



Die Lektüre für ausgeschlafene Gewohnheiten

|||
| öko
| trend

öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Bahnhofstrasse 2
6203 Sempach Station

16

Tipps, um entspannt vital zu bleiben oder unterhaltsam einzuschlafen.

Diese Tipps finden Sie auch online im Blog unter oekotrend.ch.

Was, nicht noch ein Comeback-Blogger!	4
Naturlatex, oder Kautschuk – was ist der Unterschied?	6
Wenn der Schlaf auf Reisen geht.	8
Frisch und erholt, trotz heisser Sommer-Nächte.	11
Teufelszeug Hanf! Oder nicht?	14
Sie friert unter der Bettdecke, er schwitzt.	16
Naturlatex – Geschenk der Natur.	18
Faszination Schlaf	21
Abheben mit Hanf	24
Biophilia-Effekt / Heilung aus dem Wald	26
Winterdecken spezial	29
Erkältungen vorbeugen	32
Nachhaltig und stressfrei schenken	35
Ideales Bettklima im Winter	37
Guter Schlaf trotz Weihnachtsschmaus	40
Neujahrsvorsatz: Schlaf verbessern	44

Was, nicht noch ein Comeback-Blogger!



Nein, bitte nicht!

Nicht noch mehr unnötige, heiße Luft – genannt «Newsletter» oder «Blogbeitrag» – die am Ende nur etwas will: Mir irgendein Produkte aufschwätzen, OHNE dass ich in Zukunft gaaaanz sicher nicht leben kann und MIT dem ich ebenso sicher wunschlos glücklich sein werde.

Ja, liebe Leserinnen und Leser, diese Sorte Newsletter und Blogs kenne ich auch zur Genüge und mein Zeigefinger schwebt immer schon beim ersten Satz bedrohlich über der Delete-Taste.

Halt! Bitte lassen Sie Ihren Zeigefinger noch einen Moment schweben, geben Sie mir noch eine Minute.

...50 Sekunden.

Ich starte einen zweiten Anlauf und diesmal will ich es richtig machen. In den vergangenen Wochen sind mir viele Gedanken und Ideen durch den Kopf geschossen, wie ich es anpacken kann, damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, wirklich einen Nutzen haben, wenn Sie meine Blogbeiträge lesen. 5 Minuten, die sich für Sie lohnen sollen.

...39 Sekunden.

Mein Ziel ist, Ihnen auf unterhaltsame Weise Informationen zu Themen zu präsentieren, die mindestens im weiteren Sinn etwas mit meinen Produkten zu tun haben. Ja, ich gestehe schon im Voraus, ein Hauch Werbung wird auch drin stecken, aber wirklich nur ein Hauch. Versprochen!

...30 Sekunden.

Meine Gesundheit und jene unserer Umwelt sind mir wichtig, deshalb habe ich schon vor Jahren begonnen, ein Sortiment aufzubauen, das mich in jeder Hinsicht ruhig schlafen lässt. Je länger desto mehr Menschen wachen auf und beginnen nach Alternativen zu den künstlich hergestellten Produkten zu suchen. Diesen Menschen möchte ich locker-flockige Informationen und ein Hintergrundwissen bieten, damit sie künftig gute im Sinn von gesunde Entscheidungen treffen können.

...15 Sekunden

Der Sekundenzeiger tickt unerbittlich in Richtung Null, also bitte etwas schneller lesen.

Jeden zweiten Freitag, pünktlich um 13.00 Uhr, wird der Newsletter in Ihrem digitalen Postfach stecken und Sie hoffentlich dazu animieren, den Blogartikel zu lesen. Als kleines «Motivations-Zückerli» gibt es immer auch etwas zu gewinnen. Und ja, geben Sie mir Feedback. Ungeniert!

Naturlatex, oder Kautschuk – was ist der Unterschied?



«... im Minimum en Gummi drum»

Was haben Polo Hofer, der 2017 verstorbene Schweizer Mundartsänger, und Latexmatratzen gemeinsam?

Für die Antwort auf diese Frage muss ich etwas ausholen: Hofers Song «Bim Siitesprung im Minimum en Gummi drum» schaffte es 1987 während Wochen in die Deutschschweizer Hitparaden und ging fast 10'000 Mal über den Ladentisch. Ja, und dieser von ihm besungene «Gummi» besteht **grundsätzlich** aus dem gleichen Rohmaterial wie Latexmatratzen: Kautschuk.

Aufmerksamen Leserinnen und Lesern ist das Wort «grundsätzlich» im vorherigen Satz natürlich aufgefallen und sie fragen sich jetzt, wieso ich es wohl geschrieben habe. Ganz einfach, es gibt natürlichen Kautschuk und synthetisch (künstlich) hergestellten. Übrigens, die Latexmatratzen in meinem Angebot sind **garantiert zu 100 % aus natürlichem Kautschuk**. Wobei ich mich da gleich selbst korrigieren muss: eine Matratze aus 100 % natürlichem Kautschuk existiert gar nicht. Um ihn zum Beispiel für Latexmatratzen einsetzen zu können,

wird er verarbeitet und mit einigen wenigen Zusatzstoffen (Bindemitteln) versehen. Auf die Gesamtmenge gesehen sind sie aber vernachlässigbar und **gesundheitlich absolut unbedenklich**. Steht bei einer Matratze also «100 % natürlicher Kautschuk» (oder eben Naturlatex), dann bedeutet dies, dass **keine synthetischen Zusatzstoffe** beige-mischt wurden.

Im Start-Blogbeitrag habe ich am Schluss geschrieben, dass wir uns anschauen würden, was Milch mit Schlafen zu tun habe und dieses Versprechen möchte ich nun einlösen. Wie oben schon erklärt, werden Latexmatratzen aus Kautschuk hergestellt, aber was ist eigentlich Kautschuk?

Beginnen wir ganz von vorne: Wenn die **Rinde eines Kautschukbaums** richtig **angeschnitten** wird, fließt ein weisser Milchsaft heraus, das ist der Latex. Dieser besteht zu rund 30 % aus Kautschuk, die restlichen 70 % sind Wasser und andere Stoffe. Und hier kommen wir zur grossen Begriffsverwirrung: Mit Latex bezeichnen wir einerseits den weissen **Milchsaft des Kautschukbaums** und andererseits auch das aufbereitete Material, das zum Beispiel für Matratzen verwendet wird. Streng genommen, müsste man sie eigentlich Kautschukmatratzen nennen.

Kautschuk respektive Latex ist ein Thema über das man seitenweise schreiben kann, aber ich will das Fuder nicht überladen, deshalb biege ich hier auf die Zielgerade ein und komme zum Schluss, aber Sie können sicher sein, dass ich Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt noch das eine oder andere darüber erzählen werde.

Beim Matratzenkauf haben Sie die Wahl, Sie können sich auf die natürliche «Milchsaft-Matratze» legen und sich wie die ägyptische Königin Cleopatra fühlen – wobei, die hat gemäss Überlieferungen nicht in Milchsaft sondern in Eselmilch gebadet – oder Sie legen sich auf eine synthetisch hergestellte Matratze.

Wenn der Schlaf auf Reisen geht.



Wie es Herr und Frau Müller in den Ferien so ergangen ist...

Dieses Jahr sollen es Ferien werden, von denen Herr Müller nicht nur im Voraus träumt, sondern während denen er auch gut schläft. Letztes Jahr ist das nämlich ziemlich in die Hose gegangen: Er hat das «perfekte Angebot» gefunden, seine Vorfreude ist in schwindelnde Höhen geschossen und von dort gibt es leider nur eine Richtung: Nach unten.

Drehen wir das Rad der Zeit also um ein Jahr zurück:

Es sind noch drei Wochen bis zum Abflug, mitten in der Nacht schiesst Herr Müller aus dem Schlaf und erinnert sich mit Schrecken, dass sein Pass im letzten Winter abgelaufen ist. Es kostet einige Nerven und unruhige Nächte, aber endlich, zwei Tage vor dem Abflug, liegt das neue Exemplar im Briefkasten.

Gefühlte 100'000 Mal wacht er in den letzten Nächten vor der Abreise auf und fragt sich, ob er wohl an alles gedacht hat: Pass, Fremdwährung, Hotel-Voucher, Visum, Stromadapter, Reisekissen, Notfall-

apotheke, wichtige Adressen,... und dann ist es endlich so weit. Nachdem er wegen der Vorfreude kaum hat einschlafen können, ist er schon nach dem ersten Piepsen des Weckers um halb vier Uhr morgens hellwach. Um fünf Uhr müssen sie am Flughafen sein, der Flug in die Karibik startet um sieben. Frau Müller ist früh zu Bett, hat geschlafen wie ein Murmeltier und wird im Flugzeug noch ein Nickerchen anhängen. Die Glückliche.

