Alles rund um den gesunden Schlaf

DER SCHLAF-RATGEBER

Der Schlaf-Ratgeber

Ihrer Gesundheit zuliebe!

RELAX

natürlich schlafen

„Je natürlicher die Produkte, umso besser der Schlaf“

Im stressgeplagten Alltag der heutigen Zeit ist das Bedürfnis nach Erholung und Entspannung groß und erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben. Bei der Relax Natürlich Wohnen GmbH legen wir deswegen größten Wert darauf, dass unsere Produkte die hohen Anforderungen an natürliche Rohstoffe sowie an Ergonomie und Orthopädie erfüllen.

Sämtliche Teile werden nur aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen über die Fasern der Auflagen und Decken bis zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen. Denn unsere Überzeugung ist, dass man auf natürliche, gesunde Weise am besten schläft.

Ihr Herbert Sigl

Unser Versprechen an Sie

Finden Sie Entspannung durch erholsamen Schlaf.
Relax bietet ein Komplettangebot für gesundes, natürliches Schlafen:

- *Verwendung ausgewählter, unbehandelter Holzarten sowie völliger Verzicht auf Metallteile*
- *Punktelastische Anpassung an den Körper und zahlreiche individuelle Einstellmöglichkeiten bei den Bettsystemen*
- *Natur-Matratzen und hochwertige Natur-Kissen, Auflagen und Decken*

Zertifiziert von IGR – Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. www.igr-ev.de

100% NATÜRLICH 100% NATUR 100% NATÜRLICH

Qualitätsverband Umweltverträgliche Latexmatratzen e.V. QUL Naturlatex

Zertifikat-Nr. 027/02 A

FAIRTRADE

Inhalt

4-5 ..... Was bedeutet gesunder Schlaf?

6-7 ..... Einflussfaktoren für den Schlafkomfort

8-9 ..... Schlafen Sie gesund? Relax Schlafstudie

10 ..... Gesundheitsrisiko Schimmelpilze

11 ..... Natürliche Materialien - gesundes Schlafklima

12-13 ..... Latex - ein Geschenk der Natur

14-15 ..... Zirbe - die Königin der Alpen

16-17 ..... Der gute und der schlechte Schlafplatz

18-19 ..... Elektrosmog, die unsichtbare Gefahr

20-21 ..... Wissenswertes zum Schlafkomfort

22-23 ..... Relax 2000 Bettsystem

24 ..... Relax Naturform Bettsystem

25 ..... Relax Matratzenkerne

26 ..... Besser schlafen, gesünder leben

27 ..... Persönliche Schlafanalyse

Was bedeutet gesunder Schlaf?

Wenn es um gesunden Lebensstil geht, ist meist nur die Rede von ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und weniger Stress. Dass gesunder Schlaf eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben ist, wird hingegen oft vergessen.

Warum braucht unser Körper Schlaf?

Schlaf ist ein natürlicher Teil des Lebens. Die wenigsten Menschen wissen allerdings, wie wichtig Schlaf wirklich ist. Die genauen wissenschaftlichen Hintergründe, warum wir Schlaf benötigen, sind noch immer weitgehend ungeklärt. Man weiß jedoch, dass die wichtigsten Körperorgane und Regulierungssysteme während des Schlafes aktiv weiterarbeiten. Einige Bereiche, wie z.B. das Gehirn, verstärken sogar ihre Aktivität und bestimmte Hormone können nur während der Schlafphase produziert werden.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die ideale Schlafdauer ist nach wie vor umstritten. Laut Untersuchungen, die in den USA und in Japan durchgeführt wurden, liegt sie zwischen sechs und sieben Stunden, was in etwa dem Durchschnitt in Deutschland entspricht, wie auch eine Studie der Universität Regensburg belegt.

Die Auswirkungen von zu kurzer Nachtruhe sind allerdings dramatisch, denn Wissenschaftler der University of Warwick haben in einer Studie 2007, die an 10.000 Personen durchgeführt wurde, nachgewiesen, dass zu wenig Schlaf auf Dauer das Herzinfarktrisiko verdoppelt und damit das Leben verkürzt.

Was passiert, wenn wir schlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Addiert man diese Zeit, kommen im Laufe des Lebens einige Jahrzehnte zusammen. Die meisten Menschen verbinden ihren nächtlichen Schlummer mit Erholung, Gesundheit und Stressbewältigung und liegen damit auch schon ziemlich richtig.

Während wir schlafen, schaltet der Körper in den „Stand-by-Modus". Die Muskeln entspannen sich, Atmung und Puls werden ruhiger. Unsere Energiereserven werden aufgeladen und das Nerven- und Immunsystem erholt sich vom Stress und von den Anstrengungen des Tages. Tief im Gehirn werden chemische Substanzen abgesondert, die das Gehirn in eine andere Schlafphase versetzen.

Ein unausgeschlafener Mensch ist unkonzentriert, reizbar und ängstlich. Wer schlecht oder zu wenig schläft, wird auf Dauer krank. Anhaltender Schlafentzug kann zu Stoffwechselproblemen mit ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit führen.

Die Schlafphasen

Der Schlaf lässt sich mit Hilfe des EEG (Hirnstromaktivität), des Elektrookulogramms, kurz EOG (Augenbewegungen) und des EMG (Muskelaktivität) in fünf verschiedene Stadien unterteilen: vier Schlafstadien (oder Non-REM Schlaf) und ein REM-Stadium.

