



Ausgabe 2021

Die Lektüre für ausgeschlafene Gewohnheiten

|||
|oko
trend

öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Bahnhofstrasse 2
6203 Sempach Station

25 Tipps, um entspannt vital zu bleiben oder unterhaltsam einzuschlafen.

Diese Tipps finden Sie auch online im Blog unter [oekotrend.ch](https://www.oekotrend.ch).

Besserwisser und Januarloch	4
Hanf, die Wunderpflanze?	6
Schlafphasen	9
Schräg schlafen	12
Goldener Schnitt	15
Frühlingsmüdigkeit	18
Schlafapnoe	21
Muttertag	24
Insektenschutz	27
Hausstaubmilben	30
Kopfkissen	34
Fasten	37
Liebeserklärung an einen Baum	40
Sommerdecken	43
Melatonin	46
Einschlaflicht	49
Powernap	52
Kosten des Schlafs	55
Es knistert und funkt	58
Unglaubliches Arvenholz	61
Depressionen und Zuckerlust	64
Zirbeldrüse und Zirbelkiefer	67
Qualität schenken	70
Düfte	74
Dankbarkeit	78

Besserwisser und Januarloch



Kennen Sie jene Zeitgenossen, die mit einem Anflug von moralischer Überheblichkeit bei allem und jedem genau wissen, wie es zu tun wäre (ausser sie sind selbst betroffen. Sorry, das war ein kleiner Seitenhieb.). Wenn zum Beispiel über das berühmt-berüchtigte Januarloch gesprochen wird, zeigt ihre Nasenspitze noch ein paar Grad höher gegen den Himmel, bevor sie mit leicht nasaler Stimme zu ihren Ausführungen ansetzen: «Tja, bei mir gibt es nie ein Januarloch. Die haben sich halt nicht im Griff. Über die Festtage geben sie zu viel Geld aus und im Januar jammern sie.»

Auf diese Art Ratschläge verzichtet man gerne. Damit sage ich nicht, dass die oben gemachte Aussage grundsätzlich falsch sei, sie ist einfach nicht komplett. Bekannterweise sitzt das Geld über die Festtage etwas lockerer, aber ganz ehrlich, wieso soll man sich in dieser Zeit nicht etwas mehr gönnen und oft gehen die Fränkli auch für Geschenke weg, um jemandem eine Freude zu machen.

Jetzt höre ich die Besserwisser schon wieder referieren, diesmal über den Sinn und Unsinn von Geschenken. Ich konstatiere soeben, dass

ich diesen Blog mit ziemlich spitzer Feder schreibe. Woher das wohl kommt? Vielleicht vom Druckgefühl um den Bauch herum? Womöglich ist meine Hose zu warm gewaschen worden und sitzt deshalb etwas zu eng. Ich muss unsere Waschmaschine einmal überprüfen.

Zurück zum Schenken: Auch darüber lässt sich diskutieren, aber mir geht es um etwas Anderes. Es ist nun einmal Fakt, dass Ende Jahr die Steuern, Abonnemente und viele Versicherungsprämien bezahlt werden müssen. Gerade in Haushalten, wo man nicht auf Rosen gebettet ist, kann es durchaus für eine gewisse Zeit schwierig werden. Mit neunmalklugen Ratschlägen ist diesen Menschen nicht geholfen.

Gewisse Anschaffungen reissen tatsächlich ein Loch in die Haushaltskasse, ich möchte dies jedoch etwas differenzierter betrachten. Für mich gibt es nämlich Löcher und Löcher. Geben Sie das Geld beispielsweise für ein überteuertes Markenprodukt (in womöglich diskutabler Qualität – Seitenhieb Nummer 3) aus, das Sie überdies nicht wirklich brauchen, dann würde ich auch von einem Loch sprechen. Investieren Sie es hingegen in ein hochwertiges, langlebiges und ökologisches Produkt, wie ein Massivholzbett aus meinem Sortiment, dann tun Sie sich etwas Gutes, von dem Sie jeden Tag – oder besser jede Nacht – profitieren und das Ihnen während Jahrzehnten Freude bereitet. Dazu passend ein Auszug aus einem Kommentar auf meiner Website: **«Ich freue mich über die gute Investition und werde mich sicher noch lange und gerne in die entspannte Ruhe im Schlafzimmer entführen lassen.»**

Auch in diesem Blog möchte ich einen konkreten Tipp mitgeben. Diesmal zur Vermeidung oder Verkleinerung des Januarlochs: Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann eröffnen Sie ein spezielles «Januarloch»-Konto. Addieren Sie die grossen, Ende Jahr anfallenden, Positionen und teilen Sie das Ergebnis durch zwölf. Richten Sie nun einen Dauerauftrag bei Ihrer Bank ein und lassen Sie jeden Monat einen Zwölftel automatisch überweisen. Ist der monatliche Betrag zu hoch, können Sie die Gesamtsumme auch durch zwanzig teilen, jeden Monat einen Zwanzigstel überweisen und den Rest zum Beispiel aus dem 13. Monatslohn entnehmen. Das Loch wird weniger tief sein, vielleicht noch eine Beule.

Hanf, die Wunderpflanze?



7 Tatsachen über die Wunderpflanze Hanf

Letztes Jahr im September habe ich im Blogbeitrag #9 «Abheben mit Hanf» über eine kanadische Firma erzählt, die einen Flugzeug-Prototypen aus Hanf gebaut hat. Heute möchte ich weg von der Technik und hin zur Naturfaser an sich. Unter dem Motto «Haben Sie gewusst, dass...» präsentiere ich Ihnen einige bemerkenswerte Tatsachen, die – und darin bin ich mir fast sicher – Sie zum Staunen bringen werden. Ob das Prädikat «Wunderpflanze» gerechtfertigt ist, können Sie am Ende des Artikels selbst beurteilen. Viel Spass!

Los geht's mit der ersten Frage:

1. Haben Sie gewusst, dass Hanf schneller wächst als jedes Unkraut (oder Beikraut, wie die Gärtner sagen)?

In Mitteleuropa wird der Hanf zwischen Mitte April und Mitte Mai ausgesät und zwar tief genug, um vor Vogelschnäbeln sicher zu sein. Zum Thema Hanf und Vögel nachher mehr. Nach der Aussaat kann der Hanfbauer sich hinsetzen und zuschauen, wie die Pflanze wächst. Gut, das ist vielleicht etwas übertrieben, aber nicht viel.

Innerhalb von nur drei Monaten wachsen die Hanfpflanzen buchstäblich in den Himmel. Sie erreichen in dieser kurzen Zeit Höhen von bis zu vier Metern (ungefähr 4 cm pro Tag!). Es entsteht ein dichter «Hanf-Dschungel», dem kein Unkraut gewachsen ist.

2. Haben Sie gewusst, dass Hanf über ein «eingebautes, natürliches Pestizid» verfügt?

Sein Eigengeruch hält tierische Parasiten fern, sein enormes Wachstumstempo unterdrückt pflanzliche Konkurrenten. Als positive Folge davon braucht es im Hanfanbau weder Pestizide noch Herbizide. Es gibt Quellen, die behaupten, dass es keine andere Nutzpflanze gäbe, die im Anbau weniger Arbeit mache. Hanfbauern auf dem Liegestuhl? Wohl kaum.