Nach über neun Stunden Flug landen sie um 10 Uhr morgens, Zeitverschiebung sei Dank.

Die ersten paar Tage sind deswegen etwas schwierig. Herr Müller döst tagsüber an der Beach-Bar ein und fällt dabei einmal fast vom Hocker, dafür wälzt er sich nachts schlaflos. Aber nach drei Tagen hat sich sein Körper daran gewöhnt und er freut sich auf ausgiebiges Schlafen. Nur, da sind ja noch Frau Müllers Ansprüche an Ferien: Sie stellt keine grossen Ansprüche, aber «Sonne und Liegestuhl» müssen sein! Das mit dem Liegestuhl hat die letzten Tage nicht geklappt, sie sind zu spät gewesen. Folgerichtig piepst sein Wecker am nächsten Morgen um fünf vor sieben und schickt ihn mit Badetüchern unter dem Arm an den Strand.

Menschenleer.

Aber alle Liegestühle sind besetzt.

Für den Rest der Ferien darf Herr Müller schon um fünf vor sechs an den Strand.

Es gäbe noch vieles zu erzählen, zum Beispiel über die Disco im Nachbarhotel, die ratternde Klimaanlage, die aufdringlichen Mücken oder den Sonnenbrand am vorletzten Tag, aber darüber decken wir gnädig den Mantel des Schweigens.

Ach übrigens, Frau Müller hat die Ferien sehr genossen .

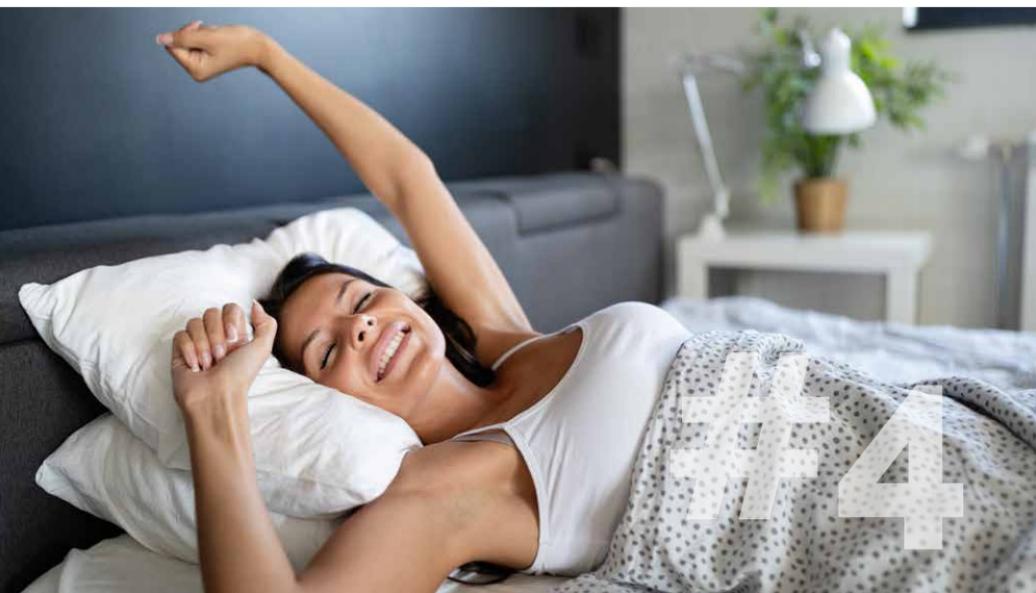
Kommen Ihnen diese Geschichte oder Teile davon bekannt vor?

Keine Angst, ich will Ihnen nicht die Vorfreude auf die Ferien vergraulen,

nur den einen oder anderen **Tipp geben**, der Ihnen vielleicht zu einem etwas **besseren Schlaf in den Ferien** verhilft.

1. Wenn Sie sich zum Beispiel zu Hause mit einem Raumduft verwöhnen, dann nehmen Sie diesen mit in die Ferien. Er hilft Ihrem Unterbewusstsein, sich «zu Hause» zu fühlen.
2. Nehmen Sie Ihr eigenes Kopfkissen mit und wenn das zu gross ist, besorgen Sie sich davon ein Reisexemplar. Das ist eine günstige Anschaffung, wenn Sie dafür besser schlafen.
3. Gerade im Süden ist es wichtig, **tagsüber genug zu trinken**, nicht erst am Abend, da Sie sonst häufiger zur Toilette müssen.

Frisch und erholt, trotz heisser Sommer-Nächte.



Guter Schlaf in «heissen Nächten».

Grandioses Wetter – «Kaiserwetter» sagt man dazu in Österreich – kein Wölkchen am Himmel! Den Tag haben Sie im Strandbad genossen und am Abend draussen grilliert. Spätabends ist es immer noch angenehm warm, umso mehr erfrischt ein kühles Bierchen oder ein Glas spritziger Prosecco. Irgendwann meldet sich die Bett-schwere und Sie freuen sich auf eine ungestörte Nachtruhe.

Wenn es im Schlafzimmer nur nicht so heiss wäre!

Und damit sind wir beim heutigen Thema. Sie kennen das sicher, wenn es vor allem bei einer längeren Schönwetterperiode kaum abkühlt und schwierig wird, einigermassen gut zu schlafen. Rechtzeitig auf die heissesten Nächte des Jahres habe ich für Sie ein Dutzend Tipps zusammengestellt, die zu einem guten Schlaf beitragen.

Schauen wir zuerst einmal, was Sie im Schlafzimmer vorkehren können:

1. Machen Sie es wie die Südländer, Jalousien runter, Fensterläden zu,

Fenster geschlossen, Vorhang gezogen – lassen Sie die Hitze schon gar nicht rein.

2. Lüften Sie in der zweiten Nachthälfte, vor allem gegen die frühen Morgenstunden, und machen Sie alles dicht, bevor es wieder warm wird.
3. Nutzen Sie das Verdunstungsprinzip: Stellen Sie am Abend etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen einen Wäscheständer mit einigen feuchten Tüchern neben das Bett. Wenn diese trocknen, entziehen Sie der Umgebung Wärme.
4. Vielleicht hängt ein Moskitonetz über Ihrem Bett? Besprühen Sie es mit einem feinen Wassernebel. Auch hier wirkt das Verdunstungsprinzip abkühlend.
5. Je länger desto mehr gibt es mobile Klimageräte zu kaufen, ehrlich gesagt bin ich kein Freund davon. Wenn Sie eines verwenden, empfehle ich, das Gerät nachts auszuschalten. Es kann sonst sein, dass Sie sich eine Erkältung oder den berühmt-berüchtigten steifen Nacken einfangen.
6. Passen Sie Ihre Bettdecke den Temperaturen an. Empfehlenswert sind luftig-leichte, klimaregulierende Decken aus Naturfasern, wie zum Beispiel Wildseide, Bambus, Tencel (Holzcellulose-Faser), Leinen oder Kapok.
7. Auch beim Kissen und der Matratzenauflage haben sich natürliche Materialien bestens bewährt. Auf meiner Website finden Sie eine schöne Auswahl.

Für all jene, die es nicht bemerkt haben, das war gerade die kurze Werbeunterbrechung

Weiter mit den werbefreien Tipps:

8. Bei extremen Temperaturen reicht allenfalls ein leerer Deckenanzug, um sich zuzudecken.

Zum Schluss wenden wir uns noch dem zu, was Ihnen am nächsten ist. Ihrem Körper:

9. Duschen Sie vor dem Schlafengehen lauwarm. Nicht kalt, weil das den Kreislauf in Schwung bringt und der Körper Wärme produziert.
10. Crèmen Sie sich danach mit einer kühlenden Lotion (z. B. Minze) ein.
11. Tragen Sie einen Pyjama aus reinen Naturfasern.
12. Und um das Dutzend voll zu machen, hier noch etwas Aussergewöhnliches:
Quartieren Sie sich im 1000-Stern-Hotel ein. Schlafen Sie auf dem Balkon oder unter freiem Himmel und geniessen Sie das einmalige Sternen-Panorama (Mückenspray nicht vergessen).

Teufelszeug Hanf! Oder nicht?



Hanf ist viel mehr als «kiffen»!

Beim Stichwort Hanf denken die einen an Teufelszeug und die anderen bekommen glänzende Augen. Wer Hanf jedoch nur auf kiffen reduziert, macht ungefähr dasselbe, wie wenn jemand sagt, «Holz braucht man nur um zu feuern. Bevor wir jedoch das Thema näher betrachten, bringen wir etwas Licht in den Hanf-Dschungel, sprich die unterschiedlichen Begriffe, die im Zusammenhang mit Hanf kursieren. Ich verzichte auf eine wissenschaftlich präzise Darstellung, sondern versuche, es so einfach wie möglich zu halten. Also los geht's: Da wäre einmal «Cannabis». Cannabis ist nichts anderes als die lateinische Bezeichnung für Hanf.

