

Presseinformation

Gesundheit - Wellness - Schlaf

Februar 2010

Gute Nacht - guter Tag

Oberlainedern, Februar 2010. Nicht die Dauer, sondern die Tiefe des nächtlichen Schlafs bestimmt darüber, ob wir ausgeruht und munter oder zermürrt und verspannt in den Tag starten. Manchmal könnte schon die Wahl der passenden Matratze zu einem besseren Schlaf beitragen.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch? Das ist ein beliebtes Gesprächsthema, und die Meisten würden wohl antworten: acht Stunden. Doch wissenschaftlich gesehen gibt es kein optimales Schlafmaß für alle. Denn es ist von Mensch zu Mensch ganz verschieden, ob er nach fünf Stunden schon wieder munter ist oder doch lieber neun Stunden in den Federn liegt. Der durchschnittliche Erwachsene schläft laut Statistik sieben Stunden und 14 Minuten, wie die Apotheken Umschau meldet.

Tiefschlaf ist Gesundheitsschlaf

Wichtiger für die Erholung ist die Qualität des Schlafs. Experten zufolge ist der Tiefschlaf besonders bedeutend. „Wir brauchen ihn, um am nächsten Tag ausgeschlafen zu sein“, erklärt Professor Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg. Während des Tiefschlafs werden Zulley zufolge Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Erneuerung von Zellen anregen. Auch das Immunsystem regeneriert sich im Tiefschlaf. Experimente an der Universität Chicago haben gezeigt, dass ein Mangel an Tiefschlaf sogar massiv den Zuckerstoffwechsel stört und damit langfristig Diabetes befördern kann.

Damit die Versuchsteilnehmer nicht in den Tiefschlaf verfielen, haben die Wissenschaftler im Schlaflabor Tonsignale eingesetzt. Diese waren gerade so laut, um den Tiefschlaf abubrechen, aber leise genug, dass die Probanden nicht ganz aufgewacht sind. Dies kann auch zu Hause

Abdruck (auch Fotos) frei. / Belegexemplar erbeten an:

Medienstelle EUROPED/iSURO, Iris Mauch, Kybergstraße 27 b, 82041 Oberhaching,

Fon (0)89 40287-226, iris_mauch@t-online.de



passieren: Lärm oder Lichtreize sorgen dafür, dass man zwar die ganze Nacht durchschläft, aber eben doch nicht erholt ist, weil die Tiefschlafphasen fehlen. Neben solchen äußeren Faktoren sind es oft auch innere Einflüsse, die uns unruhig schlafen lassen – Sorgen und Ängste halten uns wach.

Es liegt an der Matratze

Manchmal ist die Ursache aber auch im wahrsten Sinne des Wortes viel naheliegender: eine Matratze, die nicht zum Schläfer passt. Wenn die Schlafunterlage nicht auf Gewicht, Größe und Gewohnheiten – Rücken-, Seiten- oder Bauchschläfer – abgestimmt ist, sorgen Druckstellen und Verspannungen dafür, dass der Tiefschlaf unbewusst gestört wird. Ideal ist, wenn die Matratze die Muskulatur entlastet und gleichzeitig die Wirbelsäule stützt. Daher ist eine ergonomische Matratze stets elastisch. So können Schultern und Hüften besonders in der Seitenlage – der häufigsten Schlafposition – einsinken und die Wirbelsäule liegt gerade. In Rückenlage dagegen sollte die Matratze das Hohlkreuz tragen und so die natürliche S-Form der Wirbelsäule stützen.

Neuartige Matratzensysteme passen sich durch High-Tech-Materialien der Anatomie des Körpers genau an – egal ob der Schläfer groß oder klein, leicht oder schwer ist. Ganz neu auf dem Markt ist eine Matratze, die mit Tausenden winziger Kügelchen aus Kunststoff gefüllt ist. Die sogenannten iSURO-Perlen in der Größe eines Stecknadelkopfes können sich im Inlett der Matratze frei bewegen und sich so jeder Körperlage und Schlafposition genau anpassen. Die Perlen geben einen festen Halt, zusätzliche Fasern machen die Füllung flauschig.

Egal also, ob Kurz- oder Langschläfer: Um genug Tiefschlaf zu bekommen, lohnt es sich, sich einmal über seine Schlafsituation Gedanken zu machen. Ist der Schlafraum ruhig, dunkel und angenehm temperiert? Und habe ich die für mich passende Matratze? Denn nur wer eine gute Nacht hatte, wird auch fit und leistungsfähig sein für einen guten Tag.

Abdruck (auch Fotos) frei. / Belegexemplar erbeten an:

Medienstelle EUROPED/iSURO, Iris Mauch, Kybergstraße 27 b, 82041 Oberhaching,
Fon (0)89 40287-226, iris_mauch@t-online.de

**Angebot für Leser: iSURO kostenlos testen**

Jeder Interessent kann iSURO kostenlos - ohne Porto und Leihgebühr - vier Wochen lang bei sich zu Hause unter Alltagsbedingungen testen und herausfinden, ob er für guten Schlaf und für sein Wohlbefinden in eine hochwertige Matratze investieren will. Die Test-Bestellung erfolgt per Telefon direkt beim Hersteller EUROPED (08024/60 81 86-10) oder im Internet unter www.isuro.de.

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

Abdruck (auch Fotos) frei. / Belegexemplar erbeten an:

Medienstelle EUROPED/iSURO, Iris Mauch, Kybergstraße 27 b, 82041 Oberhaching,
Fon (0)89 40287-226, iris_mauch@t-online.de