3. Haben Sie gewusst, dass Hanfsamen die Leibspeise der Vögel am Futterhäuschen sind?

Machen Sie den Test. Legen Sie draussen verschiedene Körner in einer Reihe hin und schauen Sie, dass darunter ein paar Hanfsamen sind. Merken Sie sich gut, an welcher Stelle diese liegen. Mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit werden die Vögel zuerst die Hanfsamen picken, weil kein (bekanntes) Samenkorn auf dieser Welt wertvoller und gehaltreicher ist. Man darf also ruhig den «Experten» vertrauen, für die dieses Wissen überlebenswichtig ist.

4. Haben Sie gewusst, dass Hanf, ein mehrfaches seines Eigengewichts an Wasser aufnehmen kann?

Hanf kann im Gegensatz zu vielen anderen Fasern oder Materialien ein Vielfaches seines Eigengewichts an Wasser aufnehmen, ohne dass die Faser beschädigt oder verrotten würde. Das wäre für stark schwitzende Menschen ein guter Grund, sich einmal Bettwaren aus Hanf genauer anschauen.

5. Haben Sie gewusst, dass Hanf auch zur Papierherstellung gebraucht werden kann?

Bis Mitte des 19. Jahrhunderts war Hanf wichtig als Rohstoff zur Papierherstellung. Dann wurde er durch Holz abgelöst, das in rauen Mengen vorhanden und vermeintlich «gratis» war. Die ökologischen Folgen von Abholung interessierten niemanden. Auch heute

werden diese Folgen nicht einberechnet, deshalb ist Holz immer noch günstiger als Hanf, auch wenn dieser pro Flächeneinheit 4–5 Mal mehr Rohstoffe liefert.

6. Haben Sie gewusst, dass Hanf den Ertrag im Folgejahr steigert?

Anfang des 20. Jahrhunderts war es bei italienischen Bauern weit verbreitetes Wissen, dass ein Kartoffel- oder Weizenfeld etwa 10 % mehr Ertrag bringt, wenn im Vorjahr auf dem gleichen Acker Hanf gewachsen ist. Und damit nicht genug, wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass Hanf Schwermetall-vergiftete Böden reinigen kann.

7. Haben Sie gewusst, dass ich noch seitenlang weiterschwärmen könnte?

Aber das lasse ich jetzt bleiben. Für mich ist eine Sache klar, Hanf wird künftig in allerlei Formen eine zunehmend wichtige Rolle im Alltag spielen.

Schlafphasen



Die fünf Schlafphasen und ihre Eigenheiten

Beim ersten Pieps von Melanies Wecker hüpfte Fabrizio aus dem Bett und verzieht sich pfeifend unter die Dusche. Sie hingegen quält sich mühsam ins Wachwerden. Es fühlt sich für sie an, als ob sie sich aus dem Treibsand nach oben kämpfen müsste.

Szenenwechsel.

Melanie schläft schon seit einer halben Stunde, als Fabrizio nach Hause kommt und sich leise ins Zimmer schleicht. Aus dem Schrank holt er sich einen frischen Pyjama und schliesst die Schranktüre mit einem leisen «Plop». Für Melanie hat es sich angehört, als wäre ein Scheunentor krachend zugefallen (gut, das war jetzt vielleicht etwas übertrieben, aber ich glaube, Sie wissen, was ich meine). Auf einen Schlag ist sie wieder hellwach.

Szenenwechsel.

Donnerstagnacht tobt sich ein Gewitter direkt über Fabrizios Bett aus –

es klingt jedenfalls so – und er schlummert selig weiter. In der Folge-
acht zieht eines in der Ferne vorbei und weckt ihn auf.

Ich weiss, die einen haben grundsätzlich einen tieferen Schlaf und die
anderen eher einen leichteren, was ich mit diesen einführenden drei
Szenen jedoch habe zeigen wollen, lässt sich damit nicht erklären.
Dafür braucht es die Schlafphasen und damit sind wir beim heutigen
Thema.

Wir unterscheiden zwischen:

1. Einschlafphase 5 %
2. Leichtschlafphase 50 %
3. Mitteltiefer Schlaf 5 %
4. Tiefschlaf 15 %
5. REM-Schlaf / Traumschlaf 25 %

Die Prozentzahlen geben den Anteil der jeweiligen Phase am Gesamt-
schlaf an. Je nachdem in welcher Schlafphase Sie gerade sind, reicht
ein leises Geräusch und Sie sind hellwach. Handkehrum kann ein
Güterzug durchs Schlafzimmer rollen und Sie wissen am Morgen von
nichts.

Ein solch fünfstufiger Schlafzyklus dauert um die 90 Minuten und Sie
durchlaufen pro Nacht vier bis sechs solcher Zyklen. Dazwischen sind
Sie jeweils kurz wach, wissen das am Morgen aber nicht mehr. Schauen
wir uns die einzelnen Phasen etwas genauer an:

1. Einschlafphase

So bezeichnen wir die Phase, in der wir einschlafen und wenige
Minuten danach. Hier reicht ein leises Geräusch, um Sie aufzu-
wecken.

2. Leichtschlafphase

Der Puls verlangsamt sich, die Körpertemperatur sinkt etwas ab,
Sie atmen tiefer und entspannen noch mehr. Der Schlaf ist jedoch
immer noch oberflächlich und Sie erwachen sehr schnell.

3. und 4. Tiefschlafphase

Diese beiden Phasen zusammen gelten als Tiefschlafphase. Der Schlaf ist der erholsamste für Psyche und Physis und deshalb auch der wichtigste. Wenn Sie richtig tief schlafen, bringt man Sie kaum wach. Übrigens ist das jene Phase, in der im Schlaf gesprochen und Schlafgewandelt wird.

5. REM-Phase

In dieser Zeit schlafen wir wiederum nur oberflächlich, träumen jedoch am intensivsten. REM heisst Rapid Eye Movement und bedeutet, dass sich unsere Augen unter den geschlossenen Lidern schnell hin und her bewegen.

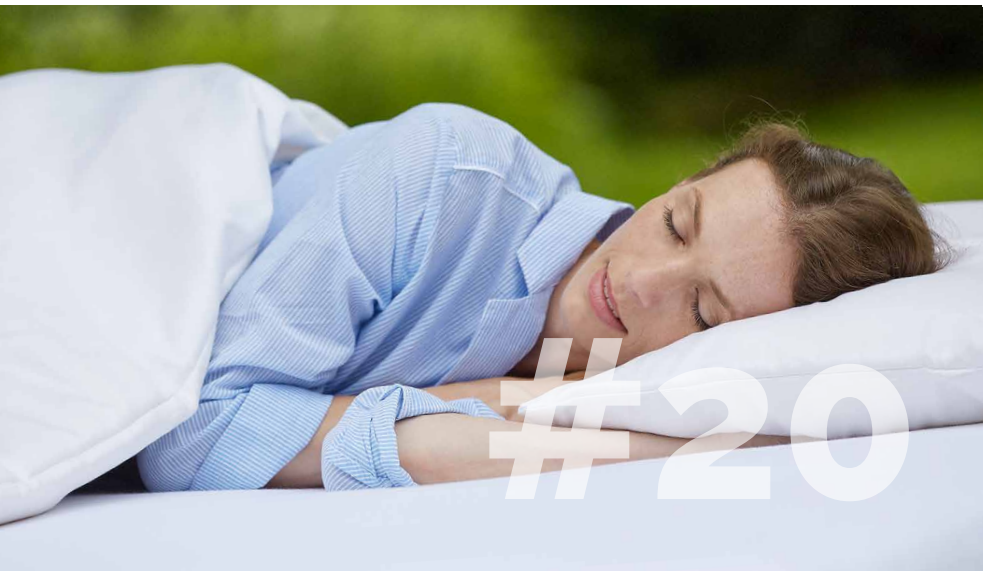
Danach gleiten Sie wieder in die Leichtschlafphase und durchlaufen den nächsten Zyklus.