Aber halt, müssten wir nicht erst kurz klären, wieso ich als Inhaber der Firma «öko trend», die für gesunden Schlaf und natürliches Wohnen sorgt, plötzlich über Hanf schreibe? Keine Angst, wir sehen uns künftig nicht als Drogendealer und pflegen auch keine versteckte Indoor-Hanfplantage, wir haben uns nur intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und sind vor einiger Zeit – ohne stimulierenden Joint – auf die Idee gekommen, Hanfprodukte ins Sortiment aufzu-

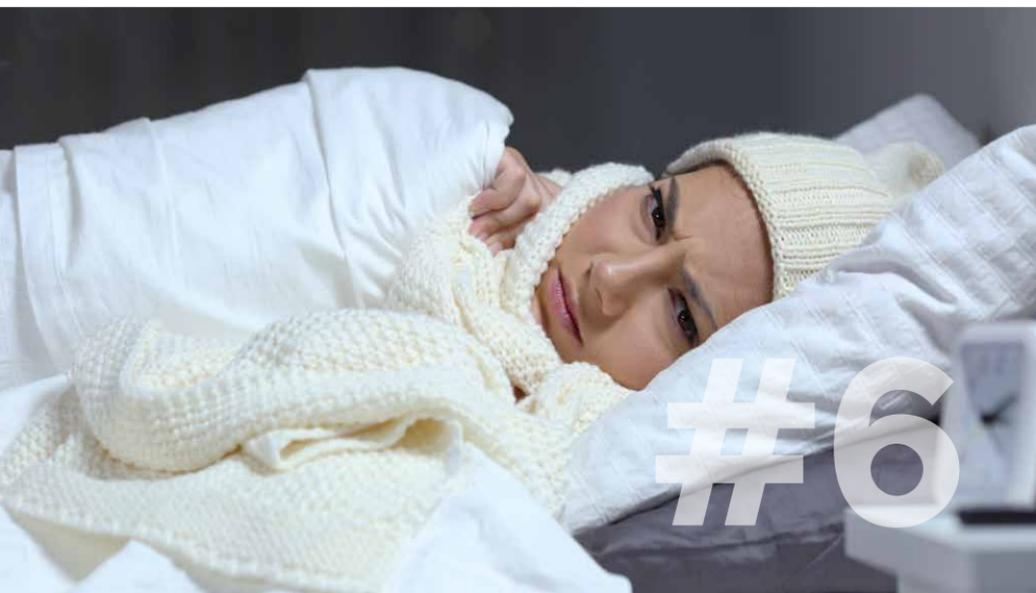
nehmen. So umfasst unser legales Hanf-Sortiment Decken, Kissen, Bettwäsche und sogar Matratzen.

War das jetzt Werbung für unser Geschäft? Vielleicht eine homöopathische Dosis. Verzeiht mir! Nun aber zurück zum Hanf.

Nehmen wir uns als nächstes «Marihuana» vor, was in den USA übrigens weniger verwendet wird. Dort sagt man eher «Mary Jane». Wer etwas Englisch und Spanisch spricht und dazu noch kombinieren kann, sieht den Zusammenhang: Marihuana ist abgeleitet vom Spanischen «Maria Juana» und wer diese beiden Namen auf Englisch übersetzt, landet bei Mary Jane. Als Marihuana bezeichnet man die getrockneten Blüten und blütennahen Blättchen der weiblichen Cannabispflanze. «Gras» ist ein anderes Wort für Marihuana und wurde möglicherweise in den 70er-Jahren als Codewort eingeführt, um darüber reden zu können, ohne dass ein neugieriger Zeitgenosse verstand, worüber man sich unterhielt. Der eigentliche Wirkstoff steckt im «Harz», das an den Drüsenhaaren der Blüte sitzt. Bleibt noch «Haschisch» oder kurz «Hasch». Damit ist das pure «Harz» der Hanfpflanze gemeint.

Genug zum illegalen Teil, ich will mich nicht dem Vorwurf aussetzen, Sie auf komische Gedanken gebracht zu haben. Das ist übrigens auch nicht nötig, ich bin sicher, dass es Sie, wenn Sie meine Blog-Reihe zum Hanf gelesen haben, heftig unter den Fingernägeln jucken wird, ein Hanfprodukt auszuprobieren!

Sie friert unter der Bettdecke, er schwitzt.



Perfektes Bettklima für Mann und Frau.

Er trägt nur kurze Pyjama-Hosen und liegt mit blossem Oberkörper auf dem Bett. Eine Decke ist weit und breit nicht zu sehen, wenn er nur schon daran denkt, bekommt er Schweissausbrüche. Irgendwann wird es draussen soweit abgekühlt haben, dass er einschlafen kann – so hofft er. Im Gegensatz zu ihm hat seine Frau sich tief in ihre Decke eingekuschelt und ist selig eingeschlummert.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Das Temperaturempfinden von Mann und Frau ist tatsächlich unterschiedlich. Es hängt von verschiedenen Faktoren ab. Da ist einmal die Körperzusammensetzung, das heisst, die Anteile von Muskeln und Fett. Der Mann besteht im Durchschnitt zu 40 Prozent aus Muskeln und zu 15 Prozent aus Fett. Die Muskeln sind für die Wärmeerzeugung zuständig, das Fett für die Isolation. Bei der Frau sieht das anders aus, sie hat je etwa 25 Prozent. Weniger Muskeln, dafür mehr Fett. Entschuldigung, liebe Frauen, ich weiss, das klingt nicht sehr charmant, aber Mutter Natur hat es so eingerichtet. Der höhere Fettanteil bei den Frauen bedeutet – theoretisch – eine bessere Isolation, aber im heute gültigen

Schönheitsideal wird jedes Gramm Fett und damit die Isolationsschicht bekämpft.

Ein weiterer Faktor ist die Hautdicke. Wirft man Ihnen, liebe Frauen, Dünnhäutigkeit vor, dann können Sie künftig zustimmen, ohne mit der Wimper zu zucken. Es ist tatsächlich so, die Haut der Frau ist um etwa 15 Prozent dünner als die des Mannes. Fakt ist also, dass die Frau schneller auskühlt und deshalb tendenziell eine wärmere Decke braucht. Aber ebenso Fakt ist, dass das Temperaturempfinden und damit die Wohlfühltemperatur für einen guten Schlaf individuell sehr verschieden sind.

Wildseide, Schurwolle, Kapok, Tencel, Leinen oder Bambus?

In den 70er-Jahren ist «nordisch Schlafen» aufgekommen und damit haben Daunendecken in Schweizer Schlafzimmern Einzug gehalten. Und seither ist viel Schweiss geflossen. Wer sich schon einmal gewundert hat, wieso sich Enten auch im tiefsten Winter fröhlich im Wasser tummeln, bekommt hier die Antwort: Daunen geben so richtig warm und nehmen kaum Wasser auf. Sie lassen es abperlen. Übertragen auf eine Daunendecke bedeutet das, dass man quasi unter eine Isolationsschicht liegt.

Ich will niemandem die Daunendecke madig machen, aber ich empfehle sie nicht. Heute gibt es in meinen Augen bessere Alternativen, die sich kuschelig anfühlen und gleichzeitig temperatur- sowie feuchtigkeitsausgleichend wirken.

Kann es sein, dass Sie sich mittlerweile erstaunt fragen, ob ich heute auf die obligate «Werbeunterbrechung» verzichte? Keine Angst, sie folgt noch

Schon länger auf dem Markt sind Schafschurwolle und (Wild-) Seide als Füllung für Decken. Die Wildseide gilt seit Jahrzehnten als Königin unter den Sommerdecken. In der Zwischenzeit gibt es jedoch einige gute Alternativen aus 100 Prozent pflanzlichen Bestandteilen und bei mir natürlich in 100 Prozent Bio-Qualität. Da sind zum Beispiel Kapok, Tencel, Leinen oder Bambus. Sie alle wirken temperaturnausgleichend, sind atmungsaktiv und transportieren Feuchtigkeit ab. Gerade bei Menschen, die schnell schwitzen, ist das äusserst angenehm und trägt zu einem ungestörten Schlaf bei.

Naturlatex – Geschenk der Natur.



Naturlatex für ruhigen Schlaf

Im ersten Blogbeitrag über Naturlatex habe ich gefragt, aus welchem Rohmaterial synthetischer Kautschuk hergestellt wird. Antwort: Rohöl. Entschuldigen Sie bitte meine Fantasie, aber wenn ich an eine Latexmatratze aus synthetischem Kautschuk denke, stelle ich mir gerade vor, wie es wohl sein muss, in einer Badewanne voll Rohöl zu schlafen. Nichts für mich!

