



## SCHLAFTIPP NR. 31

# LEBENSERWARTUNG VON BETTINHALT

Oft taucht die Frage auf: Wie lange hält eigentlich eine Matratze, ein Duvet oder ein Kissen? Dabei wird oft vergessen, dass in unserem Alltag kein anderer Gegenstand länger und regelmäßiger benutzt wird als unser Bett. Jede Nacht liegen wir ca. 8 Stunden auf der Matratze und üben permanent Druck auf diesen Untergrund aus. Jede Nacht werden ca. 2 Deziliter Feuchtigkeit von unserem Körper ausgeschieden, die vom Duvet reguliert und abgesondert werden müssen. Auch das Kissen leistet Schwerstarbeit, in dem es die ganze Nacht unseren Kopf bei allen Bewegungen stützen soll. Und trotzdem wird von einer Matratze zum Beispiel erwartet, dass diese 10 Jahre lang halten soll. Niemand würde von seinem Smartphone oder Auto erwarten, dass dieses so lange verwendet wird. Obwohl diese Gegenstände nur einen Bruchteil verwendet werden im Vergleich zu der Zeit die wir im Bett verbringen. Ebenso wirkt sich kein anderer Gegenstand als unser Bett so direkt auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden aus. Ein perfekt an den Schläfer angepasstes Bett kostet nur ein Bruchteil von 10 Jahren Mobiltelefonie oder Autofahren. Wir schenken dem Bett jedoch oftmals nicht die gleiche Wertschätzung. Die richtige Frage sollte also lauten: Passt mein Bett wirklich noch zu mir?

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**

Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)  
[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**