

Alptraum Schlaflosigkeit

12 Tipps für einen besseren Schlaf

Gesund liegen – das heißt für manche hart zu liegen statt einzusinken. Entspannt schlafen – darunter verstehen andere weich und wohligh zu ruhen. Eine gute Matratze wie die neue Erfindung isuro verbindet beides. Sie ist mit winzigen Perlen gefüllt, die sich optimal der Körperform anpassen. Die individuell passende Matratze ist aber nur die halbe Miete für einen ruhigen, erholsamen Schlaf. Hier sind zwölf Tipps, die von führenden Medizinern im Bereich der Schlafmedizin propagiert werden.

Das Schlafzimmer

1. Das Schlafzimmer sollte immer der ruhigste Raum sein. Gegenstände, die an Stress oder Arbeit erinnern, sollten sich nicht im Zimmer befinden. Lässt es sich nicht vermeiden, stellen Sie diese Gegenstände so auf, dass sie vom Bett möglichst nicht zu sehen sind.
2. Das Schlafzimmer sollte stets gut gegen äußere Lichtquellen abgedunkelt werden können, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu unterstützen.
3. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht unter 16 Grad Celsius liegen. Ideal ist eine Raumtemperatur von 18 Grad Celsius.

Die Gewohnheiten

4. Es wird empfohlen möglichst gegen 18 Uhr, spätestens gegen 19 Uhr die letzte Mahlzeit am Tag einzunehmen. Diese sollte nicht zu üppig sein.



5. Ebenso sollten Sie nach 19 Uhr keine größeren Mengen mehr trinken.

6. Alkohol gilt häufig als Schlummertrunk. Zwar fördert Alkohol in Maßen das Einschlafen, aber man hat festgestellt, dass es in der zweiten Nachthälfte zum häufigen Aufwachen kommt und das erneute Einschlafen deutlich schwerer fällt.

7. Nikotin ist eine anregende Substanz, der nachgewiesen wurde, dass sie den Schlaf enorm beeinträchtigt.

8. Durch sportliche Betätigungen von 30 bis 45 Minuten zwei- bis viermal die Woche können Sie die Schlafqualität verbessern. Dabei kann es sich auch um maßvolle sportliche Betätigungen, wie stramme Spaziergänge handeln.

9. Versuchen Sie die Übergangsphase von Aktivität zu Schlaf durch sich täglich wiederholende Rituale wie z. B. Musik hören, Tagebuch schreiben oder ein Buch lesen zu unterstützen. Für Ihren Körper und Ihre Seele ist es so leichter, sich auf die Nacht einzustimmen.

10. Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen, dann ist es ratsam keinen Mittagsschlaf zu halten, um das Schlafbedürfnis zu erhöhen.

11. Können Sie in der Nacht nicht mehr einschlafen, versuchen Sie die Ruhe um sich herum aufzunehmen und zu genießen.

12. Das klassische „Schäfchen zählen“ ist nachgewiesener Maßen selten von Erfolg gekrönt, besser ist es sich positive Bilder oder Situationen vorzustellen.



Kurzprofil iSURO - Die Matratze

„iSURO - die Matratze“ ist ein neuartiges Matratzensystem. Es zeichnet sich durch eine spezielle Füllung aus: Tausende winzige Polystyrol-Kügelchen passen sich jeder Körperlage und Schlafposition an. Sie sorgen für eine optimale Druckverteilung und einen gesunden Schlaf. Eine weitere Besonderheit ist die vierwöchige, kostenlose Testmöglichkeit. iSURO ist das Ergebnis langjähriger Forschung und Entwicklung von Ingenieuren und Medizinern. Für einen angenehmen Liegekomfort sorgen seit neuestem auch „iSURO - das Kissen“ und eine Matratzen-Auflage für unterwegs. Der Verkauf erfolgt direkt über den Hersteller EUROPED unter www.isuro.de

iSURO ist nicht nur eine deutsche Erfindung, sondern wird zudem im bayerischen Voralpenland weitgehend in Handarbeit hergestellt. Die medizinische Innovation und zugrundeliegende Technologie stammt von OPED. Das Unternehmen hat sich als Hersteller von Orthesen einen Namen gemacht. Diese dienen als Gipsersatz. Für Produktion und Vertrieb von iSURO im Konsumenten-Markt ist die Tochterfirma EUROPED zuständig. EUROPED hat die Aufgabe, Ideen für gesundheitsfördernde Produkte und Behandlungskonzepte weiterzuentwickeln. Erklärtes Ziel der Entwickler, Ingenieure und Medizintechniker: Gesünder leben und schlafen.