



Heute gut geschlafen?

Gesunde Schlaftipps:

Das ideale Raum- und Bettklima fördert den gesunden Schlaf

Im Moment redet alles vom ‚Klimawandel‘ und dessen Auswirkungen auf Mensch und Umwelt. Doch nur wenige stellen sich die Frage: wie sieht es mit meinem Hausklima aus und wenn es um den gesunden Schlaf geht – wie ist mein Bettklima? Längst haben nämlich Wissenschaftler nachgewiesen, dass das Haus- und Raumklima ebenfalls einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unseren Schlaf und damit auf unsere Gesundheit hat. In der Schlafforschung gibt es immer mehr Fakten, dass das richtige Bettklima den gesunden Schlaf entscheidend fördert.

Jetzt wenn es draußen kälter wird und manchmal auch trübes Wetter ist, genießen wir die Wärme und Behaglichkeit in Haus und Wohnung umso mehr. Dabei freuen wir uns am Abend auch auf ein warmes Bett mit kuscheligen Zudecken. Doch die wenigsten machen sich echte Gedanken über das Klima in ihrem Schlafzimmer oder unter der Bettdecke. Ein gutes Bettklima verbessert eindeutig die Schlafqualität.

Viele Faktoren beeinflussen:

Klima, Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit, Be- und Entlüftung von Bettrahmen samt Bettinhalt. Und vom Schläfer selbst, durch seine Wärmeproduktion und den Nachtschweiß. Gerade die Wärme- und Feuchtigkeitsregulation während dem Schlafen hat einen großen Einfluss auf die Schlafqualität. Während dem Schlaf ist der Wärmebedarf des Körpers eindeutig höher.

„Zudem werden über die Transpiration der Haut, Stoffwechselgifte und Schlackenstoffe ausgeschieden. Deshalb muss es das Hauptziel sein, mit den richtigen Materialien ein trockenwarmes Bettklima zu erzeugen.“ Bei trockener Wärme fühlen wir uns in jedem Falle besser als bei feuchter Hitze.

Hingegen reagieren wir auf feuchte Kälte besonders empfindlich. Das ideale, trockenwarme Bettklima wird gefördert, wenn Schlafsystem samt Unterbett, Zudecke und Kissen bis hin zur Bettwäsche und der Nachtkleidung aus natürlichen Naturmaterialien wie Baumwolle und Schafschurwolle sind.

Das ideale Bettklima

Zudem ist zu berücksichtigen, dass heute die Schlafräume im Winter normalerweise beheizt sind. Die Messdaten der Schlafforschung belegen, dass die ideale Raumtemperatur für den Schlaf zwischen 18 bis 20 Grad Celsius mit einer Luftfeuchtigkeit von 40 – 60 % liegt. Dabei ist wichtig zu wissen: wer mehr als 20 Grad Schlaftemperatur hat, kann die wichtige Produktion des Schlafhormons Melatonin negativ beeinflussen.

„Deshalb ist es wichtig, das Bettklima – und vor allem den Wärmebedarf besser über die richtige Zudecke zu regulieren als über die Heizung. Die Temperatur in der Betthöhle sollte idealerweise je nach Jahreszeit zwischen 28°C und 32°C betragen. Das ideale Bettklima ist also nicht zu trocken, nicht zu feucht, nicht zu heiß und schon gar nicht zu kalt.“ ergänzt Schlafexperte Amann-Jennson.



Da während des Schlafs die Körperfunktionen automatisch herabgesetzt sind, das Herz schlägt langsamer und der Blutdruck sinkt, tritt ein Wärmeverlust ein, der durch eine geeignete Bettausstattung ausgeglichen werden muss. Ebenfalls ist die laufende Durchlüftung des gesamten Schlafsystems wichtig.

Wäre der Schläfer in seinem Bett absolut isoliert, so würde die Körpertemperatur pro Stunde um 1°C steigen und bei achtstündiger Schlafdauer zu einer lebensbedrohlichen Überhitzung führen. Im Bett kommt die Kälte hauptsächlich von unten, da der warme Körper über das Schlafsystem und im Besonderen über die Matratze die Kaltluft ansaugt. Diese erwärmt sich am Körper und steigt dann samt der abgegebenen Körperfeuchtigkeit nach oben.



Nach oben und nach unten isolieren

Deshalb ist es wichtig, den Körper nach unten und nach oben richtig zu isolieren. „Während der Nacht transpiriert ein normaler Schläfer ca. ½ bis ¾ Liter Flüssigkeit. Die Haut ist also nicht trocken, sondern leicht feucht. Kann jetzt von unten kalte Luft am Körper vorbeiziehen, entsteht auf der Haut eine Verdunstungskälte, die zu muskulären Verspannungen und bei Langzeiteinfluss zu Problemen mit Gelenken und der Wirbelsäule führen kann“ zeigt der Schlafpsychologe anschaulich auf.

