

ProLana

Gesund Schlafen mit Naturbettwaren

Welche Bedeutung hat der Schlaf für uns?

Jeder kennt diese Sprichwörter:

Morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.
Darüber muß ich erst einmal eine Nacht schlafen.

Schlaf – soweit durch die Wissenschaft erforscht – ist alles andere als nichts tun. Der Körper holt ihn sich - und spart Energie. Der Puls und die Körpertemperatur werden reduziert. Und **wir verbringen immerhin ca. 1/3 unseres Lebens schlafend.**

Der Schlaf hat die Funktion einer Generalüberholung durch folgende Eigenschaften

- Regenerieren der Zellen
- Stärkung des Immunsystems
- Auffrischen der Energievorräte
- Organisation des Gedächtnisses durch die Verarbeitung des täglich Erlebten (die Träume)

Der Schlaf ist niemals gleichförmig - man legt sich nicht hin, schläft und steht wieder auf. Die Schlafzyklen lassen sich wie folgt aufteilen:

- Dämmer Schlaf (schrittweise Aufgabe der Kontrolle über den Körper, Eintreten der Entspannung)
- Richtiger Schlaf (die geistigen Aktivitäten lassen nach)
- Tiefschlaf (Phase der intensivsten Erholung)
- Traumschlaf (REM = rapid eye movement – schneller Schlaf, Kreativphase)

Jeder Schlafzyklus Tiefschlaf/Traumschlaf beträgt ca. 90 Minuten und wiederholt sich 4 – 6 Mal pro Nacht. Je länger der Schlaf dauert, desto kürzer werden die Tiefschlafphasen und desto länger die Traumschlafphasen.

Durch Schlafmangel wird die Leistungsfähigkeit verringert. Dies gilt auch für künstlich herbeigeführten Schlaf z.B. durch Schlafmittel. Dabei wird das REM unterdrückt und beeinflusst.

Welche Anforderungen müssen für eine gesunde Schlafumgebung erfüllt sein?

Die Schlafumgebung setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen:

- Die Liegeeigenschaft: orthopädisch sinnvoll
= **die Matratze und das Kissen**
- Das Schlafklima: Temperatur, Feuchtigkeitsregulierung und Sauerstoffzufuhr
= **die Decke und das Unterbett**

Die Matratze

Orthopädisch betrachtet besteht die Wirbelsäule aus einem Wechsel von Wirbelkörpern und Bandscheiben (Puffern), im Inneren der Wirbelkanäle verlaufen die Nerven.

Tagsüber ist die Wirbelsäule starken Belastungen ausgesetzt, die Bandscheiben werden gestaucht. Deshalb ist es wichtig, daß sie während der Nacht die Möglichkeit haben, sich zu regenerieren, d.h., sich wieder aufzubauen wie ein Schwamm, der sich voll Wasser saugt

Voraussetzungen für die Regeneration der Wirbelsäule:

- Die Wirbelsäule soll in ihrer natürlichen Form liegen, denn Fehlhaltungen beeinträchtigen sowohl die Regeneration der Bandscheiben als auch die Schlafphasen
- Die Bandscheiben sind nicht an den Blutkreislauf angeschlossen, d.h., sie nehmen die Körperflüssigkeit durch Diffusion (durch eine semi-permeable Membran) auf.
- Der Mensch macht pro Nacht zwischen 70 und 230 Schlafbewegungen, wodurch eine lastarme Wechselbeanspruchung der Bandscheiben entsteht. Die Bandscheiben können sich so regenerieren.
- Liegt der Körper auf einer durchgelegenen Schlafunterlage, können die Bandscheiben gestaucht werden und sich somit nicht gleichmäßig regenerieren.

Welche Aspekte sind für eine gute Matratze wichtig?

- Eine gute Matratze ist eine Kombination aus **Tragfähigkeit, Körperanpassung und Feuchtigkeitsregulierung**
- Bei der Wahl der Matratze sollten unbedingt **die individuellen Liegeeigenschaften** des Schlafers berücksichtigt werden:
 1. Seitenschläfer: hohe Einsinktiefe im Schulterbereich, Stützung im Beckenbereich
 2. Rückenschläfer: Stützung der Wirbelsäule
 3. Bauchschläfer: kein Einsinken, i.a.R. festere Matratzen
 4. Mischungen: je nach Bedarf
- Die Beschaffenheit der **Körpermuskulatur** ist von Bedeutung. Ein sportlicher Typ (durchtrainierte Muskulatur) hat sehr wahrscheinlich ein anderes Liegeverhalten als z.B. ein Bürotyp
- Die während des Schlafes abgegebene Feuchtigkeit muß von der Matratze aufgenommen und tagsüber wieder abgegeben werden (Schafschurwollummantelung)