Stadium 1: Das Einschlafstadium

Nach einer gewissen Zeit, bei einem gesunden Schläfer innerhalb weniger Minuten, setzt das Einschlafstadium ein. Subjektiv entspricht diesem Stadium das Gefühl des Dösens. Zehn Prozent der Nacht verbringt der Mensch zwischen dem Zustand des Wachens und diesem Stadium.

Stadium 2: Der leichte Schlaf

Die Augen sind in diesem Stadium bereits ruhig und die Augenlider aktiv geschlossen. Der Muskeltonus verringert sich deutlich und der Organismus beginnt, sich nach außen hin abzuschirmen. Die meisten Schlafforscher sehen in diesem Stadium, in dem man etwa die Hälfte der gesamten Schlafzeit verbringt, den eigentlichen Schlafbeginn.

Stadium 3 und 4: Der Tiefschlaf

Die Schlafstadien 3 und 4 werden zusammen als Tiefschlaf bezeichnet. Die Augen sind ganz ruhig, der Muskeltonus signalisiert tiefe Entspannung, der Blutdruck fällt ab, Atmung und Herzschlag werden langsamer. In diesem Stadium sind die Körperfunktionen auf „Sparflamme" bzw. Regeneration eingestellt. Der erwachsene Mensch verbringt ungefähr 20 Prozent der Nacht in diesem Stadium. Im Alter nimmt dieser Anteil deutlich ab.

Stadium 5: Der REM-Schlaf

Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) wird auch als Traumschlaf bezeichnet. Herzschlag, Blutdruck und Atmung werden schneller und unregelmäßiger und der Muskeltonus ist stark reduziert. Während im Tiefschlaf die körperliche Regeneration auf Hochtouren läuft, ist der REM-Schlaf, der bei einem Erwachsenen rund 20 Prozent der Nachtruhe ausmacht, für die psychische Erholung wichtig.

Einflussfaktoren für den Schlafkomfort

Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, kennen das Problem: Sie wälzen sich im Bett von links nach rechts und finden keine Ruhe. Obwohl man eigentlich müde ins Bett gegangen ist, will es mit dem Einschlafen nicht klappen. Dazu gehen einem plötzlich Gedanken durch den Kopf, die das Einschlafen noch schwieriger machen. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die zwar schnell einschlafen, aber nicht durchschlafen können. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: tagsüber sind sie müde, unkonzentriert und reizbar – ob in Schule, am Arbeitsplatz oder im Alltagsleben.

Die besten Voraussetzungen für gesunden Schlaf

Am Wichtigsten: gehen Sie zunächst gelassen mit Schlafproblemen um. Wenn Sie gelegentlich schlecht schlafen, sich aber am nächsten Tag noch fit und leistungsfähig fühlen, sollten Sie sich darüber keine Sorgen machen. Damit diese Nächte die Ausnahme bleiben, haben wir wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

Besser schlafen: 10 wertvolle Tipps für gesunden Schlaf

- *Achten Sie auf das richtige Schlafklima und einen gut durchlüfteten Raum – ideal ist eine Temperatur von 16°C bis 18°C und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent. Nicht zuletzt ist auch eine ruhige Umgebung Voraussetzung für einen guten Schlaf.*
- *Dunkeln Sie den Schlafraum ab, denn Licht signalisiert dem Körper, dass es Tag ist.*
- *Schlafen Sie auf natürlichen Materialien, denn sie erhöhen nachweislich die Entspannung des Körpers.*
- *Wechseln Sie regelmäßig (mindestens alle 10 Jahre) die Matratze, immerhin muss sie jede Nacht bis zu einen Liter Schweiß aufnehmen.*
- *Finden Sie Ihre individuelle Schlafdauer und verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf – er reduziert das nächtliche Schlafbedürfnis.*
- *Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Es hilft nichts, sich im Bett herumzuwälzen, lenken Sie sich lieber mit einer ruhigen Beschäftigung ab.*
- *Gehen Sie weder mit leerem, noch mit zu vollem Magen schlafen. Auch Alkohol und Rauchen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend.*
- *Treiben Sie wenige Stunden vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Sport. Ein Abendspaziergang ist zur Entspannung aber durchaus empfehlenswert.*
- *Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen oder zu lesen – Ihr Bett sollte ausschließlich dem Schlaf vorbehalten sein.*
- *Am Wichtigsten: nehmen Sie Streit, berufliche oder private Sorgen und Probleme möglichst nicht ins Bett mit. Nehmen Sie sich Zeit für den Übergang vom Alltag zum Schlafen und entspannen Sie bei Musik oder einem warmen Bad mit Melisse oder Lavendelöl.*

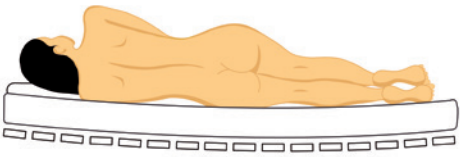
schlafen sie gesund ?

Neben der Schlafdauer ist die Schlafqualität von entscheidender Bedeutung für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Wer sich morgens gerädert fühlt, obwohl er genug geschlafen hat, oder mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwacht, sollte seine Schlafstätte genauer unter die Lupe nehmen. Eine natürliche Schlafumgebung ermöglicht dem Körper während der Nacht die benötigte Entspannung.

Schlafergonomie

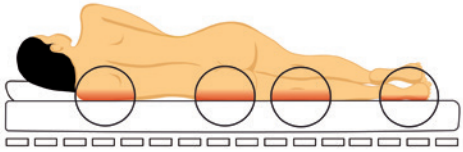
Zentraler Punkt beim Thema Gesundes Schlafen ist die Ergonomie: Wer sich im Bett ständig verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, wird während seiner Schlafperioden wenig Erholung finden. Wer dagegen seine Wirbelsäule im Schlaf entlasten kann, für den fängt der sprichwörtliche „Gute Morgen" schon in der Nacht an.

Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bettsystem müssen sich punktelastisch dem Körper anpassen, umso mehr, als wir während des Schlafens zwischen 30- und 60 mal unsere Haltung ändern. Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.



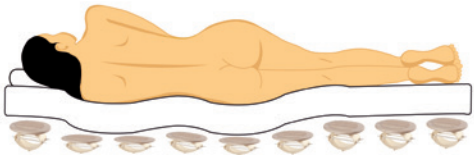
zu weich

Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkanten und können sich nicht regenerieren.



zu hart

Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.



perfekt

Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.

Experte:
Dr.med Ralf Warmuth
Zentrum für Schlafmedizin ***Berlin***

Schlafstudie belegt positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000

Eine aktuelle Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin, von der Relax Natürlich Wohnen GmbH und corpus linea in Auftrag gegeben, belegt die positiven Auswirkungen der Bettqualität auf den Liegekomfort und damit eine verbesserte Schlafqualität.

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen an 100 Probanden im Alter von 35 bis 80 Jahren durchgeführt, die jeweils nach 1-3 Nächten Schlaf im Schlaflabor zu ihrem Liegekomfort befragt wurden.

98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden. Der Härtegrad der Matratze wurde von 80 Prozent als „genau richtig" bewertet.

Die Mehrheit der Probanden bestätigte, dass sich die Matratze dem Körper sehr gut anpasst und Becken und Schultern optimal abstützt.

Zufriedenheit in Prozent:

RELAX 2000

Zustimmung in Prozent:

Erhöhter Liegekomfort	88%
Verbesserung der Schlafqualität	94%

Patientenbefragung nach 1-3 Nächten im Schlaflabor zu Ihrem Liegekomfort. Befragt wurden 100 Testpersonen im Alter von 35 – 80 Jahren.

Gesundheitsrisiko Schimmelpilze

Schimmelpilze sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt und normalerweise harmlos. Übersteigt ihre Konzentration in Innenräumen jedoch ein bestimmtes Maß, so kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen für den Menschen kommen. Der eindeutige Zusammenhang zwischen Schimmelpilzbelastungen in Wohnräumen und verschiedenen Erkrankungen wurde durch viele Studien bestätigt.

Wie entstehen Schimmelpilze?

Reife Schimmelpilze bilden im Wachstum Sporen, die mit freiem Auge nicht erkennbar sind. Ihr Wachstum wird hauptsächlich durch Feuchtigkeit, organische Substanzen und die Temperatur in Innenräumen bestimmt. Die mit Wasser gesättigte warme Innenluft kann keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen. Kalte Außenluft ist durch Erwärmung in der Lage wieder Wasser aufzunehmen. Deshalb warme, feuchte Luft abführen und durch kalte, frische Luft ersetzen. Sonst kann die Luftfeuchtigkeit an verschiedenen kalten Stellen, wie etwa an Fensterstürzen, Raumecken oder Wänden kondensieren. Schimmelpilze finden damit einen idealen Nährboden.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Sporen der Schimmelpilze gehören zu den häufigsten Innenraumallergenen. Allein in Deutschland sind rund 30 Prozent der Allergien auf Schimmelpilze zurückzuführen. Die allergischen Reaktionen äußern sich durch Atemwegserkrankungen, Reizungen von Augen und Haut, erhöhte Infektanfälligkeit oder chronische Erschöpfungszustände.

Grundregeln zur Vermeidung von Schimmelpilz

- *Achten Sie auf das richtige Raumklima! Die Luftfeuchtigkeit sollte 65 bis 70 Prozent nicht überschreiten. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 19 und 21°C, zu Schlafzeiten bei 16 - 18°C.*
- *Halten Sie den Lüftungsvorgang kurz. Intensives Stoßlüften ist im Winter besonders effizient, um die Raumfeuchte zu senken.*
- *Vermeiden Sie während der Heizperiode das Dauerlüften, z.B. durch gekippte Fenster.*
- *Verstellen Sie Außenwände - besonders bei unzureichender Wärmedämmung - nicht mit dicht abschließenden Möbelstücken oder Bildern und verzichten Sie auf schwere Gardinen.*

Entdecken Sie trotz Vorkehrmaßnahmen Schimmelpilzquellen in Ihren Wohnräumen, sollten die betroffenen Räume unbedingt durch eine Fachkraft untersucht und den möglichen Ursachen nachgegangen werden.

Natürliche Materialien – gesundes Schlafklima

Unser Schlafklima wird entscheidend beeinflusst durch die Materialien, aus denen Bettsysteme, Matratzen und Decken hergestellt sind. Produkte aus chemischen Materialien beeinflussen den Schlaf negativ. Naturbelassene Materialien hingegen fördern die positiven Effekte eines gesunden Bettklimas. Generell gewährleisten Naturprodukte mehr Entspannung im Schlaf als synthetische Produkte.

Relax Produkte werden ausschließlich aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen, über die Fasern der Auflagen und Decken bis hin zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen.

Baumwolle

Baumwolle ist eine Naturfaser, die aus den Samenhaaren der Baumwollpflanze gewonnen wird. Baumwollstoffe gelten als sehr hautfreundlich (sie „kratzen" nicht) und haben ein äußerst geringes Allergiepotential. Verglichen mit Kunstfasern ist Baumwolle sehr saugfähig und kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen.

