und handwerklich verarbeitet werden, kann man den Unterschied zu chemisch-synthetischen Materialien mittels HRV (Herzraten-Variabilität) messen. So haben Wissenschaftler des Joanneum-Research-Instituts in Graz die positive Wirkung von Zirbenholz auf den Schlaf, das Herz-Kreislauf-System und das autonome Nervensystem mittels HRV-Messungen nachgewiesen. Es zeigen sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen einem Zirbenholz-Zimmer und einem identisch gestalteten Holzdekor-Zimmer. Dies äußerte sich in einer niedrigeren Herzrate, in körperlichen und mentalen Belastungssituationen und anschließenden Ruhephasen bzw. in einem beschleunigten vegetativen Erholungsprozess. Deswegen besteht der optimale Schlafplatz aus einem naturkonformen Schlafsystem, welches aus reinen, naturbelassenen Materialien besteht. Schafschurwolle, Baumwolle, massives Holz und Ähnliches sind in jedem Fall jeglichen chemisch behandelten Produkten vorzuziehen. Auch das Schlaf-

„Naturmaterialien wirken sich positiv auf den Schlaf aus“

umfeld sollte bau- und elektrobiologischen Kriterien entsprechen.

Gibt es bei Betten große Unterschiede, und wenn ja, welche?

Grundsätzlich ist es wichtig, zu verstehen, dass der gesunde Schlaf ganz bestimmte elementare Voraussetzungen benötigt. Dazu zählt auch das Bett. Das Bett ist aus biologischer Sicht das wichtigste Möbelstück in Haus und Wohnung; zum einen vom Nutzungsgrad her – ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf –, aber auch vom Wirkungsgrad. Das richtige, naturkonforme Bett hat in Kombination mit einem störungsfreien Schlafplatz und einem ausgewogenen Schlafräumklima die größte Hebelwirkung auf den Schlaf. Wie bei allen Einrichtungen können die Unterschiede bei Matratzen

und Schlafsystemen sehr groß sein. Eine orthopädisch richtige Schlafhaltung kann nur dann garantiert werden, wenn die Bedingungen – also Kissen, Decken und

Grundkonstruktion – anatomisch-orthopädisch erfüllt werden. Die Schafschurwolle sorgt für ein trocken-warmes Bettklima, ein metallfreies Bettgestell fördert die gesunde, natürliche Einwirkung des Erdmagnetfeldes auf den Körper, was für einen erholsamen Schlaf ebenfalls unabdinglich ist. Wer naturgesund schlafen will, sollte auf Metalle im Bett verzichten – diese verzerren nicht nur das Erdmagnetfeld, sondern verstärken auch den Elektromog.

Wie finde ich heraus, welche Matratze am besten zu mir passt?

Was den Schlaf anbelangt, ist es wichtig, „systemisch“ zu denken. Eine einzelne Matratze bringt da keine Vorteile. Es muss in Sachen Orthopädie das Zusammenwirken von Bettgestell, Unterbau oder Lattenrost mit der Matratze gewährleistet sein. Wir sprechen dann von einem Matratzen- oder Schlafsystem. Genauso wichtig sind das Unterbett, die Zudecke und das richtige Kopfkissen. Da geht es um die Regulation von Wärme und Feuchtigkeit

und die anatomisch-orthopädisch richtige Lagerung der Halswirbelsäule. Das komplette System muss in sich flexibel sein und sich optimal der Körperform anpassen, die Wirbelsäule stützen und trotzdem den Rücken entlasten. Man muss sich also grundsätzlich für eine Schlaf-Philosophie entscheiden, sich viel Zeit nehmen, eine gute Beratung auswählen und probeliegen. Fachmännische Beratung ist beim Kauf einer Schlafunterlage das A und O, und kein Geld dieser Welt ist so kostbar wie guter, erholsamer Schlaf.

Wie und woran kann ich eine ökologisch hergestellte Matratze erkennen?

Der wichtigste Faktor sind die Materialien, welche mit dem Körper in Verbindung kommen. Die optimale Matratze sollte die Fähigkeit besitzen, Schweiß rasch zu absorbieren und wieder an die Umgebung abzugeben. Die Atmungsaktivität der Matratze ist ein weiteres Kriterium, das beachtet werden sollte. Unbehandelte, naturbelassene Materialien wie Schafschurwolle erfüllen diese Voraussetzungen vollständig. Herkunft und Art der Materialien sind genau zu betrachten, ebenso die Art der Herstellung.

Wie wichtig ist der Lattenrost für den Schlafkomfort?

Enorm wichtig, denn eigentlich sollte sich das Bett dem Körper anpassen und nicht – wie bei den meisten Matratzen-

und Schlafsystemen – umgekehrt. Das Zauberwort in der Orthopädie heißt deshalb Flexibilität: Das Bett darf weder zu hart (punktuelle Druckbelastung) noch zu weich (Krümmung des Rückens) sein. Die richtige Unterlage gibt dort nach, wo sie belastet wird, und stützt dort, wo natürliche Körperwölbungen vorhanden sind. Egal, ob wir liegen oder stehen, die Muskulatur unseres Bewegungsapparats ist immer leicht angespannt. Wir haben unseren Körper und damit auch unseren Rücken unter Kontrolle. Während wir schlafen, ist aber alles anders: Die Muskeln erschlaffen, sie verlieren ihre Haltefunktion und überlassen diese Aufgabe voll und ganz der Bettunterlage. Nur ein flexibler Lamellenrost und eine passende Matratze, die den Körper richtig stützen, ermöglichen es den Muskeln, sich in der Nacht zu erholen und allfälligen Schmerzen im Rücken entgegenzuwirken.

Ihr persönlicher Schlaftipp?

Was unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden anbelangt, ist der Schlaf ein 90-%-Faktor. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf sind einige wichtige Punkte zu beachten. In meinem kostenlosen E-Book „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ gebe ich praktische und hilfreiche Tipps, wie auch Sie in Zukunft besser und gesünder schlafen können:

<http://www.einfach-gesund-schlafen.com>

Wir tun was – seit sieben Jahren.



Verantwortung für die Zukunft.

Die Raiffeisen Klimaschutz-Initiative, Plattform und Impulsgeber der Raiffeisen Organisationen steht für Maßnahmen im Bereich Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Energieeffizienz, erneuerbare Ressourcen und Corporate Responsibility. Die 23 Mitglieder setzen aktiv Initiativen und stehen ihren Kunden für Umweltfinanzierungen mit professionellen Ansprechpartnern und konkreten Lösungen zur Seite.
www.raiffeisen-klimaschutz.at, www.oekoenergieblog.at