



bewusst schlafen®
DAS LEBEN EINRICHTEN

Foto: © TEMPUR



tipps



Ihr individuelles Schlafbedürfnis

Ihr Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und verändert sich im Laufe des Lebens. Viele Faktoren, wie z.B. Ihr Beruf oder das Klima in dem Sie leben, nehmen Einfluss darauf. Für die richtige Menge an Schlaf gibt es keine allgemein gültige Regel, jeder Mensch muss sie für sich selbst herausfinden.

Es gibt Richtlinien für die durchschnittliche Stundenanzahl, die wir im Laufe unseres Lebens schlafen sollten. Erwachsene benötigen durchschnittlich 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Tag, Säuglinge sogar 17 bis 23 Stunden. Dies bedeutet, dass Sie mindestens 1/3 Ihrer Lebenszeit schlafend - meistens im Bett - verbringen.

Grund genug, sich mit den Bedingungen in und rund um Ihr Bett zu beschäftigen. Denn optimale Schlafbedingungen schaffen die Voraussetzung für mehr Lebensenergie.

Bodenfreiheit

Achten Sie bei der Wahl Ihres Bettes auf genügend Bodenfreiheit, damit für eine ausreichende Durchlüftung der Matratze gesorgt ist. Gleichzeitig reduzieren Sie damit den Kontakt zum bodennahen Staub.

Maße des Bettes

Die Mindestlänge Ihres Bettes sollte 20 cm mehr als Ihre Körpergröße betragen, damit Sie sich optimal erholen und entspannen können. Schlafen Sie in einem Einzelbett, sollte die Breite nicht unter 90 cm liegen. Bei einem Doppelbett sollten Sie mindestens eine Breite von 1,60 m wählen.

Härte der Matratze

Die Matratzenhärte und auch das Material ist von verschiedenen Faktoren, wie Ihrem Körpergewicht, Ihrer bevorzugten Schlafposition und gesundheitlichen Aspekten (z.B. Allergien), abhängig.

In unserer Schlafoase können Sie die unterschiedlichen Produkte gleich ausprobieren.

Schlafoase

Nehmen Sie sich für das Probeliegen etwas Zeit und entspannen Sie sich. Gemeinsam mit Ihnen analysieren wir Ihre Schlafbedürfnisse und beraten Sie über die Vorzüge der verschiedenen Schlafsysteme.



Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.
Heinrich Heine



Matratzen, Polster & Decken

Der durchschnittliche Erwachsene dreht und wendet sich ca. 70 mal in der Nacht und gibt ca. 0,5 l Flüssigkeit über die Haut ab.

Neben dem Angebot optimaler Bewegungsfreiheit und anatomischer Körperunterstützung muss Ihre Matratze in der Lage sein, Feuchtigkeit vom Körper weg zu transportieren und an die Raumluft abzugeben. Im Idealfall geht dies Hand in Hand mit einem Bezug aus hochwertigen Fasern, die die feuchtigkeitsableitenden Eigenschaften der Matratze perfekt unterstützen.

Die richtige Pflege hält diese Funktion Ihres Schlafsystems für lange Zeit intakt und gewährleistet Wohlbefinden und Hygiene.

TIPP

Ab einer Körpergröße von 1,90 m sollten Sie eine Bettdecke mit einer Länge von 2,20 m wählen.

MATRATZENTEST:

Sie finden Ihren persönlichen Matratzentest auch im Internet

www.bewusstwohnen.at

DAS GEPFLEGTE SCHLAFERLEBNIS

Matratzenpflege

Täglich	<ul style="list-style-type: none">• Lüften Sie die Matratze, indem Sie die Bettdecke zum Fußende zurückschlagen.
Monatlich	<ul style="list-style-type: none">• Matratze senkrecht aufstellen und auslüften• Kopf- und Fußende wechseln (modellabhängig)• Ober- und Unterseite wechseln (modellabhängig, nicht bei Sommer-/Winterseiten)
Jährlich	<ul style="list-style-type: none">• Mit weicher Bürste abbürsten oder mit einer glatten Polsterdüse absaugen
8-10 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Anschaffung einer neuen Matratze
Bei Bedarf	<ul style="list-style-type: none">• Abnehmbaren Bezug nach Herstellerhinweis chemisch reinigen oder waschen. Bitte Pflegehinweise genau beachten!