Schurwolle

Reine Schurwolle ist die Bezeichnung für die vom lebenden Schaf gewonnene und erstmals verarbeitete Wolle. Sie zeichnet sich besonders für ihre temperaturausgleichende Wirkung aus und bietet im Sommer eine angenehme Kühle und im Winter hält sie wohlig warm. Sie kann bis zu 33 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.

Wildseide

Wildseide wird aus der Raupe des Eichenspinners gewonnen und ist ein reines Naturprodukt. Die weiche und zarte Faser ist leicht und fein, aber trotzdem strapazierfähig. Wildseiden-Decken sind besonders im Sommer angenehm kühl. Sie können bis zu 40 Prozent ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.

Tencel

Diese Cellulose Faser ist ein moderner Naturrohstoff, der aus Holz gewonnen wird. Tencel kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen und verfügt über ein gutes Wärmespeichervermögen und hervorragende Isolationseigenschaften: sie leitet die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt für ein angenehmes Schlafgefühl.

Diese Auflagen, Decken und Kissen von RELAX sind Träger des FAIRTRADE-Gütesiegels.

FAIRTRADE

Latex, ein Geschenk der Natur

Naturlatex

Naturlatex ist der Saft des tropischen Gummibaumes (Hevea Brasiliensis) und besteht aus Gummipartikeln und Wasser. Es wird nur Naturlatex aus kontrollierten Plantagen, die die strengsten Qualitätsnormen erfüllen, verwendet.

Latexschaum ist ein Material aus Millionen von mikroskopisch kleinen Zellen, die aufgrund ihrer speziell offenen Zellstruktur einen kontinuierlichen Luftstrom durch die Zellzwischenräume erlauben. Das bedeutet, dass eine Matratze aus Naturlatex schon durch die Bewegung des Schläfers, der darauf liegt, konstant belüftet wird.

Die unübertroffene Elastizität des Naturlatex passt sich perfekt den natürlichen Schlafbewegungen des menschlichen Körpers an. Die Wirbelsäule ruht stets in der korrekten Position, kann sich so optimal entspannen und wird nicht eingeschränkt. Die gleichmäßige Druckverteilung auf dem Naturlatex unterstützt eine gute Blutzirkulation und vermeidet Schmerzen.

Der Latexschaum wird durch fachkundiges Backen, ohne synthetische Leime oder Klebstoffe, zu einem Qualitätsprodukt. Am Ende des Herstellungsverfahrens werden die Naturlatexmatratzen sorgfältig gewaschen und getrocknet. So werden potenziell allergene Proteine durch die hohen Temperaturen vernichtet, die während des Backens (Vulkanisierung) und Trocknens entstehen können. Naturlatex ist ein natürlich hochwertiges Produkt, das in jeder Phase der Herstellung unter strengen Qualitätskontrollen steht. Tests am „Morton Thiokol Research and Development Instititute" in Massachusetts haben gezeigt, dass Naturlatexprodukte sowohl resistent gegen Schimmel- und Pilzbefall, als auch hypoallergen sind. Ebenso haben kürzlich durchgeführte Studien der „Centexbel", dem Textilforschungszentrum in Belgien, die Resistenz von Naturlatex gegen Hausstaubmilben aufgezeigt.

RELAX Natürlich Wohnen GmbH Geschäftsführer Herbert Sigl bei der Latexgewinnung.

QUL-Zertifikat für alle Naturlatex-Produkte von Relax

QUALITÄTSVERBAND UMWELTVERTRÄGLICHE LATEXMATRATZEN e.V.
QUL
NATURLATEX

Zertifikat-Nr. 027/02 A

Das Material Naturlatex von Synthese-Latex aus Erdöl zu unterscheiden ist für den Laien unmöglich. Oft wird der hochwertige Latex mit Kreide oder Kalk „gestreckt". Auch werden Matratzen mit nur 2 % Naturlatexanteil als Naturlatex-Matratzen verkauft, wobei es durchaus Matratzen mit nahezu 100 % Naturlatexanteil im Handel gibt.

Um den fehlenden gesetzlichen Schutz des Begriffs Naturlatex auszugleichen, wurde Ende 1994 der QUL (Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen e.V.) gegründet, der das QUL-Qualitätssiegel entwickelte. Seit 1997 vergibt der QUL das Qualitätssiegel bzw. das Zertifikat an Naturlatex-Produkte nach sorgfältiger und umfassender Laboranalyse.

Das QUL Zertifikat bestätigt, dass Latex-Produkte von Relax

- *aus 100 % Naturlatex bestehen*
- *frei von gesundheitsschädigenden Schwermetallen sind*
- *frei von Pestiziden sind*
- *kein Pentachlorphenol (PCP) beinhalten*
- *frei von Nitrosaminen sind*

Zirbe - die Königin der Alpen

Die Zirbe hat viel mehr zu bieten als ihren wohltuenden Duft. Ihr Holz wirkt sich merklich und messbar positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. In Betten und Zimmern verarbeitet, senkt es die Herzfrequenz, verbessert den Schlaf und damit die Erholungsqualität.

Positive Wirkung auf Herz-Kreislauf

Die Studie hat auch belegt, dass Zirbenholz einerseits eine niedrigere Herzrate bei körperlichen und mentalen Belastungen bewirkt, andererseits den Erholungsprozess in Ruhephasen beschleunigt. Pro Tag spart sich das Herz damit 3.500 Schläge bzw. eine Stunde „Arbeit".

