

SCHLAF GUT!

Soviel ist sicher: Der Mensch braucht Schlaf, um zu überleben. Richtig leistungsfähig sind wir aber erst, wenn wir gut schlafen und entspannt aufwachen.

von Denise Furrer

Puh, Schäfchen Nr. 1 ist wohl verstorben, bis ich endlich das Reich der Träume betrete. Im Sommer halb so schlimm, denn mehr Licht erfordert weniger Schlaf. Doch längerfristig sollte der Drittel des Lebens, den wir verschlafen, regenerierend ausfallen. Guten Rat dazu finde ich beim professionellen Schlaf- und Liegeberater.

Was bin ich für ein Schlaftyp?

Reto Ruckstuhl, Geschäftsführer der Leinenweberei Chur und lizenzierter Schlaf- und Liegeberater, empfängt mich strahlend. Offensichtlich ein Mann, der was von gutem Schlaf versteht. In rund einer Stunde werden meine Schlafgewohnheiten, räumliche Gegebenheiten und klimatische Verhältnisse erörtert. Das A und O ist die Schlafposition: Eine gerade Seiten- oder Rückenlage ist empfohlen, um Nacken- und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Körperliche Besonderheiten auf den Punkt gebracht.

Mit einem speziellen Messsystem werden darauf die Eckpunkte des Seitenschlafens festgestellt. Dazu

gehören Schulter-, Becken- und Taillenbreite, Rückenlänge, Lordose und Abstand von Kopf bis Knie. Ziel der Schlafberatung ist nämlich, die Eigenarten des Körpers im empfohlenen Schlafsystem umzusetzen. Und nicht umgekehrt.



Wie man sich bettet so liegt man.

Dann kommt die Kür: Geschickt und mit viel Hingabe passt Herr Ruckstuhl den Entspannungsrahmen den Messwerten an. Der Schulterbereich wird abgesenkt, die Taille gestützt, der Beckenbereich angeglichen. Eine Ergonomie-Matratze, die sich materialtechnisch den individuellen Einstellungen anpasst, ergänzt das Schlafsystem. Und das i-Pünnchen setzt ein Ergo-Kissen. Das Liege-Ergebnis ist frappant: Jede Notwendigkeit des Hin- und Herdrehens entfällt.

Ohmmmm

Entspannung ist Grundvoraussetzung für guten Schlaf. Der Weg dazu ist individuell und führt vom Leseritual vor dem Einschlafen über die Stosslüftung vor dem Zu-Bett-Gehen bis

zur funktionellen Bettwäsche. Mich persönlich hat nebst der Honigmilch-Sucht das professionelle Liegesystem überzeugt. Ob ich mir das leiste? Darüber muss ich erst mal schlafen...



Reto Ruckstuhl, Geschäftsführer der Leinenweberei Chur, berät Denise Furrer.

Schlaf Tipps: Meine Top 3

1. Lege dir einen frischen Apfel neben das Bett.
2. Kühle Farben entspannen.
3. Schäfchen zählen!



WETTBEWERB

Welche Schlafposition wird von der Leinenweberei Chur empfohlen?
Sende die Lösung bis 31. Oktober an fit@oekk.ch und gewinne ein Ergo-Kissen. Tipp: Die Lösung findest du in diesem Beitrag.



Informationsabend

Gratis-Informations-Abend der Leinenweberei Chur zum Thema «Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?»

Donnerstag, 24. September 2015,
Ringstrasse 15, Chur
Anmeldung unter
www.leinenweberei.ch erwünscht.