Decken- & Polsterpflege

Täglich	<ul style="list-style-type: none">• Aufschütteln und bei geöffnetem Fenster auslüften
Wöchentlich	<ul style="list-style-type: none">• Auslüften im Freien, direkte Sonnenbestrahlung vermeiden
2 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Reinigung der Kopfpolster durch Spezialisten
3-4 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Anschaffung eines neuen Kissens
6-8 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Anschaffung einer neuen Bettdecke
Bei Bedarf	<ul style="list-style-type: none">• Nach Herstellerhinweis chemisch reinigen oder waschen

Erholsam schlafen & Energie tanken

Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit

Die optimale Raumtemperatur liegt bei 16-18°C. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt idealerweise um die 50%.

Abdunkeln

Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen ab.

Richtung des Meridians

Schlafen Sie, wenn möglich, in Richtung des Meridians, also Kopf im Norden, Füße im Süden.

Frischluff

Lüften Sie das Schlafzimmer gut durch bevor Sie schlafen gehen. Wenn Lärmpegel und Außentemperatur es zulassen, schlafen Sie bei offenem Fenster, am besten gekippt.

Regelmäßige Schlafzeiten

Gehen Sie möglichst immer ungefähr zur gleichen Zeit schlafen. Ihr Körper wird es Ihnen mit einem regelmäßigen Schlafrythmus danken.

Nie mit vollem Magen ins Bett gehen

Essen Sie keine großen Mahlzeiten mehr vor dem Schlafengehen. Zwei Stunden sollten nach der letzten Mahlzeit vergangen sein, damit die Verdauungstätigkeiten nicht den Schlaf beeinträchtigen.

Eine Tasse Kräutertee

Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eine Tasse Kräutertee. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie Melisse, Baldrianwurzeln oder Hopfen.

Ein warmes Bad & Duftlampen

Verwenden Sie ein Badeöl oder -salz mit einschläffördernden Substanzen wie Lavendel, Lindenblüten oder Melisse und Sie werden entspannt einschlummern. Auch Duftlampen gefüllt mit beruhigenden ätherischen Ölen wirken Wunder und können zum geliebten Einschlafritual werden.

Schlummertrunk Heiße Safranmilch

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l Milch
- 12 Safranfäden im Mörser leicht zerstoßen oder 2 Packungen ca. 250 bis 300 mg
- 10 Nelken
- ½ TL Zimt gemahlen
- 3 EL Honig

Zubereitung:

Milch mit Safran, Nelken und Zimt zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und den Honig unterrühren. Genießen!

Schlummertrunk Honigmilch

Trinken Sie ein Glas warme Milch mit einem Löffel Honig. Zucker fördert unter anderem den Transport der körpereigenen Schlafstoffe Serotonin und Melatonin.



Unsere Leistungen - Ihr Vorteil auf einen Blick

Fachberatung

Gemeinsam mit Ihnen analysieren wir Ihre Schlafbedürfnisse und beraten Sie über die Vorzüge der verschiedenen Schlafsysteme.

Probieren in unserer SCHLAFOASE

Testen Sie die Vielfalt innovativer Schlafsysteme in entspannter Atmosphäre.

Probemonat

Damit Sie auf Nummer Sicher gehen bieten wir Ihnen unsere Premium-Schlafsysteme mit 30-Tage Rückgabegarantie.

Rücknahme der alten Matratze

Wir holen Ihre alte Matratze ab und entsorgen sie fachgerecht.

Ausmessen vor Ort

Damit Ihr Schrankraum millimetergenau passt, nehmen wir die Naturmaße bei Ihnen Zuhause.

Computerplanung

Lieferung und Montage

Sämtliche Montagearbeiten werden ausschließlich von geschulten Fachkräften ausgeführt.

Endreinigung

Unser Service-Team übergibt Ihnen Ihr neues Schlafzimmer besenrein.

Nachbetreuung

Wir kümmern uns auch nach der Montage um Ihre Anliegen.