Das Unterbett

hat verschiedene Funktionen für die Qualität des Schlafbereichs:

- es vermittelt eine behagliche, kuschelige Atmosphäre
- es sorgt – zusätzlich zu der Decke – für die Feuchtigkeitsregulierung im Bett
- es schützt die Matratze und verlängert somit die hygienisch bedingt begrenzte Lebensdauer einer Matratze um 3 – 4 Jahre
- bei zwei einzelnen Matratzen im Doppelbett ist ein Unterbett in der Gesamtgröße beider Matratzen ein guter Schutz gegen die sog. „Mittelritze“

Das Kissen

Eine wichtige Ergänzung zu der richtigen Matratze ist das richtige Kissen. Es übernimmt die Stützung des empfindlichen Nackenbereichs. Bei der Wahl des richtigen Kissens sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Die **individuellen Liegeeigenschaften** des Schlafers
 1. Seitenschläfer: ein höheres Kissen, das den Raum zwischen Schulter und Nacken füllt, um Nacken und Kopf zu stützen.
 2. Rückenschläfer: ein flaches bis mittleres Kissen zum Stützen des Nackens.
 3. Bauchschläfer: ein flaches Kissen
- Kissen mit der Größe 80x80cm werden immer weniger nachgefragt, da sie im Allgemeinen keine erweiterte Funktion übernehmen und im Bett Platz stehen. Der Trend geht zu der Größe 40x80cm.
- Vorteilhaft ist die Möglichkeit, die **Füllmenge** der Kissen individuell zu variieren, was einen Reiß- oder Klettverschluß voraussetzt.

Die Decke

Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt um 18°C. Wichtig ist außerdem eine ausreichende Sauerstoffzufuhr während des Schlafes.

Während des Schlafes geben wir etwa 1/2 bis 3/4 Liter Flüssigkeit ab, davon ca. zu jeweils 1/3 über die Atemwege, in die Matratze und in die Decke.

Die Decke ist entscheidend für das Schlafklima (siehe oben) im Bett, d.h. für die Temperatur, die Feuchtigkeitsregulierung und die Sauerstoffzufuhr. Diese Eigenschaften sind wichtig für die Entspannung der Muskulatur und somit für den entspannten Schlaf.

Die Decke soll folgende Aufgaben erfüllen:

- individuell wärmende Hülle, aber kein Wärmestau
- Aufnahme der vom Körper abgegebenen Feuchtigkeit und Schlackestoffe
- Anschmiegsamkeit

Dafür sind die verschiedenen Tierhaare von der Natur konzipiert.

Die Materialien

Schafschurwolle

- besteht größtenteils aus Eiweißen (Skleroproteinen), genau gesagt aus Keratin und ist damit dem Aufbau des menschlichen Haares sehr ähnlich und hautverträglich für den Menschen.
- kann 30 – 40% seines eigenen Gewichts an Feuchtigkeit in kondensierter Form aufnehmen, ohne sich klamm anzufühlen
- ist atmungs-aktiv
- hat eine große Bauschkraft dadurch größeres Volumen
- kann durch ihre Zusammensetzung Säuren und Laugen neutralisieren, also auch die Säure Schweiß
- hat ein hohes Wärme-Rückhaltevermögen durch hohen Lufteinschluß in der dreidimensionalen dauerhaften Kräuselung
- hat hohe Selbstreinigungskraft, ist damit hygienisch und speichert keine unangenehmen Gerüche bei ausreichender Frischluftzufuhr
- ist ökologisch, Umwelt- und Ressourcenschonend, da sie aus heimischer Tierhaltung stammt, biologisch abbaubar ist und geringe Transportenergie beansprucht

Baumwolle

- ist ein Samenhaar
- wirkt hautsympatisch
- ist waschbar, dadurch auch für Hausstaub Allergiker geeignet
- ist besonders für Tierhaar-Allergiker geeignet

Wildseide

- stammt von dem Kokon der Seidenraupe aus verschiedenen asiatischen Ländern
- hat eine gute Isolationseigenschaft gegen Hitze und Kälte
- kann bis zu 33% des Eigengewichts an Feuchtigkeit in kondensierter Form aufnehmen
- ist besonders für Tierhaar-Allergiker geeignet