Faktoren, die zum ungestörten Schlaf beitragen

Rechnet man die Prozentanteile zusammen, dann zeigt sich, dass Sie während rund 80 Prozent der Schlafzeit relativ einfach geweckt werden können. Von den Umgebungsfaktoren wie Geräuschen, Licht usw. einmal abgesehen tragen Matratze, Rost, Unterbett, Decke, Kopfkissen und die Bettwäsche wesentlich zu einem ungestörten Schlaf bei. Insbesondere eine unpassende Matratze und ein falsches Kopfkissen können sehr schnell zu Verspannungen und Schmerzen führen, die Sie dauernd aufwecken und dadurch verhindern, dass Sie in die erholsame Tiefschlafphase abgleiten.

Ich bin mir absolut bewusst, dass es noch einige weitere Faktoren gibt. Um nicht zu lange zu werden, sparen wir uns die für einen weiteren Beitrag auf.

Schräg schlafen



Im Schrägschlafbett zum Tiefschlaf

Eine Firma befindet sich in finanzieller Schräglage, ein havariertes Schiff liegt schräg im Wasser oder das Verhalten Ihrer kauzigen Nachbarin kommt Ihnen schräg vor. Mit «schräg» oder «Schräglage» verbinden die meisten Menschen nichts Positives.

Aber haben Sie schon einmal etwas von Schlafen in der Schräglage gehört?

Nein, ich meine nicht, dass das Bett im 45°-Winkel hochgestellt ist und Sie sich mit Klettergurten anseilen müssen, um nicht am Fussende herauszupurzeln und ebenso wenig ist gemeint, das Kopfteil hochzustellen und nur den Oberkörper in eine Schräglage zu bringen. Ich meine, das ganze Bett in einem Winkel von 3,5°-5° schrägzustellen.

Ich gestehe, das mag auf den ersten Blick seltsam anmuten, aber es gibt **genügend Studien, die belegen, dass das Schräg schlafen viele positive Effekte haben kann**. In der Schräglage ist das Herz

gezwungen kräftiger zu arbeiten, weil es gegen die Schwerkraft ankommen muss. Diese Mehrarbeit hält uns vitaler und gesünder. Wenn wir hingegen waagrecht schlafen, wird für viele Körperfunktionen die Schwerkraft quasi ausgeschaltet und vitale Lebensfunktionen werden zurückgefahren. Das wirkt sich auf unseren Körper ähnlich aus wie die Schwerelosigkeit im All. Insbesondere der Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson hat bewiesen, dass **Schräg schlafen** unter anderem die **Regeneration fördert, Vitalität und Energie steigert, Schlafapnoe** (Atemaussetzer im Schlaf), **Reflux** (Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre) und **Migräne vermindern** kann und sogar **präventiv gegen Schnarchen** wirkt.

Ob das die alten Ägypter auch schon wussten, ist nicht überliefert, aber in Grabstätten von Pharaonen hat man Betten gefunden, die eine Neigung von 5° aufweisen. Es scheint, als ob man schon vor 5 000 Jahren um die Vorteile des Schrägschlafes wusste.

Bitte keinen Ehekrach!

Bevor jetzt übereifrige Do-it-yourselfer Geodreieck, Taschenrechner und Formelsammlung hervorkramen, mit dem Satz des Pythagoras oder dem Höhensatz von Euklid irgendetwas (Falsches) berechnen, nur um und anschliessend am Fussende des Ehebetts endlich die neuerworbene Stichsäge ausprobieren zu können, möchte ich zum bedachten Vorgehen raten! Schliesslich will ich nicht für den nächsten Ehekrach verantwortlich gemacht werden, weil Ihr schönes Bett nun zwar schräg steht, aber wackelt wie ein Bistrotisch auf kiesigem Untergrund.

Nach dem eher amüsanten Ausflug in die ungeeigneten Möglichkeiten kommen wir nun zu den praktikablen. Sie könnten zu mir ins Geschäft kommen und sich ein spezielles Schrägschlafbett kaufen, das würde mich natürlich freuen. Für Unentschlossene gibt es jedoch vorab zwei günstige Möglichkeiten zum Ausprobieren, eine handgestrickte und eine besser geeignete.

Für die Handgestrickte verrate ich Ihnen, um wie viel das Kopfteil höher sein muss als das Fussteil, damit Sie etwa einen 5° -Winkel erreichen. Es sind bei einem Zweimeterbett rund 18 cm. Man kann

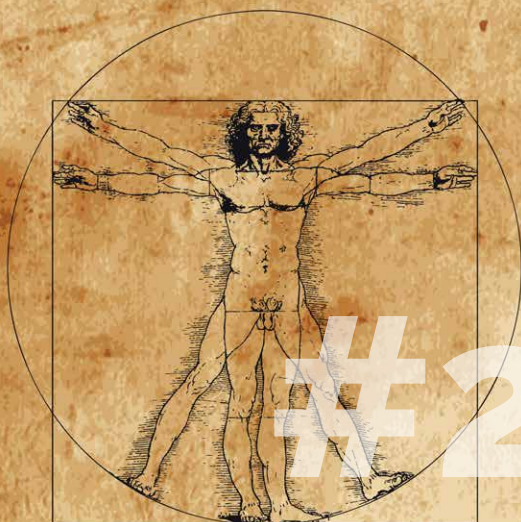
auch mit 3° beginnen, was 10 cm entspricht. Sie könnten beim Kopfteil etwas unterlegen, um es entsprechend anzuheben. Seien Sie sich aber bewusst, dass allfällige Mittelstützen dann in der Luft schweben, wenn sie nicht auch unterstützt werden. Diese Methode eignet sich nicht für schwere Betten, weil jetzt andere Kräfte auf die Verbindungen wirken und sie beschädigen könnten. Entscheiden Sie selbst und auf eigene Verantwortung, ob Sie es ausprobieren wollen.

Die bessere Variante ist jene mit Keilen. Zwischen Bettrahmen und Lattenrost können Sie Keile einlegen, die den Rost im gewünschten Winkel anheben. Das Bett an sich bleibt auf diese Weise sicher am Boden stehen. Optisch ist das nicht optimal, aber zum Ausprobieren eine taugliche Methode und jetzt kommen wir zur guten Nachricht: Sie können bei mir solche Keile ausleihen und sich in aller Ruhe ein Bild davon machen, ob Schrägschlafen etwas für Sie wäre.