Ja, ja, ich weiss, das war jetzt etwas polemisch und vielleicht eine Spur zu dick aufgetragen, aber ich ziehe nun mal natürliche Materialien den künstlichen vor.

Dazu kommt, dass Naturlatex-Matratzen aus einem nachwachsenden Rohstoff hergestellt werden und dieser bei nachhaltiger Nutzung unendlich lange zur Verfügung steht. Bei unseren Lieferanten schauen wir selbstverständlich auf biologischen Anbau und nachhaltige Nutzung. Nur ein solches Produkt kann ich auch mit gutem Gewissen verkaufen – und Sie schlafen mit einem guten Gewissen ruhiger und entspannter.

Aber wie entsteht eigentlich eine Naturlatex-Matratze? Lassen Sie es mich ganz einfach erklären: Dem gewonnenen Naturlatex (Milchsaft) werden wenige – gesundheitlich absolut unbedenkliche! – Zusatzstoffe (Bindemittel) beigegeben. Diese Masse wird in einem schonenden Verfahren aufgeschäumt, in die Matratzenformen gespritzt und anschliessend gebacken. Ganz zum Schluss werden mit Druckluft die Millionen eingeschlossen Bläschen zum Platzen gebracht. Wozu das gut ist, darauf komme ich noch.

Ich erlaube mir, an dieser Stelle die Dokumentation von NZZ Format «Latex: kostbare Milch vom Gummibaum» zu verlinken.

Aber Achtung, nach Anschauen des Videos unbedingt hier weiterlesen, es gibt nämlich auch heute etwas Schönes zu gewinnen.

Liegekomfort auf Naturlatex-Matratzen

Beim Aufschäumen und Backen entstehen Millionen kleine Luftbläschen. Indem man nach dem Backen Druckluft durch die Matratze bläst, bringt man sie zum Platzen und sorgt damit für eine hohe Atmungsaktivität. Einfach und sehr wirksam. Weiter ist die Naturlatex-Matratze unübertroffen punktelastisch, jeder Körperteil ist optimal unterstützt. Das schafft kein künstlich hergestelltes Matratzenmaterial. Wechseln Sie die Schlafposition nehmen die entlasteten Matratzenzonen augenblicklich ihre ursprüngliche Form an. Unermüdetlich und während vieler Jahre.

Und jetzt noch das Top-Argument für Allergiker: Die kleinen Biester – gemeint sind nicht Nachbars freche Bengels, sondern Bakterien und Hausstaubmilben – also diese Biester können einem den Schlaf ganz schön vermiesen. Nicht (oder kaum) bei Naturlatex! Dieser besitzt nämlich eine antiseptische Wirkung, welche die Plagegeister weitgehend fernhält. Etwas überspitzt heisst das, dass Sie auf Ihrem «Anti-Allergie-Medikament» schlafen und zwar ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Ich weiss, ich bin ins Schwärmen geraten, und als Schlafberater sollte ich brav sachlich bleiben. Erlauben Sie mir, dass ich mich in meinem Blog etwas austobe, bei einer Schlafberatung in meiner Ausstellung

in Sempach-Station werde ich Sie garantiert neutral beraten, um die bestmögliche Lösung für Ihren Schlaf zu finden. Das war übrigens der Werbespot

Von Napoleon, dem französischen Feldherrn und Kaiser anfangs des 19. Jahrhunderts, sagt man, dass ihm vier Stunden Schlaf pro Nacht genügt haben. Da ist die Wahl der richtigen Matratze weniger wichtig – oder vielleicht gerade doppelt – aber Herr und Frau Schweizer verbringen durchschnittlich knapp acht Stunden im Bett. Ein Drittel der Lebenszeit! Da lohnt es sich wirklich, auf gute und ökologisch verträgliche Qualität zu achten. Ich weiss, diesen Spruch kennen Sie zur Genüge, aber er ist ganz einfach wahr.

Faszination Schlaf



Schlaf wirkt Wunder

Willkommen im Land des Schlafes!

Hier leben die Menschen länger, sie sind gesünder, klüger und schlanker als der Durchschnitt.

«Wow», denken Sie jetzt vielleicht, «wo kann ich ein Ticket für die Fahrt dorthin kaufen?»

Vielleicht denken Sie aber auch gar nichts, gähnen nur gelangweilt und fragen sich, ob Sie diesen Blogbeitrag wirklich zu Ende lesen oder doch besser ein Nickerchen machen sollen?

Ich empfehle Ihnen..?
Natürlich beides, denn..

...schlafen macht gesund...

Wer kennt es nicht, wenn man angeschlagen oder gar krank ist, wirkt langes Schlafen oft fast wie ein Wunder. «So und jetzt schläfst du dich gesund», hat Mami früher gesagt, als sie uns fürsorglich zugedeckt

und ins Land der Träume geschickt hat. Mami hat Recht gehabt! Der Zusammenhang zwischen Schlaf und Gesundheit ist hinreichend bewiesen. Da gibt es zum Beispiel eine Studie aus dem Jahr 2009: Während zwei Wochen haben Freiwillige aufgezeichnet, wie lange sie geschlafen haben und wie gut der Schlaf gewesen ist. Anschliessend hat man sie mit einem Rhino-Virus infiziert, fünf Tage in Quarantäne gesteckt und geschaut, ob die Erkältung ausbricht. Ergebnis: Die Gruppe, die weniger als sieben Stunden geschlafen hat, ist dreimal häufiger mit laufenden Nasen und Halsschmerzen beglückt worden, als die Gruppe, die über acht Stunden geschlafen hat.

Fazit: Unser Immunsystem braucht genügend Schlaf, damit es uns richtig schützen kann.

... und schlafen macht klug

Kennen Sie die Redewendung, «Der Herr gibt's den Seinen im Schlaf»? Haben Sie gewusst, dass sie aus der Bibel stammt? Gewisse – vielleicht eher etwas Lernfaule – benutzen sie gerne als Ausrede, um keine Wörtchen zu büffeln. Sie meinen, es würde reichen, das Französisch-Buch unters Kopfkissen zu legen, um am anderen Morgen fließend zu parlieren, *comme il faut*.

Haben Sie aber gewusst, dass der ursprüngliche Satz im Hebräischen auch anders auf Deutsch übersetzt werden kann? «Der Herr gibt den Seinen den Schlaf.» Ob gläubig oder nicht, und ich möchte hier auf keinen Fall einen online-Religionskrieg anzetteln, irgendwie finde ich die Vorstellung schön, dass einem der Schlaf geschenkt wird.

Also, die Bücher oder elektronischen Geräte bleiben brav wo sie sind und kommen nicht unters Kopfkissen, aber es ist tatsächlich wahr, dass der Schlaf einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lernleistung ausübt. Während der Ruhephase prägen sich gelernte Dinge im Gedächtnis ein. In einem Versuch hat man herausgefunden, dass ausgeschlafene Menschen sich wesentlich besser an Gelerntes vom Vortag erinnern, als solche, die ohne Schlaf auskommen mussten.

Den gleichen Effekt haben kurze Nickerchen über den Tag verstreut. Wer sich immer mal wieder einen Power-Nap gönnt, speichert ge-

lernte Inhalte besser ab. Übrigens habe ich Ihnen damit nebenbei noch eine wunderbare Ausrede beschert, falls Sie nächstes Mal in der Firma bei einer besonders «interessanten» Präsentation einnicken. Sagen Sie einfach, Sie hätten es nur getan, um sich später besser an die Präsentation zu erinnern

Wenn Sie also vorhaben, eine Fremdsprache zu lernen beziehungsweise aufzufrischen oder an eine Weiterbildung denken, dann schauen Sie am besten vorgängig bei mir an der Bahnhofstrasse 2 in Sempach Station vorbei. Keine Angst, ich werde keine Vokabeln abfragen und die Relativitäts-Theorie müssen Sie mir auch nicht erklären, aber ich kann mithelfen, **dass Sie optimale Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf haben**, was wiederum ihre Lernleistung positiv beeinflusst.

Abheben mit Hanf



#9

Aus Hanf gebaut

Erinnern Sie sich noch an meinen ersten Hanf-Beitrag auf Seite XX? Dort habe ich über die illegalen Hanf-Produkte erzählt. Heute wenden wir uns dem Legalen zu, weil, wer Hanf nur als Rauschmittel versteht, wird gemäss «Eidgenössischem Institut für Hanf-Anbau und Anwendung» sein blaues Wunder erleben. Die Hanf-Pflanze verfügt über Eigenschaften, die im Pflanzenreich wohl einzigartig sind.