Kamelflaumhaar

- ist das Unterfell von den Jungtieren des zweihöckrigen, asiatischen Kamels, das überwiegend in China, Tibet und der Mongolei beheimatet ist, wo die Temperaturen zwischen + 40° C und - 50°C schwanken
- ein Tier gibt pro Jahr nur ca. 3 – 4 kg Kamelflaumhaar ab
- gleicht in der chemischen Zusammensetzung der Schafschurwolle
- ist weniger gekräuselt
- ist sehr fein, dadurch weich und leicht
- ergibt (als Steppdeckenfüllung) eine sehr anschmiegsame Decke.
- Ist sehr schnell im Abtransport von Feuchtigkeit

Naturkautschuk

- besteht aus dem Pflanzensaft vom Gummibaum
- erhält durch 3 – 5% Zusätze wie Zinksalz und durch Vulkanisierung seine einzigartigen physikalischen Eigenschaften, nämlich die hohe Punkt Elastizität, d.h. hervorragende Anpassung und Stützung des Körpers
- ökologisch umweltschonend, da nachwachsender Rohstoff
- hat einen hohen Luft einschluß und damit eine hohe Isolierfähigkeit gegen Kälte –
- pass sich der Körpertemperatur an
- Liegeeigenschaft: weich bis mittel*

latexierter Kokos

- besteht zu jeweils 50% aus Kokosfasern und Naturkautschuk
- erhält durch Vulkanisierung (Hitze und Druck) seine hervorragenden physikalischen Eigenschaften: latexierter Kokos ist ein atmungsaktives elastisches Gewebe mit hoher Isolierfähigkeit
- ökologisch umweltschonend, da nachwachsende Rohstoffe
- Liegeeigenschaft: fest*

Kokosfaser

- besteht aus der Faser der Kokosnussschale
- ist ein plastisches Material, sprich nicht elastisch
- zeichnet sich aus durch Elastizität und Bruchfestigkeit
- ist eine Hohlfaser mit guter Isolierfähigkeit und wenig Gewicht
- ökologisch umweltschonend, da nachwachsender Rohstoff
- Liegeeigenschaft: fest*

Roßhaar

- besteht aus dem Mähnen- und Schweifhaar der Pferde, das für die Verarbeitung in Matratzen zusätzlich gekräuselt wird
- ist ein elastisches und luftdurchlässiges Material, d.h. es sorgt für stetige Luftzirkulation
- nimmt Feuchtigkeit auf und sorgt so für den Klimaausgleich im Schlafbereich
- ökologisch umweltschonend, da nachwachsender Rohstoff
- Liegeeigenschaft fest*

* Die Beurteilung der Liegeeigenschaften der verschiedenen in den Matratzen verarbeiteten Materialien bezieht sich auf die einzelnen Materialien – kombiniert man bestimmte dieser Materialien, verändern sich die Liegeeigenschaften entsprechend.

Dinkelspelz

- sehr alte Weizenform, im kontrolliert biologischen Anbau (kbA) ohne Düngergaben gewonnen
- verwendet werden die Spelzen, die Hüllen, die einen hohen Lufteinschluß haben
- Aufnahme von Feuchtigkeit
- geringes Gewicht
- gute Anpassungsfähigkeit und dadurch fester Halt für Kopf und Nacken
- geben gespeicherte Wärme gleichmäßig wieder ab
- haben durch grobe Körnung leichten Massage-Effekt

Hirsespelz

- ist kleiner und runder als der Dinkelspelz, im kontrolliert biologischen Anbau (kbA) ohne Düngergaben gewonnen
- enthält Kieselsäure und ist dadurch stabil
- hoher Lufteinschluß
- Aufnahme von Feuchtigkeit
- geringes Gewicht
- gute Anpassungsfähigkeit und dadurch fester Halt für Kopf und Nacken
- geräuschärmer als Dinkelspelz

Kirschkerne

- hervorragende Wärme- und Kältespeicher
- im Backofen bis ca. 150°C für 5 – 10 Minuten zu erwärmen
- in der Mikrowelle bei 600W 1 – 2 Minuten zu erwärmen
- andere Wärmequellen (z.B. Heizung, Ölofen)
- wirkt je nach Bedarf wie eine Wärmflasche oder Kühlkissen
- hilft gegen Bauchschmerzen, Verspannungen, Rheuma aber auch gegen Entzündungen, Verstauchungen, Fieber, Kopfschmerzen
- auch zur Massage geeignet