

Schlafmythen

1. **Der Schlaf verläuft nach dem Einschlafen gradlinig abfallend bis zu seinem tiefsten Punkt, um dann langsam bis zum Erwachen am Morgen wieder anzusteigen.**

Falsch: Schlaf ist ein aktiver in 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess.

2. **Der Großteil der Nacht besteht aus Tiefschlaf.**

Falsch: Tiefschlaf findet sich nur in der ersten Hälfte der Nacht und macht insgesamt max. 15-20% der Nacht aus. 50% der Nacht bestehen aus Leichtschlaf.

3. **Ein guter Schläfer wacht nachts nicht auf.**

Falsch: Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll.

4. **Nach einer "schlechten" Nacht, muss der Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden, d. h. man muss länger schlafen.**

Falsch: Der Körper reguliert einen Schlafverlust durch die Schlafqualität und nicht durch die Schlafquantität.

5. **Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig - Schlafstörungen sind katastrophal.**

Falsch: Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.

6. **Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig. Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen.**

Falsch: Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Schlechter Schlaf kann schnell zur "Ausrede" dafür werden, dass man sich schlecht fühlt. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar.



7. Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.

Falsch: Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegendem Tiefschlafanteil tritt weit gehend unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.

8. Im Laufe des Tages nimmt die Müdigkeit stetig zu.

Falsch: Die Müdigkeit schwankt in einem ca. vierstündigen Rhythmus.

9. Acht Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt zu sein.

Falsch: Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die mit nur vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen. Auch normale Acht-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ "unproblematisch" auf 5-6 Stunden verkürzen.

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