Gucken wir zu Beginn in den Himmel. Was da Kondensstreifen an den Himmel zeichnet, besteht zumeist aus Metallen (Aluminium und Titan) in Kombination mit Kunststoffen. Hier könnte Hanf eine Revolution auslösen. Richtig gelesen. Eine Revolution! Nein, ich habe nichts getrunken und auch nichts geraucht, ich bin in jeder Beziehung absolut nüchtern! Im Internet finden sich Meldungen, dass das kanadische Unternehmen «Hempearth» (hemp = Hanf) einen fünfsitzigen Prototypen zum grössten Teil aus Hanf gebaut hat, der auch noch mit einem Treibstoff aus Hanf fliegt. Unglaublich aber wahr!

Als ich mich vor einigen Jahren persönlich zum ersten Mal vertieft mit

Hanf auseinandergesetzt habe, ist das in meiner Rolle als Schlaf- und Wohnberater geschehen und ich habe mich logischerweise für die positiven Eigenschaften von Hanf in Bettwaren interessiert. Seither ist das Interesse an und das Geschäft mit Hanf in allerlei Formen buchstäblich explodiert. Letztthin habe ich meine Glaskugel wieder einmal abgestaubt und in die Hanf-Zukunft geschaut: Ich prophezeie, dass Hanf künftig noch sehr viel mehr von sich hören lassen wird. Lassen Sie sich überraschen.

Ein Flugzeug im Kompost?

Hanf – und jetzt sprechen wir nicht von jener Hanfpflanze, die durch ihren hohen Gehalt am berauschenden THC (Tetrahydrocannabinol) bekannt ist, sondern von ihren nicht-berauschenden Geschwistern, jenen Hanfsorten, die mittlerweile in über 50 Züchtungsformen angepflanzt werden – also dieser Hanf hat Eigenschaften, die einen buchstäblich aus den Socken hauen. Die Hanffaser ist sehr biegsam, elastisch und flexibel und viel dehnbarer als Metall. Laut Experten ist sie nach entsprechender Behandlung sogar 10-mal (!) stärker als Stahl – und rostet nicht. Damit noch nicht genug, Hanf ist auch leichter, als die üblicherweise verwendeten Kunststoffe und wesentlich umweltfreundlicher als alles bisher genutzte. Der kanadische Flugzeug-Prototyp besteht zu rund 75 % aus der Naturfaser. Das heisst, am Ende des Lebenszyklus könnte dieser Anteil einfach ausgedrückt auf dem Kompost entsorgt werden.

Zum Schluss muss ich noch etwas gestehen: Das eingangs erwähnte Eidgenössische Institut für Hanf-Anbau und Anwendung ist eine Erfindung meinerseits. Es existiert nicht, aber alles andere in diesem Artikel ist tatsächlich wahr, auch wenn es noch so unglaublich klingen mag. Ich hoffe, Sie verzeihen mir diesen kleinen Kniff, um dem Thema noch mehr Gewicht zu geben.

Biophilia-Effekt / Heilung aus dem Wald



Krebsvorsorge im Wald

Einen Waldspaziergang machen, joggen durch den Wald, ein Fest in einer Waldhütte feiern, Pilze suchen im Wald, am Waldrand auf einem Bänkchen sitzen und entspannen, Verstecken spielen im Wald, im Wald um ein Feuer sitzen, einen Ameisenhaufen im Wald bestaunen, sich im Wald unter einen Baum setzen und träumen, bräteln im Wald, im Wald Heidelbeeren suchen, auf einen Baum im Wald klettern,...

Was haben alle diese Aktivitäten gemein?

Vielleicht denken Sie jetzt, ich habe nicht mehr alle Tassen im Schrank, weil ich nach dieser Aufzählung eine solche Frage stelle. Sie können sicher sein, mein Tassenset ist vollständig und, von einigen altersbedingten Abnutzungserscheinungen abgesehen, unbeschädigt, aber die Antwort, auf die ich abziele, ist eine andere, als jene, die Sie gedacht haben. «Alles findet im Wald statt», wäre wahrscheinlich Ihre Antwort gewesen. Das stimmt, aber wäre die Frage so einfach zu beantworten, wäre das eine Beleidigung für Ihre Intelligenz und diesem Vorwurf möchte ich mich keinesfalls aussetzen.

Alle diese Aktivitäten sind gesund und wenn ich «gesund» schreibe, meine ich es tatsächlich. «Gääääh», ich sehe schon, wie die ersten Zeigefinger kurz gezuckt haben, um das Büchlein wegzulegen. Das wäre ein grosser Fehler, ehrlich!

Die Aktivitäten sind aus medizinischer Sicht gesehen gesundheitsförderlich und das sagt nicht ein Holzwurm wie ich, sondern renommierte Wissenschaftler haben es mit Studien belegt. In Japan ist das so genannte «Shinrin Yoku», übersetzt «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen», für die Gesundheitsvorsorge staatlich anerkannt.

In meinen Ausführungen in diesem Blog stütze ich mich auf das Buch «**Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald.**» von Clemens G. Arvey und ich versichere Ihnen, dass es mir äusserst schwer gefallen ist, mich auf wenige Punkte zu beschränken, weil das Buch proppenvoll ist mit teilweise fast unglaublichen aber wissenschaftlich belegten Fakten.

Starten wir mit einem heiklen Thema, dem Krebs: Unser Knochenmark produziert so genannte Killerzellen, die im Blut durch den Körper transportiert werden, um ihre Aufgabe zu erfüllen, nämlich Blut- oder Körperzellen abzutöten, die mit Viren infiziert sind. Genau das Gleiche machen sie mit Tumorzellen oder entarteten Zellen, die zu Krebs führen könnten. Zusammengefasst töten die natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems Viren, vermindern die Entstehung von Krebs und bekämpfen bestehende Tumorzellen.

Aber was haben Killerzellen und Wald miteinander zu tun?

Bäume stossen Terpene aus, das sind ihre Botenstoffe, um miteinander zu kommunizieren. Halten wir uns im Wald auf und atmen die wunderbare Waldluft ein, dann nehmen wir Terpene zu uns und kurbeln damit die Produktion von Killerzellen gewaltig an: Ein Tag im Wald erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen um fast 40 Prozent! Der Prozentsatz sinkt in der Folge langsam ab, aber nach sieben Tagen hat man immer noch mehr dieser Zellen im Blut als üblich. Es kommt noch besser, nach einem Wald-Tag hat man nicht nur mehr Killerzellen, sondern auch wesentlich aktivere. Zwei Tage hintereinander im Wald steigert die Anzahl um über 50 Prozent und deren Aktivität

nochmals um über 50 Prozent. In diesem Fall hält der Effekt sagenhafte dreissig Tage an.

Und das Beste: Sie müssen nichts tun, als in den Wald zu gehen. Allein durch das Im-Wald-sein stärken Sie Ihr Immunsystem und tun etwas für die Krebsvorsorge.

Eigentlich unglaublich.

Wenn Sie also das nächste Mal von der positiven Wirkung eines Waldspaziergangs schwärmen und belächelt werden, lächeln Sie zurück und nennen ein paar Zahlen.

Winterdecken spezial



Mit der richtigen Bettdecke gut schlafen

Mit Bettdecken verhält es sich ähnlich wie mit getragenen Lieblingsschuhen: Man hat sich so daran gewöhnt, dass man sie kaum weggeben möchte – auch wenn sie eigentlich längst hinüber sind. Zu beobachten ist dieses Nicht-weggeben-wollen-Phänomen vor allem bei Menschen im dritten Lebensabschnitt. Viele von ihnen sind sich aus ihrer Jugendzeit gewohnt, etwas so lange zu nutzen, bis es wirklich defekt ist – und einer Bettdecke sieht man von aussen kaum an, wenn man sie wechseln sollte. Ausser der Hund hat sich mit ihr vergnügt und den Deckeninhalt gleichmässig über den Boden verteilt.

Wir stecken bereits mitten im Oktober und die Nächte sind deutlich kühler geworden, höchste Zeit, das leichte Sommerduvet wegzuräumen. Oder nicht?

Früher war es notwendig, im Winter warme Winterdecken zu benutzen, weil die Häuser und Wohnungen deutlich weniger intensiv beheizt waren. Mancherorts gab es im Schlafzimmer nicht einmal eine Heizung. Heute ist das undenkbar, wir sind uns angenehm temperierte

Wohn- und Schlafräume gewohnt. Und hier ist die Krux: Angenehm temperiert am Tag ist nicht gleich angenehm temperiert in der Nacht. Schlafforscher sagen, dass ungefähr 16 – 18 Grad Celsius die beste Temperatur für einen ruhigen Schlaf sind. Bei älteren Menschen mit etwas höherem Wärmebedürfnis darf es ein bis zwei Grad mehr sein.