Sind Sie von den Vorteilen überzeugt, dann begrüße ich Sie herzlich gerne bei mir im Geschäft und berate Sie beim Kauf eines speziellen Schrägschlafbetts.

Übrigens habe ich vor x Jahren schon einmal einen Blog zum Thema Schrägschlafen veröffentlicht, ihn damals jedoch explizit auf das SAMINA Gravity® Schlafsystem bezogen. Dort finden Sie eine ganze Reihe weiterer Vorteile.

Goldener Schnitt



Der Goldene Schnitt sorgt für Harmonie

Haben Sie schon einmal etwas vom «Goldenen Schnitt» gehört?

Nein, damit ist kein Coiffeur-Wettbewerb gemeint, es geht um etwas viel Bedeutenderes und damit will ich keinesfalls das Coiffeur-Gewerbe kleinreden. Der Goldene Schnitt ist eine Verhältniszahl, wie sie überall vorkommt. Ich verspreche Ihnen, dieser Blogbeitrag wird Sie zum Staunen bringen.

Nachdem Ihr Interesse hoffentlich geweckt ist, und Sie wie ein Fisch am Haken zappeln, kommt ein kurzer Ausflug in die Mathematik. Es geht leider nicht anders, aber ich verspreche Ihnen, er wird sehr kurz sein.

Stellen Sie sich einen Meterstab vor, einen Stab mit einer Länge von 100 cm. Wird er im Goldenen Schnitt zersägt, dann ist die längere Strecke exakt 61.8 cm lang, die kürzere 38.2 cm. Dividiert man die ganze Länge, also 100 cm, durch die längere Strecke, also 61.8 cm, erhält man als Resultat 1.618. Und jetzt wird es interessant: Dividiert

man die längere Teilstrecke durch die kürzere, kommt wieder 1.618 raus. Diese Verhältniszahl wurde früher auch als Göttliche Zahl oder Goldene Zahl bezeichnet, heute ist der griechische Buchstabe Phi gebräuchlich (nicht zu verwechseln mit Pi).

Das war's bereits mit der Mathematik und jetzt kommen wir zum Staunen-Teil.

Haben Sie gewusst, dass die meisten TV-, Computer- und Smartphone-Bildschirme annähernd im Verhältnis 1.618 aufgebaut sind? Es wird oft vom Seitenverhältnis 16:10 gesprochen. Dann sind wir bei 1.6, also ziemlich genau bei Phi. Auch die Post- und Kreditkarten folgen diesem Verhältnis. Etwas, was im goldenen Schnitt gestaltet ist, wird von uns Menschen als harmonisch und ausgewogen wahrgenommen. Wer fotografiert, kennt die Drittelregel (annähernd Phi), für Architekten gehört sie zum Alltag, ebenso in der Malerei und sogar in Musik-Kompositionen findet man sie wieder. Gute Grafiker entwerfen Firmenlogos unter Berücksichtigung des Goldenen Schnitts und sogar die Erbauer der Pyramiden von Gizeh müssen diese Zahl schon vor Tausenden von Jahren gekannt haben.

Ohne in religiöse oder esoterische Bereiche abzugleiten, muss man einfach eingestehen, dass der Goldene Schnitt etwas Aussergewöhnliches ausstrahlt. Gehen wir dem Phänomen etwas auf den Grund und stellen uns die berühmte Ricola-Frage: «Wer hat's erfunden?»

Welches geniale Hirn hat sich die 1.618 ausgedacht?

Sicher kein Mensch.

Den goldenen Schnitt hat es in der Natur schon gegeben, bevor die ersten Menschen barfuss durch die Steppen gerannt sind. Ein paar Beispiele gefällig? In einem Bienenstock entspricht das Verhältnis der Männchen zu den Weibchen dem goldenen Schnitt. Die Verteilung der Äste rund um einen Baum folgt ebenso dieser Verhältniszahl, wie die Anordnung der Blütenblätter in einer Rose. In den letzten Beispielen ist es zwar um Winkel gegangen und nicht um Längen, aber wir ersparen uns eine nochmalige Mathematik-Lektion. Wenn Sie möchten

finden Sie unter dem Stichwort «Goldener Winkel» im Internet gute Erläuterungen. Die Windungen der Nautilus-Schnecke folgen wiederum den gleichen Gesetzmässigkeiten wie die Anordnung der Sonnenblumenkerne oder die Spiralen einer Galaxie. Ja, Sie haben richtig gelesen, man findet diese Verhältniszahl auch im Universum.

Kehren wir von den unendlichen Weiten zurück zu uns, oder besser zu Ihnen. Haben Sie gewusst, dass Ihr Bauchnabel Ihren Körper im «Goldenen Schnitt» teilt. Natürlich ist das nicht immer auf die zweite Stelle hinter dem Komma korrekt, weil wir Menschen keine genormten Wesen sind, aber im Grundsatz stimmt es (fast) immer. Im menschlichen Körper finden sich unzählige Beispiel für den Goldenen Schnitt. In Leonardo Da Vincis berühmtem Bild des vitruvianischen Menschen ist das wunderbar zu sehen.

Möbelstücke folgen nicht immer dem Goldenen Schnitt, weil sie sich nach gewissen äusseren Vorgaben (z.B. Raumhöhe) richten müssen, aber Sie können sicher sein, dass edle Designerstücke sehr oft irgendwo dem Goldenen Schnitt folgen. Übrigens finden Sie in meinem Sortiment das Mondholzbett «Avalon», bei dessen Entwurf ich den Goldenen Schnitt angewendet habe.

Überall, wo er auftaucht, sorgt er für harmonische Verhältnisse.

Und wenn das nächste Mal jemand an Ihnen herumkritisiert, können Sie sich getrost zurücklehnen, im Wissen, dass Sie perfekt sind. Gebaut im Goldenen Schnitt. Den angekündigten Blogbeitrag «Blume des Lebens» habe ich übrigens verschieben müssen, aber er folgt noch.

Frühlingsmüdigkeit



Frühlingsmüdigkeit: Fakten und Tipps

Wenn die Bären im Frühling aus den Höhlen kriechen, sich recken und strecken und fragen, wo sie wohl ein reichhaltiges Frühstück bekommen, würden viele Menschen am liebsten den umgekehrten Weg gehen und sich in eine dunkle Höhle zurückziehen, um die anhaltende Frühlingsmüdigkeit endlich wegzuschlafen.

Kennen Sie dieses Gefühl, dass die Natur rund um Sie herum erwacht, aber Sie sich am liebsten dauerhaft unter der Bettdecke verkriechen würden? Natürlich habe ich jetzt etwas übertrieben, aber ich bin sicher, dass die meisten Leserinnen und Leser schon einmal eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Gemäss Studien haben sich bis zu 50 % der Bevölkerung schon mindestens einmal wegen der Frühlingsmüdigkeit abgeschlagen und antriebslos gefühlt oder vielleicht sogar unter Schwindel, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen gelitten.

In diesem Blogbeitrag möchte ich Ihnen aufzeigen, woher sie kommt, und was Sie dagegen unternehmen können.

