

Tag des Schlafs am 21. Juni 2023

15.06.2023, 13:49 | Gesundheit & Medizin

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



Gesund schlafen – nicht nur am „Tag des Schlafs“ – In Massivholzbetten von RELAX

Es ist tatsächlich schon ein paar Jahre her, dass Ulrich Zipper und Jan Hendrik Pauls den „Tag des Schlafs“ in Deutschland ins Leben gerufen haben. Bereits 1999 entwickelten die beiden Herren die Grundlagen für einen „Tag des Schlafs“, der dann erstmals am 21. Juni 2000 begangen wurde. Die Idee und Motivation für diese Initiative: Die gesundheitliche Bedeutung des Schlafs findet in der Öffentlichkeit zu wenig Aufmerksamkeit und sollte künftig stärker publiziert und propagiert werden.

Dass der „Tag des Schlafs“ in Deutschland seither jährlich am 21. Juni begangen wird, liegt an der Besonderheit dieses Tages. Es ist der längste Tag des Jahres mit folglich der kürzesten Nacht. Also einer Nacht, in der demgemäß am wenigsten Zeit zum Schlafen bleibt. Mit dem „Tag des Schlafs“ wird auch versucht, die Menschen trotz der kurzen Nacht zu einem ausgiebigen Schlaf zu motivieren.

Inzwischen – genauer gesagt seit 2008 – gibt es auch den internationalen „Weltschlafstag“. Auch dieser Tag – der „World Sleep Day“ – wird an einem ähnlich markanten Tag begangen. Er findet immer am 3. Freitag im März statt und damit jeweils zeitnah vor der „Tag-Nacht-Gleiche“ am 21. März. Der internationale „Tag des Schlafs“ verfolgt in etwa ähnliche Ziele wie die deutschlandweite Variante.

Was steckt dahinter

Fakt ist einerseits, dass der Schlaf ganz allgemein wesentlichen Einfluss auf unser Leben, vor allem auch auf unsere Gesundheit nimmt. Tatsache ist andererseits aber auch, dass die Bedeutung des Schlafs in unserer Gesellschaft – auch heute noch – zu wenig Beachtung findet. Der gemeinnützige Verein „Tag des Schlafs e.V.“, welcher seit 2004 den „Tag des Schlafs“ organisiert und ausrichtet, will mit ihrer Initiative ein zunehmendes Interesse der Bevölkerung am Thema „Schlaf“ wecken und dessen Bedeutung nachhaltig fokussieren.

Wie wichtig diese Initiative und deren Arbeit ist, zeigt sich in unzähligen Studien rund um unseren Schlaf, unsere

Schlafgewohnheiten, unsere Schlafqualität oder auch die Schlafdauer. Zahlreiche etablierte Unternehmen und Organisationen – unter anderem etwa die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Schlaf (DAGS) oder die Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf (DGSM) – publizieren immer wieder neue Erkenntnisse zu diesem Themenkreis und unterstreichen damit nachhaltig die Bedeutung unseres Schlafs.

Wie der Schlaf unser Leben beeinflusst

Erwiesenermaßen nimmt der Schlaf erheblichen Einfluss auf unser Leben, unsere Lebensweise und auch unsere Lebensqualität. Ganz wesentlich sind dabei seine Auswirkungen auf unsere geistige und körperliche Gesundheit. Nicht nur unser Körper setzt auf die Regenerationsfähigkeit des Schlafs, auch die Psyche benötigt diese Unterstützung und Hilfe.

Damit man diese wichtige Regenerationsphase für Geist und Körper positiv nützen kann, ist besonders entscheidend, wie man schläft. Also etwa wie regelmäßig man schläft, wie lange man seine Schlafenszeit gestaltet, in welchem Umfeld man schläft und natürlich auch, wie gut man schläft.

Beinahe 40 Prozent der Bevölkerung klagt aktuell über Schlafprobleme. Die Begründungen dafür sind recht vielseitig und reichen von Einschlafstörungen, Störungen durch Schmerzerlebnisse, geistige Unruhe bis hin zu regelmäßigen Schlafunterbrechungen. Eine Folge davon: Wir wachen morgens unausgeschlafen, genervt und alles andere als erholt auf und starten häufig unmotiviert, geschwächt in den neuen Tag. Weit dramatischer ist eine andere Folgeerscheinung solcher Schlafprobleme, nämlich die langfristigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und damit auf unsere Lebensfreude und Lebensqualität.