Manchmal wird um das Thema Winterdecke, Sommerdecke oder Ganzjahresdecke ein veritables Theater aufgeführt, was jetzt die beste Lösung sei. Für mich ist die Sache einfach: Die beste Decke ist jene, unter der Sie sich am wohlsten fühlen und am besten schlafen.

Das lässt sich in der Regel in einer seriösen Beratung herausfinden.

Welche Decke passt zu mir?

Haben Sie es im Schlafzimmer nachts gerne kühl und/oder unter der Bettdecke extrawarm, dann empfehle ich, sich einmal eine Kaschmirdecke näher anzuschauen. Feinstes Kaschmirziegen-Flaumhaar schmiegt sich sanft an Ihren Körper und sorgt für ein kuschelig-wohlig-warmes Bettklima. Kaschmirziegen leben im Himalaya-Gebiet, was erklärt, wieso diese Decken so unvergleichlich warm sind – und temperaturlausgleichend.

Wer schon einmal eine Wüstenschiff-Kreuzfahrt gemacht hat, sprich, auf einem Kamel geritten ist, kann sich kaum vorstellen, dass sich Bettdecken mit einer Kamelhaar-Füllung hervorragend für kalte Nächte eignen. Kamele müssen einerseits extreme Hitze und andererseits Kälte bis um den Gefrierpunkt oder sogar darunter aushalten. Natürlich wird für die Decken nur feinstes Kamelflaum-Haar verwendet und nicht das grobe Deckhaar, das wäre zugegebenermaßen wie schlafen unter einer Drahtbürste.

Tipp! Weitverbreitet sind heute so genannte Ganzjahres-Decken. Es gibt sie mit allen möglichen Füllungen und für praktisch jedes Wärmebedürfnis. Wenn es im Winter jedoch einmal richtig kalt wird und Sie gerne mit offenem Fenster schlafen, kann es sein, dass eine solche Decke an ihre Grenzen kommt. Für diese Situation gibt es einen einfachen Trick: Halten Sie das leichte Sommerduvet bereit und verwenden Sie es allenfalls zusätzlich zur Ganzjahresdecke. Auf diese

Weise sind Sie jederzeit flexibel und können sofort reagieren, wenn Sie zu warm oder kalt haben.

Möchten Sie keine Tierprodukte verwenden, dann empfehle ich, zum Beispiel unter eine TENCEL-Bettdecke zu schlüpfen. Das Füllmaterial besteht aus Holz-Cellulose, gibt flauschig warm und kann sehr viel Feuchtigkeit aufnehmen und an die Umgebung abgeben. Menschen, die schnell schwitzen, fühlen sich darunter besonders wohl – und Allergiker ebenfalls. Für diese geplagten Menschen gibt es auch Bettdecken mit Hanf- oder Kapok-Füllung. Nebenbei bemerkt: Das Ausgangsmaterial von Polyester ist Erdöl.

Nein, Weihnachten steht noch nicht vor der Türe, aber ich weiss, wie es ist, wenn man in den letzten Minuten einem Geschenk hinterherrennen und sich im Stress unter mehreren Staubfängern entscheiden muss. Ich komme deshalb rechtzeitig mit meiner Idee – und ja, hier sind wir bei der kurzen Werbe-Unterbrechung: Haben Sie schon einmal überlegt, anstatt irgendwelche mehr oder weniger überflüssigen Geschenke zu kaufen, sich gegenseitig kuschelige Winterdecken zu schenken? Sehr gerne berate ich Sie persönlich vor Ort, wenn gewünscht auch telefonisch oder via E-Mail.

An qualitativ hochwertigen Bettdecken hat man lange Freude und wenn jetzt jemand einwendet, dass das kein romantisches Geschenk sei, dann sage ich: Bloss die Fantasie ein wenig spielen lassen...

Erkältungen vorbeugen



1001 Tipps gegen Erkältungen

Wissen Sie, wieso Braunbären keinen Schnupfen kriegen?

Sie verschlafen die kalte Jahreszeit.

Machen Sie es also wie die Bären, und Sie können sich den Rest dieses Blogartikels ersparen, weil Sie keine guten Tipps mehr brauchen. All jenen, die jetzt das Büchlein beiseitelegen, wünsche ich einen guten Winterschlaf und freue mich, Sie im März wieder unter meinen Leserinnen und Lesern zu begrüßen. Sollte die passende Ausrüstung für Ihre Winterschlaf-Höhle noch fehlen, empfehle ich mich gerne. Ich biete für das winterruhende Eichhörnchen ebenso passende Ausstattungen an, wie für den winterschlafenden Brummbären.

Schluss mit Spass! Ganz ehrlich, ich weiss gar nicht, ob Bären sich nicht erkälten können, ich stelle es mir einfach witzig vor, wenn ein Bär sich ein Pack Papiertaschentücher aus der... nein, jetzt bin ich schon wieder in die Spassecke geraten. Endgültig, wechseln wir zum ernsthaften Teil des Artikels.

Wenn ich Sie mit der Einleitung zum Lachen oder zumindest Lächeln gebracht habe, dann habe ich bereits etwas zur **Vorbeugung gegen Erkältungen** unternommen. **Lachen kurbelt** nämlich die **Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut** an und es stärkt und aktiviert unser Immunsystem. Man glaubt es kaum, aber ein paar Gedanken an lustige Situationen bewirken bereits einen Anstieg des Wachstumshormons HGH, das eine wichtige Rolle spielt für ein intaktes Immunsystem.

Übrigens, sind Sie jederzeit herzlich willkommen in meinem Verkaufslokal in Sempach Station, um mir einen guten Witz oder eine lustige Geschichte zu erzählen. Ich lache gerne und auf diese Art macht Prävention Spass.

Als Fachmann zum Thema Schlaf kann ich Ihnen nur empfehlen, sorgen Sie für mehr Schlaf und weniger Stress. Ersteres stärkt das Immunsystem, letzteres schwächt es. Gehen Sie bewusst eine halbe Stunde früher zu Bett, lesen Sie zum Beispiel noch eine vergnügliche Geschichte, geniessen Sie ein paar Minuten ruhiger Musik und lassen Sie sich danach sanft ins Reich der Träume entführen.

ABER, ABER, ABER... ich sehe schon viele Abers aufblinken, wieso das gerade bei Ihnen nicht geht. Wollen Sie meine ehrliche Meinung dazu? Nein? Sie kriegen sie trotzdem: Das sind Ausreden. Beginnen Sie mit einem Abend in der Woche, der in Ihrer Agenda eingetragen ist und den Sie auf keinen Fall preisgeben. Nehmen Sie sich Zeit, verwöhnen Sie sich (lassen Sie sich verwöhnen) und **zelebrieren Sie das Schlafengehen**. Ich garantiere Ihnen, Sie freuen sich jedes Mal auf «Ihren» Abend, gehen entspannter schlafen und sollten entsprechend auch ruhiger schlafen. Nebenbei bemerkt: E-mails, WhatsApp und wie die elektronischen Störenfriede alle heissen, sind an diesem Abend tabu.

Sorgen Sie für viel Sonne! Ja, ich weiss, wenn man in einem «Nebeloch» wohnt oder arbeitet, ist das schwieriger. Gleichwohl, sorgen Sie für so viel Sonne wie irgendwie möglich. **Vitamin D ist zentral für ein starkes Immunsystem** und dieses Vitamin entsteht, vereinfacht

ausgedrückt, in unserer Haut – unter Einwirkung von Sonnenlicht. Sei es noch so kalt, ziehen Sie sich warm an und gehen Sie für einen Spaziergang raus an die Sonne. Dann haben Sie den nächsten Tipp – viel Bewegung – auch gleich umgesetzt. Ihr Immunsystem sagt «Danke».

Auch die **Ernährung trägt** wesentlich zur **Erkältungs-Prävention** bei. Trinken Sie regelmässig und über den Tag verteilt **viel Wasser**, am besten **ohne Kohlensäure**, oder ungesüssten Tee und auch hier ein Qualitäts-Tipp: Es gibt gefühlte 100'000 unterschiedliche Beuteltees zum Billigpreis. Was dort wohl drin ist? Gönnen Sie sich zumindest hin und wieder einen Tee zum Beispiel aus Schweizer Bergkräutern. Die sind qualitativ hochwertig und versprechen einen ganz anderen Trinkgenuss. (Hier ein Tipp für hervorragenden Tee: <https://www.astridgyger.ch> – nein, ich verdiene nichts an der Empfehlung). Daneben ist eine **abwechslungsreiche Kost mit vielen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen** schon fast eine Selbstverständlichkeit. Theoretisch. Machen Sie es auch praktisch?

