



Gesunder Schlaf

Wussten Sie, dass fast jeder dritte Österreicher unter Schlafproblemen und Schlafstörungen leidet? Schlafprobleme sind zu einer Volkskrankheit geworden. Dabei ist ein gesunder Schlaf unendlich wichtig. Er hilft gegen Übergewicht genauso wie gegen Herzinfarkt und Depressionen. Außerdem verspricht ein gesunder Schlaf, so Studienergebnisse, mehr Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Text Verena Weustenfeld · Foto Shutterstock

Obgleich uns allen die Fähigkeit zu schlafen in die Wiege gelegt wurde, haben immer mehr Menschen Schwierigkeiten damit: Viele Menschen werden von Einschlafstörungen, Durchschlafschwierigkeiten, lange Wachphasen in der Nacht oder einfach zu wenig Zeit zum Schlafen geplagt. Hauptursache für schlechten Schlaf ist beruflicher Stress, gefolgt von familiären und gesundheitlichen Problemen. Großen Einfluss auf die Schlafqualität hat ein Schlafsystem, das den harmonischen Schlaf fördert. Es berücksichtigt alle bekannten schlafbiologischen Anforderungen und kann in jeden bestehenden Betrahmen integriert werden.

■ **Gesunder Schlaf durch Arbeit in Maßen**
Eine Befragung von insgesamt 50.000 Arbeitnehmern bezüglich ihrer Arbeitsbedingungen ergab, dass jeder fünfte Beschäftigte, der zwischen 35 und 44 Stunden in der Woche arbeitet, unter Schlafstörungen leidet. Bei mehr als 60 Arbeitsstunden pro Woche war es bereits jeder Vierte. Schichtarbeit, variable Arbeitszeiten sowie Dienst an Wochenenden oder eine schlechte Planbarkeit der

Arbeitszeit wirken sich verstärkend aus. Die Häufigkeit von Herzbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Rückenschmerzen geht, so das Ergebnis der Studie, eindeutig mit der Arbeitszeit einher, je höher das wöchentliche Stundensumme ist, desto häufiger treten gesundheitliche Beeinträchtigungen auf.

■ **Gesunder Schlaf durch Beziehungsglück**
Auch die Qualität des Familien- bzw. Beziehungslebens beeinflusst unseren Schlaf. Frauen in stabilen oder neuen Beziehungen schlafen besser als unverheiratete, frisch getrennte oder solche, die mit ihrer Partnerschaft unzufrieden sind, fanden Forscher der University of Pittsburgh heraus. Am erholsamsten war der Schlaf glücklich verheirateter Frauen. Andererseits wirkt sich Schlafmangel negativ auf die Partnerschaft aus. Männer sind mit ihren Beziehungen zufriedener, wenn sie ausgeschlafen sind. Schlechter Schlaf kann deshalb zum Beziehungskiller werden.

■ **Gesunder Schlaf bringt gute Leistung**
Wer viel leisten will, muss auch viel schlafen, zeigen weitere amerikanische Stu-

dien. Wer chronisch unter Druck steht, schläft weniger und ist tagsüber nur eingeschränkt leistungsfähig. Besonders deutlich wird das bei Schülern und Studenten. Nach 36 Stunden Schlafentzug lässt beispielsweise die kognitive Leistung extrem nach: Vorher Gelerntes kann nur schwer wieder angerufen werden. Gesunder Schlaf macht zwar nicht klüger, aber kreativer. Die sogenannte REM-Phase ist die Schlafphase, in der wir träumen, Informationen verarbeiten und Stress bewältigen. Die Wissenschaftler vermuten, dass das Gehirn in dieser Phase neue Informationen mit vorhandenen Gedächtnisinhalten verbindet und mithilfe von Nervenbotenstoffen neue gedankliche Netze knüpft. Wenn wir also zuvor ein kurzes Nickerchen machen, lösen wir Aufgaben besonders gut, die kreatives Verknüpfen erfordern.

■ **Gesunder Schlaf schützt vor Herzinfarkt**
Wissenschaftler haben entdeckt, dass ausreichender Schlaf Gefäßablagerungen deutlich in Schach hält. Gesunder Schlaf reduziert zudem das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken. Außerdem hält gesunder Schlaf schlank.

DAMIT DIE NACHT MEHR FREUDE MACHT



Wie man sich bettet ...

Schlaf und Betten sind für das Wohlbefinden des Menschen von entscheidender Bedeutung. 1952 eröffneten Marianne und Ludwig Feuerstein das gleichnamige Bettengeschäft in Dormbirn. Damals wurden Federn und Daunen noch als Rohware eingekauft und in dem Hause gewaschen, getrocknet, sortiert und veredelt. Heute hat Christel Sohm-Feuerstein die Geschäftsführung inne – und setzt erfolgreich auf ökologische Qualität...



Österreichs Gänse haben's gut! Betten Feuerstein setzt in der Manufaktur seit vergangenem Herbst ganz und einmalig auf Federn und Daunen von Weidegänsen aus Österreich. „Wir achten sehr darauf, dass es den Tieren vor der Verarbeitung gut geht“, betont Christel Sohm-Feuerstein. Das Vertrauen in die Bauern ist groß und der tierfreundliche Weg wird mit der Bezeichnung „aus ökologischer Herstellung“ belohnt. Vorurteilen zum Trotz ist das feine weiße Material, das auch als das weiße Gold bezeichnet wird, auch für Asthmatiker und Allergiker bestens geeignet. Handverlesene weiße Daunen sind eine Rarität, die Manufaktur in

der Lustenauer Straße hat damit ein wahres Monopol auf ihrer Seite. Es werden nicht wie im Ausland Bleichmittel eingesetzt. Gewaschen werden die kostbaren Daunen nach der Rezeptur von Dr. Metz. Je nach Verschmutzungsgrad der Rohware stehen bis zu 10 Spülgänge mit sauerstoffreichem Quellwasser aus dem Siegerland auf dem Programm.

■ **Anfertigung auf Maß**

„Da jeder Mensch anders ist, fertigen wir je nach Wunsch und Erfordernissen die Betten nach Maß“, so die Fachfrau, die neben medizinisch-geprüfter Schlafberaterin auch Landesinnungsmeisterin der

Sparte Mode- und Bekleidungstechnik ist. „Man soll es nicht glauben, es gibt weniger Daunen als Federn“, weiß sie so zu berichten. „Um 500 g Daunen zu bekommen, werden zwei bis zweieinhalb Kilogramm Gesamtgefieder benötigt.“ So kann man sich ausrechnen, was so ein komfortables Daunenbett alles erfordert. Erfreulich und ebenfalls sehr nachhaltig ist die hohe Haltbarkeit. Eine Decke sollte nach acht bis zehn Jahren desinifiziert und ausgebessert werden. Dies kann sie bis zu dreimal – so lebt so eine Decke manchmal ganze 30 Jahre lang und gehört mit zum Feinsten, was die Natur für den Menschen hervorbringt.

Anzeige

Erstmalig bekommen Sie **DAUNEN** und **FEDERN** aus **ÖSTERREICH** da haben wir ein gutes Gewissen!



NUR bei BETTEN Feuerstein
bei gutem Mond in unserem Haus gefüllt!

Die Weidegans von österr. Bauern ist kostbarer Lieferant für luftig- leichte Daunendecken und kräftige Kopfkissen!

Betten Feuerstein

...damit die Nacht mehr Freude macht!
A-6850 Dormbirn, Lustenauerstraße 12
Telefon 0 55 72 / 2 22 79