Bessere Erholung, keine Wetterfühligkeit

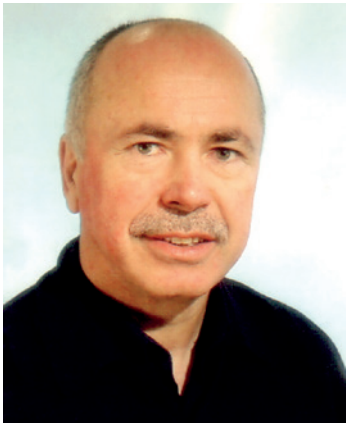
Auch auf die Wetterfühligkeit wirkt sich Zirbenholz positiv aus. In Zimmern, in denen es verarbeitet ist, haben Schwankungen des Luftdrucks keinen Einfluss auf die Herzfrequenz, d.h. der Kreislauf bleibt stabil. Die beruhigende Wirkung des Zirbenholzes verbessert damit nachweislich die Schlafqualität und den Erholungswert der Nachtruhe.

Doch das ist nicht alles, denn Zirbenholz unterbindet nachweislich die Entwicklung und Vermehrung von Kleidermotten und hat darüber hinaus eine stark bakterienhemmende Wirkung in feuchter Umgebung.

Das Relax „Zirben-Rund-Um-Angebot“

Was liegt näher, als sich die positiven Wirkungen der Zirbe zunutze zu machen? Die Relax Natürlich Wohnen GmbH bietet ein Komplettangebot, vom Zirbenbett - schonend verarbeitet und komplett metallfrei - über das Relax 2000 Bettsystem aus Zirbenholz bis hin zu Kissen, Auflagen und Decken mit Zirbenflocken-Füllung.

Der gute und der schlechte Schlafplatz



„Je mehr Menschen beginnen, die Störzonen in Ihren Häusern und Wohnungen zu beruhigen, umso ruhiger werden auch die großen Störzonen außerhalb der eigenen vier Wände."

Josef Viebeck, Energeticum Landshut

Tipp:
Information über Josef Viebeck, Seminare und Vorträge unter:
Tel: +49 871 97499-0

Seit vielen, vielen Jahren existieren die Themen „Erdstrahlung" und „gute und schlechte Plätze". Und mindestens genauso lang glaubt der Mensch daran, dass es die aus dem Boden kommenden Erdstrahlen sind, die seine Krankheiten verursachen.

An den so genannten schlechten Plätzen reagiert der Körper auf besondere Zustände in der Atmosphäre, die das Energiefeld unseres Körpers zerstören und dadurch eine Krankheit herausfordern. Diesen besonderen Zustand spürt nicht nur ein Rutengänger. Echte Strahlung, die aus dem Boden kommt, ist z.B. das radioaktive Gas Radon.

Zusätzlich gibt es noch Strahlungen, die von elektrisch geladenen Feldern oder durch technische Strahlungsquellen abgesondert werden. Diese Absonderung ist gemeinhin als Elektrosmog bekannt.

Was sind Erdstrahlen?

Strahlen, die beispielsweise von Wasseradern, Gesteinsbrüchen oder Verwerfungen ausgehen, werden als Erdstrahlen bezeichnet. Erdstrahlen sind natürliche Strahlen, die unser Leben auf der Erde beeinflussen. Unter bestimmten Voraussetzungen können diese Strahlen eine Beeinträchtigung der Gesundheit und des Wohlbefindens hervorrufen. Solche Probleme können beispielsweise auftreten, wenn sich das Bett auf einer Wasserader befindet.

Warum können wir Störzonen besonders am Schlafplatz spüren?

Unser Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser, einem guten Informationsträger. Außerdem liegen wir nachts ca. 8 Stunden durchgehend auf der gleichen Stelle.

Unser Körper ist passiv und auf Ruhe eingestellt. Kann er belastungsfrei ruhen, gibt er wenig Kraft ab. Ist das nicht der Fall, gibt er sehr viel Kraft ab und kann sich so schlechter regenerieren.

Anzeichen von Erdstrahlung am Schlafplatz

Säuglinge und Kleinkinder sind sehr sensibel, sie weichen Erdstrahlung im Schlaf instinktmäßig aus, das heißt, sie wälzen sich ständig hin und her, sind unruhig, stehen immer wieder auf oder fallen oft aus dem Bett, pressen sich ans Gitter des Gitterbettes, schlafen zusammengerollt.

Das Schlafverhalten von sensiblen Erwachsenen bei einem „gestörten" Schlafplatz ist oftmals geprägt durch Probleme wie Schlafen auf der Bettkante, Frieren, Einschlafprobleme, Nachtschweiß, Angstträume, Zähneknirschen oder Müdigkeit und Energielosigkeit beim Aufwachen.

Elektrosmog, die unsichtbare Gefahr

Unsere moderne Welt bietet uns oft ein angenehmes Leben und viel Bequemlichkeit. Negative Umwelteinflüsse können wir dabei nicht immer vermeiden. So hat etwa die Elektrizität ohne Zweifel ihre Vorteile und ein Leben ohne Elektrizität ist für uns nicht vorstellbar. Sie hat jedoch auch ihre Nachteile, die sich in elektrischen und magnetischen Feldern äußern, auch als Elektrosmog bezeichnet.

Zellen, Gewebe und Organe in unserem Körper verständigen sich nicht nur über körpereigene Substanzen, sondern auch über elektrische Signale. Wir Menschen sind also auch elektromagnetische Wesen mit hochsensiblen Abläufen. Wird unser Schwingungsmuster durch elektrische und magnetische Gleich- und Wechselfelder nachhaltig gestört, ist mit einer Reaktion des Organismus zu rechnen.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf elektromagnetische Felder. Bedingt durch die in den letzten Jahren steigende Belastung im Kilohertz- und im oberen Megahertz-Bereich durch Monitore, elektronische Geräte, Mobiltelefone und vieles mehr, reagieren jedoch immer mehr Menschen auf Elektrosmog. Allein in Deutschland gibt es rund 4,2 Millionen elektrosensible Menschen. Elektromagnetische Felder (EMF) rufen unspezifische Gesundheitssymptome hervor, die sich häufig in Gereiztheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen oder Schwindelgefühl äußern.