Tipp! Nun mein letzter Tipp: **Zistrosentee wirkt «Wunder»**. Die Zistrose ist eine starke, polyphenolreiche **Heilpflanze**, die schon im 4. Jh. vor Christus beschrieben wurde. Die Polyphenole der Zistrose wirken antimikrobiell (**antivirostatisch**, antibakteriell, fungizid, antioxidativ, gastroprotektiv, leberschützend, analgetisch). Die Polyphenole legen sich wie ein Film um die Viren und verhindern so dessen Anheftung an die Wirtszelle. Trinken Sie, auch vorbeugend, täglich eine Tasse Zistrosentee, Teeblätter 5 Minuten ziehen lassen. Im Fall einer Grippe oder einer Ansteckung mit Coronaviren 2 Tassen täglich. Wenn Sie mögen, süssen Sie den etwas herben Tee mit Honig.

Ja, ich weiss, mit den «1001 Tipps» im Titel habe ich etwas hoch gegriffen. Verzeihen Sie mir bitte, wenn ich das Versprechen nicht einhalten kann, aber heute ist mein Ausruh-Abend und ich muss mit Schreiben aufhören. Die fehlenden 994 Tipps erhalten Sie bei Gelegenheit nachgeliefert.

Nachhaltig und stressfrei schenken



Nachhaltige Geschenkideen

Fragen Sie doch einmal die Dame vom Paketzustelldienst, was sie von der besinnlichen Adventszeit hält oder den Postboten, ob er die Vorweihnachtszeit genießt. Ich denke, Sie wissen, worauf ich hinaus will.

Stress – Überstunden – Druck – Stress ... und an Heiligabend schlafen diese bedauernswerten Menschen schon beim Festmahl fast ein am Tisch.

Dann gibt es noch die andere Seite, nämlich die Schenkenden mit dem selbstverschuldeten Stress: Sie hetzen in allerletzter Minute von Geschäft zu Geschäft oder bestellen etwas online, das leider wegen Lieferengpässen nicht mehr rechtzeitig eintrifft.

Um an Heiligabend nicht mit leeren Händen dazustehen, entscheiden sie sich schliesslich für?

1. Ein Parfum oder
2. ein Couvert mit Bargeld oder
3. eine Flasche Wein (oder zwei, oder ...) oder
4. einen Staubfänger aus dem Versandkatalog (hier können Sie sich selbst ausdenken, was Sie möchten)

Eigentlich könnte das Ganze völlig entspannt ablaufen – zumindest für die Schenkenden, wenn Sie sich nur rechtzeitig darum kümmern würden. Ich weiss, der letzte Satz erinnert an Tante Berta, und wie sie einen früher mit vorwurfsvollem Blick über die Lesebrille hinweg getadelt hat. Ich will auf keinen Fall ungute Erinnerungen bei Ihnen wecken. Aber wissen Sie was? Tante Berta hat Recht gehabt.

Haben Sie gewusst, dass Sie bei «öko trend» auch einen Online-Shop mit tollen Geschenken finden!

Ich bekenne mich schuldig, jetzt kommt etwas Werbung. Keine Angst, ich will Ihnen nichts aufschwätzen nur viel Denkarbeit abnehmen und damit den Vorweihnachtsstress mildern.

Ideales Bettklima im Winter



«Glacétorten-Stücke» im Bett

Als Mann kommt Ihnen wahrscheinlich die folgende Situation bekannt vor: Nach einem anstrengenden Arbeitstag haben Sie sich vorbildlich auf die Nacht vorbereitet, heruntergefahren, Ihr abendliches zur-Ruhe-kommen-Ritual durchgespielt und jetzt gleiten Sie sachte ins Reich der Träume.

AAAAAAAhhhh!!!

Auf einen Schlag sind Sie wieder hellwach! Gerade zwängen sich zwei Stück Glacé-Torte mit Schuhgröße 37 zwischen ihre Beine. Das wunderschöne Einschlaf-Ritual ist dahin und als Gentleman lassen Sie die Glacé-Torten-Stücke auftauen, auch wenn es sich im Moment gerade so anfühlt, als würden sie auf dem nackten Hintern die Lauberhorn-Abfahrt hinunterrasen. Tja, Liebesbeweise dieser Art können das eigene Einschlafen ziemlich erschweren.

Fünf Minuten später.

Sie fragen sich gerade, ob Sie wohl eine neue Bestzeit aufgestellt haben, als Sie von links ein bekanntes Geräusch hören. Tiefes, regelmässiges Atmen. Die holde Partnerin ist selig eingeschlummert. Und Sie? Träumen in der nächsten Nacht wahrscheinlich von einem Job als Pistenchef in Wengen.

Das muss nicht sein.

Grossmutter hat schon gewusst, dass Sie mit dem bewährten «Chriesstei-Säckli» (Kirschstein-Säckchen) für wohlig warme Füsse sorgen kann. Alternativ funktioniert es auch mit einer Wärmeflasche und ich empfehle Ihnen, diese etwa zehn Minuten bevor Sie zu Bett gehen, unter die Decke zu schieben, damit sich die Wärme im Fussbereich ausbreiten kann. Als Gentleman dürfen Sie Ihrer Partnerin hin und wieder abends die Füsse massieren, das sorgt neben angenehmer Entspannung auch für eine gute Durchblutung und damit wärmere Füsse.

Entschuldigen Sie bitte die etwas längere Einleitung, der Schalk ist wieder einmal mit mir durchgegangen und all jene, die sich von meinem Blog nützliche Informationen wünschen, haben bis hierher noch nicht sehr viel bekommen. Wenden wir uns nun also dem ernsteren Teil dieses Themas zu.

Die richtige Raumtemperatur und was noch?

Das richtige Bettklima im Winter hängt zuerst von der Raumtemperatur ab: Als Faustregel gilt **16°–18° Celsius im Schlafzimmer**, für besonders Kälte-empfindliche maximal 20°. Darüber ist zu warm und fördert das Schwitzen. Darunter ist die Luft zu kalt und deshalb zu trocken, was ausgetrocknete Schleimhäute bewirkt – Gift für einen ruhigen Schlaf.

Über die Bettdecke habe ich im Blog #11 (Seite 29), [«Winterdecken spezial»](#) schon einiges erzählt, das lasse ich deswegen beiseite. Dafür werfen wir einen **Blick zwischen Körper und Matratze**: Dort liegt die **Matratzenauflage** oder das Unterbett, wie andere sagen. Das ist einer der am meisten unterschätzten Faktoren für ein gutes Bettklima. Was von oben die Bettdecke, ist von unten die Matratzenauflage.

Wir liegen mit unserem ganzen Gewicht während Stunden drauf. Wählt man hier zum Beispiel eine Auflage aus **Schafschurwolle**, dann nimmt diese **während der Nacht** sehr viel **Feuchtigkeit auf** und gibt sie tagsüber wieder ab. Das trägt entscheidend zu einem **trockenen** und **wohlig warmen Bettklima** bei. Wer **keine tierischen Produkte** mag, für den gibt es zum Beispiel Auflagen aus **Kapok** und **Baumwolle** oder aus **Tencel** (Holzzellulose-Faser). Oben die passende Decke, unten die richtige Matratzenauflage. Alles paletti. Oder nicht?

Leider nein.

Jedes System ist so gut wie die schwächste Komponente. Werfen Sie unbedingt einen genauen Blick auf Ihre Bettwäsche! Es wäre jammer-schade, wenn Sie mit Decke und Auflage alles richtig machen, aber mit einer synthetischen **Bettwäsche** die Vorteile wieder herschenken. **Achten Sie unbedingt auf natürliche Materialien**. Das gilt übrigens auch für das, was Sie direkt auf der Haut tragen: Egal ob Negligé, lässiger Pyjama oder Lusttöter aus dem Museum, natürliche Materialien sind unbedingt empfehlenswert.

Guter Schlaf trotz Weihnachtsschmaus



Essen, geniessen und gut schlafen

Täglich flattern Werbeprospekte ins Haus, proppenvoll mit Köstlichkeiten, die wir über die Weihnachtstage verdrücken sollten. Und sie wirken. Die Einkaufswagen sind turmhoch beladen, man könnte meinen, Herr und Frau Schweizer kaufen für einen ganzen Monat ein, dabei sind es «nur» die Weihnachtstage.