Wenden wir uns erst einmal den Gründen der Frühjahrsmüdigkeit zu.

Es hat mit veränderten Licht- und Temperatur-Verhältnissen zu tun, soviel ist schon mal klar. Die Tage werden länger und die Temperaturen klettern dauerhaft und deutlich über null. Unser Körper ist jedoch noch auf Winterbetrieb eingestellt und braucht eine gewisse Zeit, **bis er die innere Uhr auf Frühling umgestellt hat.** Je nach dem **kann das bis zu vier Wochen dauern.** Zusätzlich erschwerend ist der oftmals launische April, der uns von verhangenem Himmel und heftigem Schneefall bis zu strahlendem Sonnenschein und vorsommerlicher Hitze alles bieten kann und den Körper entsprechend Achterbahn fahren lässt. Das ständige Hin und Her zwischen warm und kalt sowie hell und dunkel belastet den Kreislauf und kann dazu führen, dass wir uns richtig schlapp fühlen.

Was die tatsächliche Ursache der Frühjahrsmüdigkeit ist, darüber streiten sich die Geister bis heute, fest steht jedoch, dass **Serotonin und Melatonin eine Rolle** spielen. Nein, das sind nicht die griechischen Göttinnen des Frühlings sondern **zwei körpereigene Hormone.**

Ein Schlafmediziner würde sich wahrscheinlich ob der folgenden Erklärungen den spärlichen Haarwuchs raufen, aber es geht mir nicht um wissenschaftliche Präzision sondern um gute Verständlichkeit, also vergessen wir den haareraufenden Weisskittel und fahren weiter: Melatonin ist das sogenannte Schlafhormon, es sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Davon haben wir nach den dunkeln Wintermonaten besonders viel im Blut. Serotonin hingegen, das für gute Laune zuständig ist – und deshalb auch gerne Glückshormon genannt wird – braucht für seine Entstehung Tageslicht und ist deshalb eher knapp vorhanden. **Werden die Tage länger und sehen wir wieder mehr Sonne, wird also mehr Serotonin produziert und gleichzeitig die Produktion von Melatonin heruntergefahren.** Jetzt stellen Sie sich einmal einen Produktionsbetrieb vor, der im laufenden Betrieb vom einen Produkt auf das Andere umstellt. Im Normalfall dauert es eine Weile und verursacht ein paar Probleme, bis die Umstellung vollzogen ist. Ungefähr so läuft es auch in unserem Körper ab – mit den bekannten Folgen.

Wenn Sie also unter Frühlingsmüdigkeit leiden, können Sie nichts dafür. Aber Sie können etwas dagegen... machen.

Tipps gegen Frühlingsmüdigkeit

1. Kaufen Sie ein neues Bett bei «öko trend».
2. Ganz ehrlich, der Ratschlag bei 1. ist natürlich ein Spass, auch wenn es mir gefallen würde. Aufmerksame Blogleserinnen und -leser haben sofort gemerkt, dass ich hier den Werbeblock, als Ratschlag verkleidet, hineingeschmuggelt habe. Wenden wir uns nun den wirklich sinnvollen Ratschlägen zu.
3. Gehen Sie so oft wie möglich raus ans Tageslicht und tragen Sie mindestens die ersten Minuten keine Sonnenbrille, damit das Sonnenlicht ungehindert auf die Netzhaut fallen kann. Das kurbelt die Serotoninproduktion an.
4. Geniessen Sie Wechselduschen und / oder einen Saunaaufenthalt, das bringt Ihren Kreislauf in Schwung und vertreibt die Spinnweben im Gehirn.
5. Gehen Sie nicht nur raus, sondern bewegen Sie sich auch. Wenn das Wetter nicht wirklich mitspielt, lassen sich übrigens im Frühling trotzdem wunderbare Wanderungen entlang von Flüssen machen.
6. Stellen Sie Ihre winterliche Schnipo-Diät auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte um.
7. Gönnen Sie sich nach einem Tag an der frischen Luft einen gemütlichen Abend.



Brechstange oder sanfte Methode?

Wissen Sie, was SAS bedeutet?

Liebhaber von Reisen in den europäischen Norden werden auf Scandinavian Airlines tippen, weil deren Flugzeuge mit SAS angeschrieben sind. Wer hingegen gerne Thriller mit militärischem Hintergrund liest, vermutet wahrscheinlich den Secret Air Service (SAS), eine Spezialeinheit der britischen Armee. Beide Antworten sind grundsätzlich richtig, aber nicht, was ich suche. Ich meine das **Schlafapnoe-Syndrom**. Es bezeichnet eine **gesundheitliche Beeinträchtigung**, bei der **im Schlaf immer wieder kurz die Atmung aussetzt**, meist wird sie begleitet durch starkes Schnarchen.

Beginnen wir ganz an der Oberfläche, nämlich mit der Wortbedeutung. «A-pnoe» stammt aus dem Griechischen und heisst «ohne Atem». Übrigens gibt es auch das Apnoe-Tauchen, besser bekannt unter dem Namen Freitauchen, bei dem ohne Sauerstoffflasche getaucht wird. Der Weltrekord liegt bei sagenhaften neun Minuten. Sie haben richtig gelesen, der Russe Alexei Molchanow kann den Atem während neun Minuten anhalten.

Im Gegensatz zum Taucher müssen wir noch einen Moment an der Oberfläche bleiben, bevor wir tiefer ins Thema eintauchen. Vielleicht haben Sie sich nämlich gefragt, wie man dieses Wort ausspricht. In der deutschen Sprache gilt oe normalerweise als ö. Schlafapnöö? Nö! Sicher nicht. Im phonetischen Alphabet («Aussprache-Alphabet») wird Apnoe folgendermassen geschrieben: a'pno:ə. Für die eine oder den anderen sieht das wahrscheinlich mehr nach Griechisch aus als nach Deutsch, deshalb kürzen wir die «Lektion in Aussprache» ab und ich biete Ihnen ganz am Ende dieses Blogbeitrags einen Link, wo Sie sich das Wort vorsprechen lassen können.

Eine schlafbezogene Atmungsstörung

Es gibt zwei Formen von Schlafapnoe, wir schauen hier nur auf die häufigere, die **obstruktive Schlafapnoe**. Bei ihr **verschliessen sich die Atemwege**, weil **die Muskeln im Rachen während des Schlafs erschlaffen**. Die Spezialisten der Schlafmedizin zählen Schlafapnoe zu den **schlafbezogenen Atmungsstörungen**, das heisst, das Problem tritt (fast) nur im Schlaf auf. Das Gemeine daran ist, dass Menschen, die darunter leiden, fast keine Chance haben, es selbst herauszufinden. Sie haben Atemaussetzer im Schlaf, schnarchen stark, fühlen sich tagsüber müde bis erschöpft und haben Mühe mit der Konzentration. Die Atemaussetzer und das Schnarchen können sie selbst nicht feststellen, wissen also nur, dass sie müde sind, aber nicht wieso.