Elektrosmogquellen erkennen

Die Erhebung der persönlichen Elektrosmog-Situation ist eine gute Investition für Ihre Gesundheit. Lassen Sie elektrische und magnetische Felder und elektromagnetische Strahlung am Schlafplatz, im Wohnbereich und an Ihrem Arbeitsplatz von einem qualifizierten Messtechniker messen und ergreifen Sie bei Bedarf die nötigen Massnahmen.

Gesunder Schlafraum ohne Elektrosmog

Das Schlafzimmer ist der wichtigste Raum im Wohnbereich. Störeinflüsse wirken sich während des Schlafes auf die Gesundheit besonders schädlich aus, da nachts die Funktionen des Stoffwechsels und des Immunsystems herabgesetzt sind und sich unser Organismus unter Störeinflüssen nicht richtig erholen kann.

- *Schlafen Sie nicht direkt an einer Wand, durch die viele elektrische Leitungen gezogen sind oder in unmittelbarer Nähe von Geräten. Ein Netzfreischalter, vom Fachmann installiert, trennt das Schlafzimmer vom Stromnetz, sobald der letzte Stromverbraucher ausgeschaltet ist.*

- *Betreiben Sie im Schlafzimmer keine Computer, Stereoanlagen, Radio- oder Funkwecker: Benutzen Sie batteriebetriebene oder mechanische Wecker. Wenn Sie auf Computer und Stereoanlage nicht verzichten möchten, achten Sie auf einen Mindestabstand von 2 Meter zum Körper.*

- *Verbannen Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer, denn durch einen Fernseher entstehen nicht nur elektromagnetische Strahlungen, sondern auch Mikrowellen-, Radiowellen- und sogar Röntgenstrahlung. Auch wenn das Gerät nur kurz eingeschaltet ist, bleibt für viele Stunden eine hohe Spannung bestehen.*

- *Benutzen Sie elektrische Heizdecken und –kissen nur zum Bettanwärmen und trennen Sie sie vor dem Schlafengehen von der Netzsteckdose. Greifen Sie lieber auf die Wärmeflasche oder Wärmekissen aus Dinkel oder Hirse zurück.*

- *Wählen Sie ein Bett ohne Metallteile. Metallrahmen oder Federkernmatratze bestehen in der Regel aus leitfähigem Stahl, der jedes noch so kleine elektromagnetische Feld in seiner Umgebung verstärkt.*

Abb.1
Elektrisches Feld einer Nachttischleuchte

Abb.2
Elektrisches Feld einer Leitung der Hausinstallation

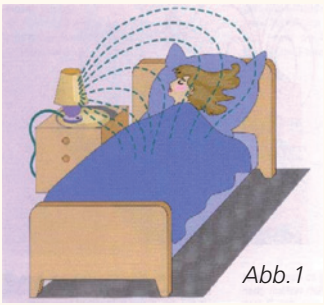


Abb.1

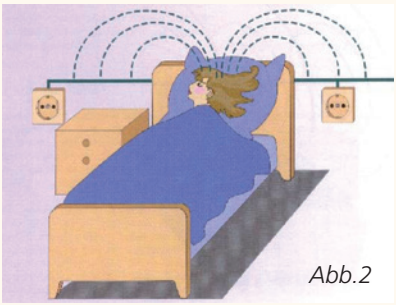


Abb.2

Wissenswertes zu Bettenkauf und Schlafkomfort

1. Fachberatung

Über den Schlafkomfort entscheidet das richtige Zusammenspiel von Matratze und Bettsystem. Lassen Sie sich bei einem Fachberater über das optimale Bettsystem beraten, damit es auf Ihre persönlichen Schlafgewohnheiten abgestimmt ist.

2. Probeliegen

Nehmen Sie sich Zeit für ein intensives Probeliegen. Sie sollten im Schulter- und Beckenbereich keinen Druck spüren. Nur bei optimalem Liegekomfort sollten Sie sich für ein Bettsystem entscheiden.

3. Liegehöhe

Die Liegehöhe sollte mindestens 50 cm betragen, damit Sie vom bodennahen Staub und der Strahlungsintensität von Stahlbeton oder anderen Bodenkonstruktionen verschont bleiben. Die erhöhte Liegehöhe erleichtert Ihnen am Morgen auch das Aufstehen.

4. Matratze

Die richtige Matratze gibt Ihnen weichen oder festen Schlafkomfort. Je höher Ihr Körpergewicht, desto mehr Volumen soll die Matratze haben. Leichteren oder älteren Menschen wird eine weiche Matratze empfohlen. Zu hartes Liegen führt zu Verspannungen und Durchblutungsstörungen von Beinen und Armen.

5. Bezüge und Auflagen

Wussten Sie, dass Sie während des Schlafens ungefähr so viel schwitzen wie bei einem Saunagang und bis zu einem Liter Feuchtigkeit verlieren? Matratzenbezüge und –auflagen sind also wichtig, um unseren Schweiß und unsere Atemluft aufzunehmen und damit für ein trockenes Schlafgefühl zu sorgen.