An Heiligabend spielt sich dann in vielen Haushalten ein ähnliches Szenario ab:

Apéro-Häppchen der besonderen Art stehen verlockend auf dem Tisch, dazu der passende Wein. Leider ist es wie so oft, aus Vorfreude hat Herr Müller (An alle Müllers: Bitte verzeihen Sie, dass ich Ihren Namen für den Blog «missbrauche».) den ganzen Tag nicht viel gegessen. Und jetzt, kaum hat das erste Häppchen seine Speiseröhre passiert, fordert der Magen lautstark Nachschub. Das zweite Häppchen lässt nicht lange auf sich warten, das dritte folgt sogleich und beim vierten blickt er verstohlen nach links und rechts. Als er die Hand nach dem fünften ausstrecken will, macht sein Schienbein unter dem Tisch

schmerzhafte Bekanntschaft mit dem Schuh seiner Partnerin. Sie wirft ihm den «Ich habe es gesehen»-Blick zu und er senkt schuldbewusst den Kopf. Da der Apéro für ihn nun beendet ist, greift er halt etwas öfters zum Weinglas.

Ich könnte die Geschichte von Müllers noch seitenlang weiterspinnen, aber das mute ich Ihnen nicht zu, deshalb springen wir direkt zum Dessert.

Nach dem Salat und einem opulenten Hauptgang folgt zur Abrundung ein Tiramisu. Eigentlich fühlt sich Herr Müller schon jetzt wie ein Luftballon kurz vor dem Platzen, aber er hat noch einen Trick auf Lager: Nach dem Toilettengang lässt er den Hosenkнопf offen, elegant verdeckt durch den Gürtel, der auch ein Loch weiter geschnallt ist. Das Tiramisu ist himmlisch und am Ende bleibt noch etwas in der Schüssel. Weil das «morgen sicher nicht besser ist», erbarmt sich Herr Müller und verputzt diesen Rest auch noch.

Ach ja, zum Kaffee wird ein köstlicher Grappa gereicht und es kommen die traditionellen Weihnachts-Guetzli und Champagner-Truffes aus der Dorfbäckerei auf den Tisch...

Dank Alkohol schläft Herr Müller schnell ein. Aber er erwacht fast ebenso schnell wieder und die Nacht wird sehr unruhig. Kein Wunder, Magen, Leber und alle anderen «inneren Mitarbeiter» verrichten Schwerstarbeit.

Kommt Ihnen diese Geschichte irgendwie bekannt vor?

Vielleicht gehören Sie zu jenen, die am Weihnachtsabend ohnehin nur etwas Einfaches essen, dann können Sie hier mit Lesen aufhören – oder Sie lesen weiter und beherzigen die folgenden Tipps ein anderes Mal.

Damit Sie ein ausgiebiges Essen geniessen und gleichwohl gut schlafen können, habe ich ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

1. Lassen Sie das Apéro-Gebäck weg. Beschränken Sie sich auf Getränke und stellen Sie von Beginn an einen Krug Wasser und Wassergläser auf den Tisch.
2. Servieren Sie zuerst ein feines Süppchen. Das füllt den Magen schon etwas.
3. Lassen Sie den Salat auf keinen Fall aus, reichern Sie ihn im Gegenteil mit Kernen, Croutons, Sprossen, Ei und ein paar gebratenen Speckwürfeli an. Der Magen füllt sich weiter.
4. Schöpfen Sie beim Hauptgang ganz bewusst weniger als üblich und essen Sie langsam. Nach der Suppe und dem Salat sollten Sie damit schon genug gegessen und den Magen keineswegs überstrapaziert haben.
5. Nehmen Sie kein zweites Mal vom Hauptgang, auch wenn er noch so gut ist.
6. Bereiten Sie das Dessert in kleinen Gläschen vor. Damit ist die Menge, die Sie essen, bereits festgelegt.
7. Lassen Sie sich zwischen den Gängen etwas Zeit, damit sich das Völlegefühl einstellen kann.
8. Trinken Sie zu jedem Glas Wein mindestens ein Glas Wasser. Dadurch konsumieren Sie automatisch weniger Alkohol.
9. Gehen Sie nach dem Festschmaus noch mindestens eine halbe Stunde draussen spazieren. Damit regen Sie die Verdauung an.
10. Trinken Sie vor dem Zubettgehen zum Beispiel einen Schafgarben- oder Kamillentee, das unterstützt ebenfalls die Verdauung.

Neujahrsvorsatz: Schlaf verbessern



So verbessern Sie den Schlaf nachhaltig

Ich achte mehr auf meine Gesundheit.

Ich putze meine Schuhe sofort nach dem Training.

Ich halte im Büro bessere Ordnung.

Ich mache mehr Sport.

Ich brause weniger auf.

Ich sage auch einmal «Nein».

Die Liste der guten Vorsätze fürs neue Jahr könnte endlos erweitert werden, aber diese Vorsätze sind ein Thema für sich. Meist verhält es sich mit ihnen so, wie mit dem Silvester-Feuwerkwerk: Im ersten Moment sehen sie ganz gut aus, am Ende bleibt aber nur Schall und Rauch.

Ganz Schlaue nehmen sich vor, sich nichts mehr vorzunehmen. Wahrscheinlich sind das jene mit der höchsten Erfolgsquote.

Und wie sieht es bei Ihnen aus?

Sollten Sie noch auf der Suche nach einem wirklich guten Vorsatz sein, habe ich einen Vorschlag:

Verbessern Sie Ihren Schlaf.

Stopp! Nicht das Büchlein beiseitelegen!

Ich weiss, das klingt ziemlich – wie soll ich sagen? – Abgefahren? Aussergewöhnlich? Nein, eher unspezifisch oder vielleicht sogar unrealistisch?

Ich meine es wirklich ernst – und Sie kennen mich mittlerweile – ich schreibe keine solchen Dinge, ohne Ihnen Hilfestellungen anzubieten, wie Sie Ihren Schlaf tatsächlich verbessern können.

Es gibt viele Faktoren, die sich auf unseren Schlaf auswirken, schauen wir uns drei davon etwas genauer an:

Selbstgemachter Stress

Oft kommt selbstgemachter Stress von ungenügendem Zeitmanagement. Sie planen zum Beispiel zu wenig Zeit für die Fahrt an den Arbeitsplatz ein, nehmen sich zu wenig Zeit für eine anständige Mittagspause, denken nicht daran, dass noch andere Menschen einkaufen und Sie an der Kasse anstehen müssen,.... Ihr Tag beginnt mit Zeitdruck und Sie rennen bis am Abend hinterher. Und dann soll die Nacht ruhig und erholsam werden...

Stehen Sie zum Beispiel am Morgen eine halbe Stunde früher auf und nehmen sich eine Viertelstunde Zeit für eine ausgiebige Dusche. Die andere Viertelstunde planen Sie als Reserve für einen entspannten Arbeitsweg ein. Hören Sie unterwegs einen interessanten Podcast, dann haben Sie auch etwas, wenn Sie im Stau stehen oder auf den verspäteten Bus warten.

Wohnsituation / Schlafzimmer

Haben Sie den geeignetsten Raum in der Wohnung als Schlafzimmer ausgewählt? Ist es dort ruhig? Gibt es störende Lichtquellen?

Vielleicht reicht es schon, wenn Sie Ihr Bett umplatzieren. Oder Sie kaufen sich spezielle Nachtvorhänge respektive montieren innen am Fenster ein Verdunklungsrollo. Suchen Sie aktiv nach Lösungen, anstatt sich über etwas aufzuregen. Und wenn es wirklich nicht anders geht, ziehen Sie um. Ich höre schon die Einwände «Aber das geht doch nicht, ich kann nicht...». Verzeihen Sie mir bitte, wenn ich vielleicht etwas unangenehm bin, andere würden sagen «ehrlich»: Wenn jemand im Rollstuhl sagt, ich kann keinen Hochsprung machen, dann stimmt das. Wenn jemand sagt, ich kann nicht umziehen, stimmt das höchst selten.

Bett und Bettwaren

Kommen wir schliesslich zum Bett und den Bettwaren. Sie schlafen auf einer betonharten Matratze, decken sich mit einer aus Erdöl gefertigten Bettdecke zu und haben allerlei elektronische Geräte direkt neben dem Kopf liegen – wundern Sie sich tatsächlich, wenn der erholsame Schlaf ausbleibt?

Es gibt preiswerte Naturlatexmatratzen und Bettdecken aus natürlichen Materialien, die Ihrem Körper helfen herunterzufahren. Und die elektronischen Geräte legen Sie weiter entfernt hin – oder schalten Sie gleich ganz aus.

Ein weiteres Thema sind Abend- oder Einschlafrituale, mit denen Sie den Alltag hinter sich lassen und sanft zur Nachtruhe übergehen können.

Mehr dazu in einem späteren Blogbeitrag.

Unterhaltsam einschlafen. Informiert aufwachen.

Danke für Ihre Zeit, die Sie sich für meine Beiträge genommen haben.

Übrigens, wenn Sie diese Lektüre bis hier gelesen haben, warten bereits wieder neue Beiträge auf unserer Website auf Sie.



Bernhard Heim

Wohn- und Schlafberater mit
Handwerkerherz