Betroffen sind in der Schweiz geschätzte 150 000 Menschen und zwar vor allem **übergewichtige Männer mit grossem Halsumfang**, die **regelmässig rauchen**, abends viel **Alkohol trinken** und **Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen**. Schlafapnoe scheint vererbbar zu sein, da es oft zu einer Häufung innerhalb der Familie und Verwandtschaft kommt. Negativ wirken sich auch enge Stellen im Nasen-Rachen-Raum aus. Natürlich müssen nicht alle aufgezählten Faktoren zutreffen, aber je mehr, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie betroffen sind.

Menschen mit Schlafapnoe haben wegen der Atemstillständen **Mühe**, in den **erholsamen Tiefschlaf hinüberzugleiten** und erwachen deshalb am nächsten **Morgen** ohne sich wirklich erholt zu fühlen. Das kann so weit gehen, dass sie sich den ganzen **Tag über müde** und

erschöpft fühlen und sogar in **Sekundenschlaf** fallen können; insbesondere beim Autofahren mit fatalen Folgen.

Was hilft gegen Schlafapnoe?

Häufig werden sogenannte Schlafmasken empfohlen, die für genügend Sauerstoff im Nasen- und Rachenraum sorgen und das Problem meist eliminieren. Und dabei ein neues schaffen. Viele Menschen lehnen es nämlich ab, mit einer Sauerstoffmaske vor dem Gesicht zu schlafen und lassen sie deshalb weg. Weitere Möglichkeiten sind eine operative Kieferverlagerung oder eine spezielle Kiefer-Zahn-Schiene.

Bevor man zu diesen in meinen Augen «Brechstangen-Methoden» greift, empfehle ich, eine sanfte auszuprobieren. Erfahrungsberichte von Menschen, die schräg schlafen, siehe Blog #20 Schrägschlafen und SAMINA Gravity® – schlafen in Schräglage haben gezeigt, dass damit die Atemwege weit besser offen bleiben und so möglicherweise eine Schlafapnoe beseitigt werden kann. Bevor Sie sich extra ein Schrägschlaf-Bett zulegen, empfehle ich Ihnen einen Bettkeil. Dieser wird ganz einfach zwischen Auflage und Rost gelegt und hebt so Ihren Oberkörper an. Meine Empfehlung: Probieren Sie erst diese Methode, bevor Sie zu härteren Mitteln greifen. Bitte verstehen Sie mich richtig, ich bin nicht gegen die schulmedizinischen Methoden, aber ich rate, es zuerst mit einer sanften zu versuchen.

Muttertag



Muttertag und Reisestrapazen

Liebe Leserinnen und Leser, sicher haben Sie schon bemerkt, dass ich gerne mit einer Frage in meinen Blogbeitrag einsteige. Diesmal ist es anders.

Es sind zwei Fragen.

Die Erste lautet: Was haben die Schweiz, Australien, Japan, Kanada und die Türkei gemein?

Und die Zweite: Kennen Sie den Unterschied zwischen dem Muttertag und dem internationalen Frauentag?

Bei Frage eins sehe ich Sie schon lässig mit der Achsel zucken und sagen: «Dort wird überall Muttertag gefeiert.» Zugegeben, bei einem Blog unter dem Titel «Muttertag und Reisestrapazen» ist das nicht wirklich schwierig.

Aber falsch.

Also, nein, eigentlich ist es richtig, aber nicht, was ich gesucht habe. Die korrekte Antwort lautet: In diesen fünf Ländern wird der Muttertag immer am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Unterdrücken Sie bitte das Gähnen, weil das "sowieso klar" ist. Überhaupt nicht! Es ist längst nicht überall auf der Welt gleich. Zum Beweis fliege ich mit Ihnen einmal um die Erde – also nur in der Fantasie. Als Mutter steigen Sie am besten Ende Januar ins virtuelle Flugzeug und lassen sich am 1. Sonntag im Februar in Norwegen feiern. Danach reisen Sie weiter und geniessen am 8. März in Albanien die geschenkte Aufmerksamkeit. In Grossbritannien sollten sie rechtzeitig zum 4. Fastensonntag eintreffen und hoffen, dass dieser nicht auf den 1. Tag im Frühling fällt, weil Sie dann nämlich gleichentags noch in den Libanon weiterfliegen müssten.

Im Mai wird die Muttertags-Reiserei echt anstrengend. Am 1. Mai-Sonntag können Sie entweder in Ungarn, Portugal, Spanien oder Südafrika feiern, grosse Teile von Süd- und Mittelamerika sowie viele Länder der arabischen Halbinsel ehren ihre Mütter hingegen immer am 10. Mai. Sie werden also auswählen müssen, wo Sie sich verwöhnen lassen wollen. Nach der Schweiz, am 2. Mai-Sonntag, geht es weiter nach Polen, wo der 26. Mai fix im Kalender steht. Für den letzten Sonntag des Monats können Sie zwischen Frankreich und Schweden auswählen.

Nach einer Ruhepause geht es am 12. August in Thailand weiter. Leider bleibt Ihnen kaum Zeit, um sich von den Flugstrapazen zu erholen, denn am 15. August müssen Sie bereits in Costa Rica die Geschenke in Empfang nehmen. Den Reigen schliesst Argentinien, das seine Mütter am 2. Sonntag im Oktober feiert.

Offizieller Muttertag

Haben Sie sich eigentlich schon einmal überlegt, seit wann es den Muttertag offiziell gibt? Nach jahrelangen Bemühungen der US-Amerikanerin Ann Maria Jarvis erklärte der US-Kongress den zweiten Sonntag im Mai zum offiziellen Muttertag. Als eines der ersten europäischen Länder zog die Schweiz 1917 nach.

Schön, habe ich so viele aufgeweckte Leserinnen und Leser wie Sie, die sich sicher schon längst fragen, wieso ich dem Thema Muttertag

in meiner Blogreihe so viel Platz einräume. Ganz einfach, weil ich die Arbeit und das Engagement der Mütter sehr schätze, und weil ich Ihnen die Chance geben möchte, am 9. Mai bei Ihrer lieben Mutter weder mit einer Pralinéschachtel noch mit einem Blumenstrauss vorbeizugehen, sondern mit etwas Pfiffigem.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem ZIRB. «Mini» Lüfter! Das kleine Duftwunder kann selbständig über einen längeren Zeitraum rein ätherische Öle abgeben. Es wird himmlisch duften. Oder einer PINUS CEMBRA «Körperbutter». Sie enthält 100 % reines und ätherisches Arvenöl und pflegt die Haut auf natürliche Art. Als drittes von unzähligen Geschenkmöglichkeiten schlage ich Ihnen die SOLID WOOD Schlüsselschale vor, damit Ihre liebe Mutter ein festes Plätzchen für ihren Schlüssel oder das Portemonnaie hat.

Schauen Sie sich in Ruhe in meinem Online-Shop um und bestellen Sie rechtzeitig, damit sich Ihre Mutter über «Ihren Einfallsreichtum» freuen kann.



Lass' mich in Ruhe!

Es war ein grossartiger Tag!

Sonne pur, angenehm warme Temperaturen und die Flusswanderung inmitten der blühenden Natur hat Ihnen so richtig gut getan.

Jetzt liegen Sie zufrieden im Bett, Müdigkeit breitet sich aus und langsam gleiten Sie ins Reich der Träume.

Doch dann geschieht es!