6. Decke

Benutzen Sie Decken, die luftdurchlässig sind. Wie auch bei der Auflage empfehlen sich je nach Jahreszeit verschiedene Fasern. Optimal geeignet im Winter ist z. B. die Schafwolle. Ideal im Sommer ist Tencel oder Wildseide.

7. Kissen

Für das Kissen gelten ähnliche Kriterien wie für die Matratze: es sollte sich bestmöglich dem Körper bzw. der Kopf- und Nackenform anpassen. Nur so gibt es dem Kopf den nötigen Halt und entspannt gleichzeitig Hals und Wirbelsäule.

8. Matratzenpflege

Gehen Sie mit Ihrer Matratze sorgfältig um und achten Sie auf kompromisslose Sauberkeit. Matratzen sollten auch regelmäßig gewendet werden, damit eine gleichmäßige Benützung gegeben ist. Damit erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Matratze wesentlich.

9. Richtige Hygiene

Schlagen Sie die Decken nach dem Aufstehen zurück, damit sich Auflage und Decke rasch entlüften. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Bettsystem von unten gut belüftet ist. Damit vermeiden Sie Schimmelbildung.

10. Reinigung

Schütteln Sie Ihre Auflagen, Decken und Kissen an der frischen Luft und lassen Sie sie am Fenster austrocknen. Trocknen Sie sie im Winter auf dem Heizkörper. Damit haben Sie am Abend wieder ein trockenes Bettklima. Den Staubsauger sollten Sie zur Reinigung möglichst nicht verwenden, wenn, dann nur mit geringer Saugkraft.

Relax 2000

Natürlicher Schlaf für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil!

In einem RELAX 2000 Bettsystem schlafen Sie wie auf einer Wolke schwebend. Relax 2000 ist komplett metallfrei, ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind alle unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Relax 2000 wird individuell für jede Bettgröße produziert.

Das Herzstück sind die Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und damit eine perfekte Körperanpassung und Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs. Dank der Spezialfederkörper stellen Sie Ihr RELAX 2000 Bettsystem einfach und bequem auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Auch die individuelle Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist im Handumdrehen gemacht.

Vier Modelle stehen zur Auswahl

Starr
(auch mit Komfort-Schulterzone erhältlich!)

Sitzhochstellung
(auch mit Komfort-Schulterzone erhältlich!)

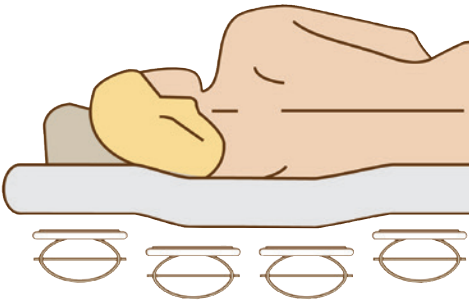
Sitz- und Fußhochstellung
(auch mit Komfort-Schulterzone erhältlich!)

Motorrahmen
(nicht mit Komfort-Schulterzone erhältlich!)

Komfort-Schulterzone

Die erhöhte Einsinktiefe von 50 mm der neu entwickelten Komfort-Schulterzone sorgt für mehr Entspannung beim Schlafen und die Wirbelsäule wird noch besser entlastet. Besonders gegen Verspannungen im Schulterbereich ist das Relax 2000 mit Komfort-Schulterzone bestens geeignet und die ideale Lösung für Seitenschläfer.

Verspannungen im Schulterbereich?



- *die ideale Lösung für Seitenschläfer*
- *mehr Komfort*
- *ohne Metall*
- *zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm*

Zertifiziert von IGR – Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. www.igr-ev.de

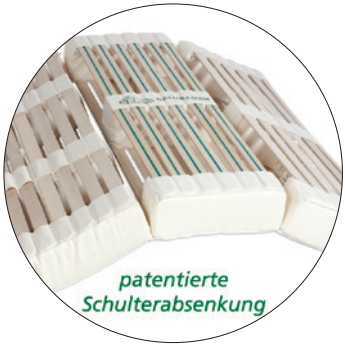
Die hohen ergonomischen Ansprüche des Relax 2000 wurden auch durch eine Empfehlung der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V. (IGR) bestätigt, die das System als „rundum empfehlenswert" beurteilen. Nicht zuletzt sprechen auch 80.000 zufriedene Kunden für sich.

Schlafen in der natürlichsten Form

Relax Naturform

unterstützt in jeder Schlafstellung die ergonomisch richtige Körperhaltung und ist daher ideal für Seitenschläfer. Durch die Flexibilität und die sehr hohe Einsinktiefe eignet sich Relax Naturform auch für ausgeprägte Körperformen. Mit 42 Lamellen oben und 42 Lamellen unten sorgt es für Erholung und Stabilität. Es ist kein Lamellenumdrehen mehr nötig, da es durch den symmetrischen Aufbau im Ganzen umgedreht werden kann (Schulterzone: grüne Lamellen). Dieses Bettsystem passt in jedes bestehende Bett mit seitlichen Auflageleisten, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.

Zertifiziert von IGR Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. www.igr-ev.de



Schulter-Form-Absenkung

Das Herzstück des Relax Naturform ist die variable Schulterabsenkung von 90 mm. Relax Naturform ist flexibel über die ganze Breite und hat durch die Wendbarkeit die doppelte Lebensdauer (Schulterzone: grüne Lamellen).

