

So schläft man besser (ein)

24.04.2023, 13:46 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *RELAX Natürlich Wohnen GmbH*
Presseagentur: *modicus Werbeagentur*



Eine möglichst natürliche Schlafumgebung fördert unseren Schlaf und damit unsere Gesundheit

Weil „guter Schlaf“ zusehends an Bedeutung gewinnt

Der gute Schlaf ist wichtig für Geist und Körper und fördert unsere Gesundheit. Immer mehr Menschen erkennen die Bedeutung des guten Schlafs und befassen sich zunehmend mit dieser Thematik und suchen nach Tipps, Tricks und hilfreichen Infos, wie man leichter ein- und durchschläft. Zehn viel zitierte empfehlenswerte Ratschläge für einen gesunden, erholsamen Schlaf finden sich nachfolgend kurz und bündig zusammengefasst.

1. Abschalten, entspannen, zur Ruhe kommen

Je früher und besser es gelingt, die Zeit vor dem Schlafen gehen für Entspannung und Ruhe zu nutzen, umso positiver wird sich dies auf die Einschlafphase auswirken. Aufregende Filme, zu laute, aufputschende Musik oder heftige Diskussionen sollten möglichst vermieden werden. Entspannende Musik, ein Tässchen Tee, ein unterhaltsames Buch oder ein gemütliches Kuscheln mit der Partnerin, dem Partner sind durchaus empfehlenswert.

2. Leichtes Essen, wenig Alkohol

Je näher das Abendessen an die gewohnte Schlafgezeit heranrückt, umso leichter und auch kleiner sollte dieses gestaltet werden. Deftiges Essen und große Portionen fordern intensive Magen- und Darmtätigkeiten die sich häufig negativ auf das Einschlafen auswirken. Auch wenn das viel zitierte „Gläschen Wein“ dem Einschlafprozess durchaus förderlich sein kann, ist Alkohol grundsätzlich kein empfehlenswertes „Schlafmittel“, vor allem weil es dadurch häufig zu Schlafunterbrechungen während wichtiger Schlafphasen kommt.

3. Regelmäßig ins Bett und ausreichend schlafen

Wieviel Schlaf man wirklich braucht ist sehr individuell und hängt oft von vielen Faktoren ab. Grundsätzlich aber hält

man an der Empfehlung von sieben bis acht Stunden Schlaf für „Otto-Normal-Verbraucher“ fest. Im Idealfall bestätigt sich eine ausreichende Schlafenszeit dadurch, wie man sich am nächsten Morgen fühlt: munter, erholt, fit und energiegeladen für den Start in den neuen Tag. Neben der Schlafdauer ist aber auch die Schlafqualität entscheidend. Einen guten Beitrag dazu kann etwa auch eine regelmäßige Schlafenszeit leisten. Wer möglichst oft zur selben Zeit ins Bett geht und morgens auch zur gleichen Zeit aufsteht kann damit die Qualität des Schlafs durchaus optimieren.

4. Der Tag macht die Nacht

Tatsächlich beeinflusst unser Tag auch unsere Nacht, also auch wie rasch wir einschlafen und wie gut und gesund wir durchschlafen. Je aktiver wir unseren Tag gestalten, desto besser werden wir schlafen. Wenn wir es schaffen unseren Alltag zwar aktiv aber dennoch möglichst stressfrei zu durchlaufen, sind die Auswirkungen auf unsere Schlafqualität ziemlich optimal. Regelmäßige sportliche Aktivitäten – vom Spazieren gehen über Joggen bis hin zum Fitness-Training – können ganz entscheidend unterstützen. Dennoch sollten die letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen gehen weder für berufliche noch für sportliche Höchstleistungen genutzt werden. Diese Stunden gehören der Ruhe, der Entspannung und Erholung.

5. Lass deine Sorgen vor der Tür

Gemeint ist damit „vor der Schlafzimmertür“. Es bringt nichts, wenn man seine Sorgen und Ängste mit ins Bett nimmt. Schon gar nicht, weil man in aller Regel während der Schlafenszeit nichts aktiv dagegen oder dafür unternimmt. Deshalb wird vielfach empfohlen, sich unmittelbar vor dem Weg ins Bett an einem vertrauten, entspannenden Plätzchen hinzusetzen oder zu -legen und sich für seine Sorgen und Ängste eine Viertelstunde Zeit zu nehmen. Eine Bewertung ihrer Wichtigkeit und Bedeutung in aller Ruhe, ein machbares Zeitfenster für deren Be- oder Abarbeitung oder auch neue Ansätze für eine Lösung oder Hilfestellung können entspannend und beruhigend wirken und vor allem die Einschlafzeit verkürzen.

6. Ohne Mittagsschlaf geht's auch

Wer Probleme beim Einschlafen hat, sollte auch mal hinterfragen, ob diese einem zu intensiven, einem zu langen Mittagsschlaf geschuldet sind. Auch wenn das „Schläfchen zur Mittagszeit“ für viele Menschen schier als unverzichtbar gilt und quasi als Ritual fester Bestandteil des Alltags ist, erkennen nur wenige, dass dieser zusätzliche Schlaf durchaus zu einem verzögerten Einschlafen führen kann. Zuviel Schlaf kann nämlich auch sein. Wer also Einschlafprobleme feststellt, aber dennoch nicht auf ein Mittagsschläfchen verzichten will, sollte vielleicht auf einen Kompromiss mit einem 10-minütigen Power-Nap zur Mittagszeit eingehen. Das kann gut funktionieren.