Es ist nicht laut, aber die Wirkung ist verheerend.

Als würde ein Lastwagen quer durch Ihr Schlafzimmer donnern.

Ein hohes, ekliges, nerviges Surren.

Jemand meldet sich zum Essen an – oder besser zum Trinken. Und Sie sind das auserwählte Menü.

Schlagartig sind Sie hellwach und mutieren innert Sekundenbruchteilen vom friedlich einschlummernden Menschen zum erbarmungslosen Killer. Sie liegen auf der Lauer, folgen mit gespitzten Ohren dem nervigen Fluggeräusch, ziehen möglichst geräuschlos die Hände unter der Bettdecke hervor und halten Sie einige Zentimeter von Ihrem Kopf entfernt regungslos in der Luft – als würden Sie zum Applaus ansetzen.

Jetzt nähert sich das Geräusch wieder von links, Ihre Nerven sind zum Zerreißen angespannt, die Spannung in den Muskeln fast unerträglich. Ein einziger guter Schlag reicht, um Ihre Nachtruhe zu retten.

Jetzt!

Mit voller Wucht klatschen Ihre Hände zusammen.

Gefolgt von lähmender Stille.

Treffer?

Fehlschlag! Das Surren entfernt sich und fast hört es sich an, als hätte es einen höhnischen Beiklang.

Das gleiche Spiel wiederholt sich noch einige Male, dann reisst Ihr Geduldsfaden. Und jener Ihrer Frau auch: «Hör endlich mit der sinnlosen Klatscherei auf. Das bringt nichts. Besser, du zündest das Licht an und machst dich auf die Jagd, sonst hört das nie auf.»

Über die folgenden Szenen decken wir den Mantel des Schweigens. Sie wissen höchstwahrscheinlich aus eigener leidvoller Erfahrung, wie es ist, wenn ein Finken zur Wurf- und ein Buch zur Schlagwaffe umfunktioniert werden, aber das kleine Viech immer wieder entkommt.

Nützliche Gegenmittel?

Frau und Herr Schweizer versuchen Szenen wie die oben beschriebene mit unterschiedlichem Erfolg zu vermeiden. Die einen setzen auf spezielle Räucherkerzen, die anderen auf Duftöle, die dritten auf

Insektenschutzsprays und wieder andere nutzen Stecker, die eine chemische Substanz verdunsten.

All diese Gegenmittel haben Ihre Vor- und Nachteile. Räucherkerzen sollten zum Beispiel nur mit äusserster Sorgfalt verwendet werden, damit nicht aus Versehen die Ortsfeuerwehr einen Besuch bei Ihnen abstatten muss. Bei den Duftölen ist es leider meist so, dass es immer einige vielleicht etwas unterbelichtete Mücken gibt, die nicht wissen, dass ein gewisser Duft sie fernhalten sollte, bei vielen Insektenschutzsprays weiss man nicht wirklich, was man sich auf die Haut sprüht und die Stecker mit den chemischen Substanzen führen schon mal zu Asthma oder geröteten Augen.

Und jetzt?

Ich habe eine Lösung für Sie, die garantiert immer und gegen alle Insekten wirkt, sicher ist und nicht zu irgendwelchen allergischen Reaktionen führt.

Insektenschutzgitter.

Seit vielen Jahren biete ich diese an und baue sie auch fachmännisch bei Ihnen ein. Wer mich kennt, weiss, dass ich auf erstklassige Qualität setze und deshalb habe ich die Produkte von NEHER in mein Sortiment aufgenommen. Sie können auf jedes Mass gefertigt werden und es gibt sie in allen denk- und undenkbaren Varianten: als Spannrahmen, Drehtüren, Rollos, Pendeltüren, Schiebeanlagen, Plissees, oder Lichtschachtabdeckungen.

Künftig können Sie in einer lauen Sommernacht getrost bei offenem Fenster lesen und das kühlende Lüftchen geniessen, das die Hitze des Tages vertreibt.

Auch das trägt zu einem guten Schlaf bei.

Hausstaubmilben



Schosshündchen, Schmusekatze oder ärgerliches Biest?

Sie streichen einem um die Beine, setzen sich auf den Schoss, lassen sich streicheln – für viele Schweizerinnen und Schweizer wäre ein Leben ohne Haustier schwer vorstellbar. So leben in der Schweiz gemäss offizieller Statistik über 1.7 Millionen Katzen, mehr als 500 000 Hunde, fast 400 000 Kaninchen und Hasen sowie Millionen anderer Haustiere. Stellen Sie sich vor, wie einsam es in gewissen Wohnzimmern wäre, wenn nicht ein Haustier Gesellschaft leisten würde. Im Gegenzug sorgen die Tierhalter dafür, dass sich ihr Liebling wohl fühlt und es ihm an nichts fehlt.

Aber – es gibt noch eine andere Sorte von Haustieren. Diese wollen weder gestreichelt werden noch auf Ihrem Schoss sitzen – trotzdem fühlen sie sich pudelwohl bei Ihnen.

Umgekehrt ist es nicht weit her mit dem Wohlfühlen, denn wer hat schon gerne Feldmäuse, Wespen, Ameisen, Silberfischchen und die Hauptdarsteller des heutigen Blogs – Hausstaubmilben – in der Wohnung.

Ich weiss, diese Vertreter der Tierwelt als «Haustiere» zu bezeichnen ist etwas gewagt, aber ist sie grundsätzlich falsch?

«Ja!», rufen die einen empört, während die anderen sich grinsend fragen, was ich mir wohl bei dieser Einleitung gedacht habe.

Sehr viel habe ich gedacht! Wie bringe ich die Menschen dazu, in einen Blog über das eher unangenehme Thema Hausstaubmilben einzusteigen? Wenn Sie diese Zeilen lesen, sprechen Sie auf das Thema Haustiere an, und es ist mir bei Ihnen gelungen.

Hausstaubmilben treffen wir überall dort an, wo wir uns länger aufhalten – und dazu gehört nun mal das Bett. Mit 0.1 – 0.5 mm Körpergrösse sind die kleinen Biester von blossen Auge kaum zu erkennen, aber ihre Rückstände (ein netteres Wort für Hausstaubmilben-Kot) können empfindliche Menschen ziemlich plagen, indem sie allergische Reaktionen auslösen. Das können Juckreiz, Niesanfälle bis hin zu Atemnot sein. Dass dies den Schlaf stört, versteht sich von selbst.

Besonders wohl fühlen sich die Störenfriede im feucht-warmen Klima. Dort gedeihen und vermehren sie sich prächtig. Insbesondere Matratzen gehören zu ihren bevorzugten Siedlungsgebieten. Sparen wir uns die weiteren unappetitlichen Details und wenden uns den möglichen Gegen-Massnahmen zu.

Ein Auszug aus Wikipedia:

Die Hausstaubmilben (*Dermatophagoides*) sind eine Gattung der Milben, die zu den Spinnentieren zählen. Weltweit sind bisher 49 Arten der Familie Pyroglyphidae nachgewiesen, von denen 13 in Hausstaub leben. Ursprünglicher Lebensraum der Hausstaubmilben sind Vogelnester, von dort sind sie auf menschliche Behausungen übergegangen und weltweit verschleppt worden.