Vier Modelle stehen zur Auswahl

Starr

Sitzhochstellung

Sitz- und Fußhochstellung

Motorrahmen

Für jede Anforderung der richtige Kern

Relax Matratzenkerne – Ideal für hohen Liegekomfort

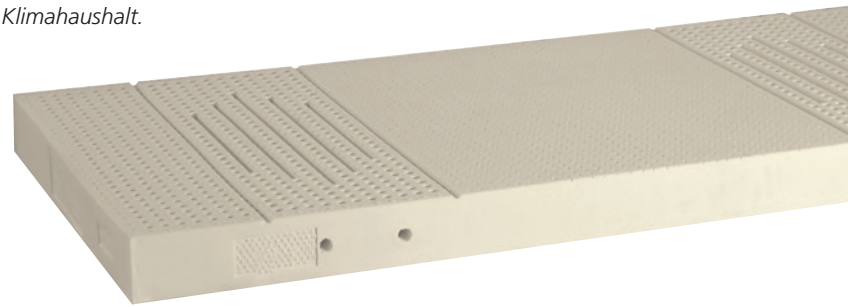
Die Matratze ist der zweite wichtige Teil des Bettes, denn das Federelement garantiert für die korrekte Unterstützung des Körpers. Wie bei allen Relax Produkten stehen auch hier Natürlichkeit und Ergonomie an erster Stelle. Mit 12 cm Kernhöhe und guter Punktelastizität bieten sie optimalen Liegekomfort und schenken der Wirbelsäule die nötige Entspannung.

Naturlatex-Kern

Latexmatratzen besitzen eine sehr hohe Punktelastizität. Zudem sind sie formbeständig und nehmen nach Entlastung wieder das ursprüngliche Volumen an. Zusätzliche senkrecht eingearbeitete Luftkanäle verbessern den Klimahaushalt.

QUALITÄTSVERBAND UMWELTVERTRÄGLICHE LATEXMATRATZEN e.V.
QUL
NATURLATEX

Zertifikat-Nr. 027/02 A



Besser schlafen, gesünder leben

Die Wirbelsäule ist das tragende Element des Körpers. Häufige und lang andauernde Fehlstellungen der Wirbelsäule, wirken sich auf die Gesundheit im Körper aus. Damit die Wirbelsäule nachts richtig zur Ruhe kommen kann, wurden die Relax Naturbettsysteme entwickelt. So wird die empfindliche Wirbelsäule an den richtigen Stellen gestützt und der gesunde erholsame Schlaf mit Sicherheit gewährleistet.

Bestimmte Krankheiten sind dem jeweiligen Wirbel zuzuordnen

Nacken

Halswirbel

1 Schädel, Gesicht, Blutzufuhr zum Kopf, Gehirn, Ohren, Sympathikus
2 Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien
3 Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen, Neuralgie, Akne, Ekzeme
4 Mund, Lippen, Nase, Ohrtrompete
5 Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen
6 Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm
7 Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf

oberer Rücken

Brustwirbel

1 Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten
2 Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen
3 Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe
4 Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster
5 Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck
6 Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen
7 Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen
8 Milz, Zwerchfell, Magen
9 Nebennieren, Allergien

mittlerer Rücken

10 Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit
11 Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme
12 Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen

unterer Rücken

1 Dickdarm, Leistenbruch
2 Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern
3 Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter
4 Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuß
5 Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After

Lendenwirbel

Kreuzbein

Hämorrhoiden, Sakroiliakalgelenk

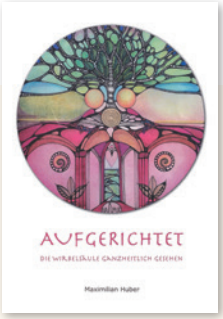
Steißbein

AUFGERICHTET

Die Wirbelsäule ganzheitlich gesehen

Herausgegeben im Allgoi Verlag
Bestellung über www.allgoi-verlag.de
ISBN 978-3-00-041410-7
218 Seiten - Preis: EUR 19,80

Erhältlich auch über den Autor:
Maximilian Huber
www.hubermax-ws.de
T +49 8241 960322



Ihre persönliche Schlafanalyse

Investieren Sie zwei Minuten, um festzustellen, ob Sie möglicherweise ein Schlafproblem haben. Lesen Sie die folgenden Fragen und beantworten Sie mit JA oder NEIN.

Ich habe öfters Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Am Morgen habe ich Rückenschmerzen, die nach 1-2 Stunden wieder vergehen.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Tagsüber fühle ich mich oft müde und erschöpft.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Ich schlafe öfter als zweimal pro Woche schlecht ein.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Ich erwache öfter als zweimal pro Woche mitten in der Nacht und kann dann schlecht wieder einschlafen.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Je nach Jahreszeit friere oder schwitze ich in meinem Bett.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Ich vermute, dass mein Schlafplatz durch Elektrosmog belastet ist.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Meine Matratze oder mein Schlafsystem ist älter als 12 Jahre.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Ich bin Bauchschläfer/in und habe dadurch Probleme mit dem richtigen Liegen und Schlafen.	☐ *Ja*	☐ *Nein*
Ich habe oder hatte Rückenprobleme oder einen Bandscheibenvorfall.	☐ *Ja*	☐ *Nein*

Sie haben mindestens zwei dieser Fragen mit JA beantwortet? Vereinbaren Sie eine kostenlose Schlaf-Beratung bei Ihrem ***RELAX Fachhändler****.*

Dabei erfahren Sie, wie Sie Ihre jetzige Situation verbessern können und wie Sie wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden. Nutzen Sie diese Gelegenheit - geben Sie Ihrem guten Schlaf eine Chance!

zur Händlersuche

MEHR INFORMATIONEN BEI IHREM RELAX-FACHHÄNDLER
ODER UNTER: WWW.RELAX-BETTSYSTEME.AT

Januar 2016