7. Das Bettchen ist zum Schlafen da

Während die einen ihr abendliches TV-Programm am liebsten im Bett genießen und andere sich am Laptop noch durch die neuesten Nachrichten wühlen, erachten andere das Bett als idealen Ort für einen „Late-Night-Chat“ mit ihren Freunden. All das ist keineswegs schlaffördernd. Das Bett ist tatsächlich zum Schlafen da. Je getreuer man diesem Prinzip folgt, desto besser stellt sich auch unsere Psyche darauf ein. Übrigens: Sex macht dabei die große Ausnahme und wird vielfach als durchaus schlaffördernd bewertet.

8. Wenn Schmerzen uns den Schlaf rauben

Schmerzen sind die Schlafkiller schlechthin. Sie hindern uns nicht nur am schnellen Einschlafen, sondern verursachen häufig auch Schlafstörungen und -unterbrechungen. Bedauerlicherweise nehmen wir im Bett Schmerzen sogar noch intensiver wahr als etwa tagsüber. Manche Schmerzen treten überhaupt erst im Bett auf. So etwa Rückenschmerzen oder Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Grundsätzlich aber stehen Schmerzen meist im Zusammenhang mit einer Krankheit. Wenn also Schmerzen für schlaflose Nächte verantwortlich sind, bleibt ein Besuch beim Haus- oder Facharzt unumgänglich. Eine ärztliche Diagnose kann helfen, die Schmerzen zu lindern oder wieder gänzlich abzustellen und somit wieder für einen guten und gesunden, erholsamen Schlaf sorgen.

9. Gesunder Schlaf braucht Atmosphäre

Wie gut und gesund man schläft, hängt auch davon ab, wie man seine Schlafumgebung gestaltet. Das Schlafzimmer sollte gut abgedunkelt, möglichst ruhig, gut durchlüftet und weder zu warm noch zu kalt sein. Eine Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad wird vielfach empfohlen. Für eine gute Schlafatmosphäre sollte möglichst wenig High-Tech im Schlafzimmer platziert werden. TV-Geräte, Computer, Handys und ähnliche Technik haben im Schlafgemach eigentlich nichts verloren. Da Metalle in der Lage sind, störende Magnetfelder anzuziehen und in sich zu bündeln, sollten auch Möbel oder Accessoires aus Metallen vermieden werden. Die Natur bietet da zahlreiche Alternativen, etwa durch Massivholz-Möbel oder -Betten.

10. Wie man sich bettet, so schläft man

Noch wichtiger als eine optimale Schlafumgebung ist wohl der Schlafplatz selbst, also unser Bett und dessen Ausgestaltung. Denn die Behauptung „wie man sich bettet, so schläft man“ hat schon durchaus ihre Berechtigung. Worauf und womit wir schlafen, kann unsere Schlafqualität maßgeblich beeinflussen. Dabei vertrauen immer mehr gesundheitsbewusste Konsumentinnen und Konsumenten auf „Mutter Natur“ und gestalten ihren Schlafplatz zunehmend mit natürlichen oder naturnahen Roh- und Wertstoffen aus. Ein metallfreies Massivholzbett, eine Matratze aus 100 Prozent Naturlatex, Kissen und Decken mit naturbelassenen Füllungen und Bezugsstoffen oder auch atmungsaktive, klimaregulierende Matratzenauflagen – gänzlich ohne Synthetik – finden sich deshalb in immer mehr Schlafzimmern. Darüber hinaus fördert etwa auch ein ergonomisches Bettsystem – statt einem simplen Lattenrost – die Schlafqualität. Die Marke RELAX des österreichischen Naturbettenherstellers RELAX Natürlich Wohnen GmbH zählt in Sachen „natürlich schlafen“ zu den marktführenden Unternehmen und setzt seit jeher auf Qualität und Stärke unserer Natur.

Portrait

Zu RELAX Natürlich Wohnen GmbH:

Anfang 2000 sorgte die RELAX Natürlich Wohnen GmbH mit Sitz in Obertrum am See, rund 15 km nordöstlich der Mozartstadt Salzburg, mit der Präsentation des neuartigen und innovativen Bettsystems 'Relax 2000' für eine 'Revolution des Schlafens'. Inzwischen zählt das Unternehmen zu den führenden Herstellern von Naturbettsystemen in Europa. Metallfreie Massivholzbetten, Bettsysteme und Matratzen, in überzeugender Qualität aus natürlichen Materialien gefertigt, sind die Basis der mehr als zwanzigjährigen Erfolgsgeschichte. Natürlich schlafen unter Berücksichtigung individueller ergonomischer Ansprüche machen das bewährte Relax 2000 Bettsystem zum Dauerbrenner. Dank der erfolgreichen Zusammenarbeit mit rund 900 Fachhändlern in Europa genießen bereits mehr als 250.000 Konsumentinnen und Konsumenten gesunden, erholsamen Schlaf.
Mehr unter www.relax.eco

Pressekontakt

RELAX Natürlich Wohnen GmbH
Thurerstraße 3
5162 Obertrum
Österreich

Manfred Kasper (PR-Verantwortlicher)

+43 664 88622755

info@manfred-kasper.at

relax.eco

News-ID: 1244321 • Views: 1058 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1244321/So-schlaeft-man-besser-ein.html>