Was man dagegen tun kann

Zu einem der Kernthemen des „Tag des Schlafs“ zählt auch immer wieder die Information der Allgemeinheit über mögliche Optionen zu einem besseren, gesünderen Schlaf. Tatsächlich gibt es dazu eine recht lange Liste an – meist bewährten – Möglichkeiten und sinnvollen Tipps.

Das beginnt etwa bei recht simplen, schlaffördernden Maßnahmen wie etwa kein Alkohol vor dem Schlafengehen, keine oder wenn, dann nur leichte Mahlzeiten kurz bevor man ins Bett geht. Während der letzten 60 bis 90 Minuten des Wachseins eher entspannen und herunterfahren, aufregende Diskussionen vermeiden und frühzeitig jegliche Arbeit – auch geistige – beenden. Auch allfällige Fitnessprogramme sollten nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen angegangen werden.

Einen wesentlichen Beitrag zu einem ungestörten, gesunden Schlaf leistet naturgemäß die Bettstatt selbst, also unser Bett und dessen Ausstattung. Hier drängt sich in den letzten Jahren immer mehr das Thema „Natur“ in den Mittelpunkt – und das ist auch gut so. Vor allem weil die Natur nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Schlafgesundheit zeigt. Ganz im Gegensatz etwa zu Betten aus furnierten Spanplatten, die mit metallenen Schrauben und Eckverbindungen zusammengebaut werden, zu Matratzen mit synthetischem Kern oder chemisch erzeugten Bezugstoffen oder Matratzenauflagen und Decken aus ähnlich künstlichen Rohstoffen erzeugt.

Ein Bett aus massivem Vollholz oder eine Matratze aus Naturlatex mit einer Auflage, gefertigt aus naturbelassenen Wertstoffen unterstützt und fördert den gesunden Schlaf ebenso wie ein Kissen oder eine Zudecke aus nachhaltiger Produktion. Je natürlicher die Schlafumgebung, desto gesünder unser Schlaf.

Viel zu einem entspannten, schmerzfreien und damit gesunden Schlaf trägt auch ein hochwertiger Betteinsatz – also der Lattenrost oder das Bettsystem – bei. Hochwertige Bettsysteme – wie etwa das tausendfach bewährte „Relax 2000 Federtellersystem“ vom Salzburger Naturbettenhersteller RELAX Natürlich Wohnen – gewährleisten eine hohe Schlafergonomie und passen sich damit optimal an Körperstatur und Schlafposition an. Damit sorgen solche Bettsysteme für eine entspannte Wirbelsäule und einen schmerzfreien, sonst oft stark belasteten, Schulter- und Nackenbereich. In Kombination mit einer hochwertigen, punktelastischen und ebenso ergonomischen Matratze wird die Schlafqualität somit drastisch verbessert und für ein nachhaltig gesundes Schlaferlebnis sorgen.

Zur schon erwähnten Schlafumgebung zählt aber mehr als nur das Bett. Der gesamte Schlafrum kann zu mehr Schlafgesundheit beitragen. Während die Natur in diesem sensiblen Umfeld immer einen positiven Effekt mit sich bringt, zählen etwa Gegenstände wie TV-Geräte, Computer oder Handys im Schlafbereich zum absoluten No-Go, weshalb auch ein WLAN im Schlafzimmer mehr als nur verzichtbar ist.

Das große Thema „Natur“

In Sachen „gesunder Schlaf“ ist während der vergangenen Jahre ein Thema spürbar in den Fokus gerückt. „Mehr Natur im Schlafzimmer“ gilt als Kernthema, nicht nur für gesundheits- und naturbewusste Konsumentinnen und Konsumenten. Je natürlicher oder naturnaher das Schlafzimmer möbliert und ausgestattet ist, desto besser – gesünder – schläft man, was auch zahlreiche Studien verschiedenster Institutionen und Unternehmen belegen. Nicht nur den Trend zu mehr Natur, sondern auch deren positive Wirkweise auf unseren Schlaf bestätigt auch das Salzburger Traditionsunternehmen RELAX Natürlich Wohnen, das seit jeher in allen Belangen auf „Mutter Natur“ vertraut und setzt.

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 am See
Österreich

Manfred Kasper (Pressebeauftragter)

+43 664 88622755

info@manfred-kasper.at

relax.eco

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1246919/Tag-des-Schlafs-am-21-Juni-2023.html>