Mikroklimatische Funktionsmessungen bestätigen, dass sich für Matratzenauflage und Zudecke naturbelassene und schadstofffreie Schafschurwolle bestens eignet. Denn die Schafschurwollfaser ist physikalisch gesehen eine absolute Klimafaser. Das heißt im Winter wärmend und im Sommer kühlend.

Gleichzeitig hat die Schafschurwollfaser drei unschlagbare Eigenschaften: einmal ist sie in der Lage die laufend ausscheidende Körperfeuchtigkeit aufzunehmen ohne sich feucht anzufühlen, zum zweiten gibt sie diese Feuchtigkeit 7 Mal schneller an die Raumluft wieder ab, als jede andere Faser – und drittens ist die Schafschurwolle in der Lage, die im Körperweiß enthaltenen giftigen Ausscheidungsstoffe zu neutralisieren.

Wie ein Filter für die Raumluft

Dazu kommt, dass Bettprodukte, die mit Schafschurwolle gefüllt sind, wie ein Filter für die Raumluft wirken. Die Schafschurwolle ist nämlich in der Lage, Luftgiftstoffe wie z. B. Formaldehyd ebenfalls zum Großteil zu neutralisieren.

„Eine falsche Zudecke, die nicht in der Lage ist, Wärme- und Feuchtigkeit richtig auszugleichen, wirkt sich daher auch auf das Schlafverhalten aus. Man kann im Schlaflabor beobachten, wenn es zu einem Wärme- und Feuchtigkeitsstau kommt, strampelt man sich frei. Zuerst reagiert man damit, dass man ein Bein herausstreckt.

Wird die Wärme im Oberkörperbereich intensiver, dann deckt man sich beim Umdrehen im Rückenbereich ab, bemerkt aber die Verdunstungskälte nicht, da man sich danach in einer Tiefschlafphase befindet. Erst kurz vor dem Wachwerden bemerkt man, dass der Körper kühl geworden ist, man deckt sich unbewusst wieder zu“ erklärt Amann-Jennson die interessanten Zusammenhänge.

Betthygiene

Auch die Betthygiene darf nicht unberücksichtigt bleiben. Denn in einem Jahr werden etwa 300 Liter Körperflüssigkeit (Schweiß) in ein Schlafsystem abgegeben. Deshalb ist es empfehlenswert alle 10-12 Jahre vor allem Unterbetten und Zudecken auszutauschen. Kissen sollten alle 2-4 Jahre getauscht werden.

PERSÖNLICHER TIPP VOM SCHLAFEXPERTEN:

„Es ist wichtig zu erkennen, dass der Schlaf auf unser Wohlbefinden, unser Leistungsvermögen und unsere Gesundheit einen enorm hohen Einfluss hat. Wer also gesund leben will, der muss vor allem gesund, naturgerecht schlafen. Und der gesunde Schlaf beginnt bereits am Tag – mit genügend Bewegung an frischer Luft und im Sonnenlicht, Erholungspausen, genügend Wasser trinken, ausgewogener Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung!“

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

- SERIE – TEIL 5**
- 1. Gesunder Schlafraum**
Biologisch gesehen der wichtigste Platz für die Regeneration
 - 2. Gesund leben – gesund schlafen**
Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf
 - 3. Gesunder Schlaf im Einklang mit der Natur**
Die Intelligenz der Natur fürs Bett genutzt
 - 4. Die sanfte Entspannung für Ihren Rücken**
Das orthopädisch durchdachte Schlafsystem
 - 5. Gesunde Schlaftipps:**
Das ideale Raum- und Bettklima
 - 6. Wellness zuhause – Schlafen Sie gut!**



Kommen Sie jetzt in das SAMINA Fachgeschäft in Augsburg Probeliegen, profitieren Sie von unserem kostenlosen Kissenservice und machen Sie sich ein Bild von der Vielfalt und Erlesenheit unserer Produkte.



Gesund schlafen mit der Kraft der Natur

SAMINA

Höchster Schlafkomfort

Schlaf - die natürliche Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Nutzen auch Sie diese Quelle für mehr Lebensenergie!

Wertvolle, natürliche Materialien sowie eine sorgfältige Fertigung von Hand machen jedes SAMINA Schlafsystem zu einem Unikat von herausragender Qualität. Dank seines systematischen Schichtenaufbaus sind die wesentlichen Voraussetzungen geschaffen, um entspannt einzuschlafen, durchzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Wir beraten Sie gerne:

SAMINA Augsburg
Philippine-Welser-Str. 7
86150 Augsburg
Telefon (0821) 50 47 165

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 10 - 14 Uhr und 15 - 19 Uhr
Samstag 10 - 16 Uhr

www.samina-augsburg.de