Was hilft bei Hausstaubmilbenallergie?

Leider wird in vielen Allergie-Ratgebern noch immer von natürlichen Bettwaren und Matratzen abgeraten und der Griff zu synthetischen Produkten empfohlen. Das kann im Einzelfall helfen. Ich will hier keinen Glaubenskrieg vom Zaun brechen, aber ich bin der Meinung, dass

es bessere Möglichkeiten auf natürlicher Basis (mehr Informationen) gibt. Beachten Sie dabei die folgenden Punkte:

1. **Sorgen Sie mit Bettwaren aus Pflanzenfasern oder Tierhaaren für ein trocken-warmes Bettklima.** Schafschurwolle-Produkte eignen sich zum Beispiel hervorragend, um einen **Feuchtestau zu verhindern**, weil sie fähig sind, grosse Mengen Feuchtigkeit aufzunehmen und schnell an die Raumluft abzugeben. Auch Tencel- oder Bambus-Decken bringen ähnlich gute Ergebnisse. Im Gegensatz dazu kann man unter einer synthetischen Decke ziemlich heftig ins Schwitzen kommen.
2. Nutzen Sie so genannte **Milbenschutzbezüge für Kissen und Decken**. Diese sind aus **atmungsaktiver, 100 % naturbelassener Baumwolle** und so **dicht gewebt**, dass es für die unerwünschten Haustiere **kein Durchkommen** gibt. Entsprechende Angebote dazu finden Sie auf meiner Website.
3. Setzen Sie auf waschbare Matratzenbezüge und Kissen. Und mit waschbar meine ich **60° C**. Diese Temperatur **überleben die kleinen Biester** nicht. Auch dazu finden Sie Angebote in meinem Webshop.
4. Lassen Sie uns an Ihre Matratze heran! Auf Wunsch behandeln wir diese gerne mit Neemöl. Dieses Öl wird aus den Samen des Neembaums gewonnen und **die Milben mögen es überhaupt nicht**.
5. Setzen Sie die Milben auf Wasser und Brot – oder anders gesagt, **entziehen Sie ihnen die Nahrung**. Sie füttern **am liebsten Hautschuppen** und davon gibt es in einem Bett naturgemäss ziemlich viele. Schliessen Sie also das Milben-Buffer regelmässig, indem Sie Ihr **Bettzeug alle 6 bis 8 Wochen** waschen und die Betten **wöchentlich frisch beziehen**.

Ein Geheimtipp am Schluss: Kennen Sie Kapok-Decken? Diese pflanzliche Decke kann bei 60° C gewaschen werden.

Wie Sie sehen, gibt es gegen Milben sehr viele natürliche Möglichkeiten,

die gleichzeitig für ein gutes Bettklima sorgen. Wenn Sie unsicher sind, berate wir Sie gerne in unserer Ausstellung.

Texte, die sich am Schluss wieder auf den Anfang beziehen, gelten allgemein als «runde Sache». Das mache ich hiermit und gebe Ihnen einen Augenzwinker-Tipp mit auf den Weg: Wissen Sie, wer der Fressfeind von Hausstaubmilben ist? Silberfischchen! Mit einem Rudel hungriger Silberfischchen könnten Sie... nein, lassen wir das, bevor Ihre Fantasie Pirouetten dreht.

Kopfkissen



Kopfkissen: Wurfgeschoss oder Schlaf-Beschleuniger?

Was waren das für Zeiten im Sommerlager! Nach langer Anreise fieberten wir dem Augenblick entgegen, in dem wir endlich die Schläge beziehen durften. Für die nicht Eingeweihten – nein, wir lechzten nicht danach, verhauen zu werden! Mit Schlägen sind die Zimmer gemeint. Meist führte ein Leiter ein Rudel Kinder zu ihrem Schlag, das heisst, er versuchte zu führen. Normalerweise wurde er links und rechts überholt, weil es darum ging im Massenschlag den besten Schlafplatz zu ergattern. Die Bezeichnung «Rudel» ist nicht versehentlich reingerutscht, sondern bewusst gewählt. Wie ein Rudel hungriger Wölfe stürzten wir uns auf die Matratzen. Die besonders Schlaun warfen ihren Schlafsack quer durch den Schlag, um so allen anderen zuvorkommen. Gerne folgte dann auch gleich die erste Rangelei, bis die Plätze definitiv zugeteilt waren – während der Leiter dem Treiben mehr oder weniger hilflos zuschauen musste.

Kaum hatte er kapituliert und sich die Türe hinter ihm geschlossen, hechteten wir ans Kopfende unserer Matratzen.

Dort lag es.
Das Objekt der Begierde.
Bei einem Volltreffer gab es ein dumpf «ploppendes» Geräusch.
Das Kissen!

Gefühlte 3 Hundertstel-Sekunden nach dem der Leiter abgezogen war, flogen die Dinger kreuz und quer durchs Zimmer, begleitet von ausgelassenem Johlen und Hurragebrüll bei einem Treffer! Und ja, es kam schon mal vor, dass sich bereits in den ersten Lagerminuten ein Kissen verabschiedete. Entweder temporär oder definitiv. Temporär, wenn es das Ziel verfehlte und durch ein offenes Fenster nach draussen segelte, definitiv, wenn eine überstrapazierte Naht den Geist aufgab und sich die Füllung gleichmässig im Schlag verteilte.

Wirklich wichtig oder gut für den Schlaf waren diese Kissen nie, als Wurfgeschosse eigneten sie sich weitaus besser.
Sie, als Leserin oder Leser meines Blogs, möchten sich bei mir kaum über Wurfgeschossen informieren, deshalb schwelge ich nicht mehr länger in Kindheitserinnerungen und hoffe, Sie verzeihen mir den Ausflug.

Das richtige Kopfkissen finden, oder Kissen ist nicht gleich Kissen!

Früher durfte man wählen zwischen einem Daunenkissen oder einem Kopfkissen mit Daunenfüllung. Wirklich ergonomisch war dieses Ding nicht, aber es gab nichts Anderes. Heute haben wir das gegenteilige Problem: Viele Menschen sind von den Auswahlmöglichkeiten überfordert und bleiben deshalb oftmals lieber beim alten Kopfkissen, anstatt sich etwas Passenderes zuzulegen.

Aber was passt?

Mein **wichtigster Tipp** zu Beginn: **Lassen Sie sich beraten! Telefonisch** oder noch **besser vor Ort**, da können Sie das Kissen gleich ausprobieren.

Achten Sie jedoch in jedem Fall auf die folgenden Punkte:

1. Schlaflage

Es gibt Kopfkissen, die sind eher für Seitenschläfer geeignet, andere werden von Rückenschläferinnen bevorzugt. Achten Sie bei der Aus-

wahl unbedingt darauf, dass das Kissen Ihrer bevorzugten Schlafposition entspricht.

2. Matratzenfestigkeit und Schulterbreite

Beim Schlafen in der Seitenlage sinken Ihre (breiteren oder schmaleren) Schultern, mehr oder weniger tief in die Matratze ein, je nach deren Härtegrad. Bei einer härteren Matratze bleibt Ihr Kopf weiter von der Unterlage entfernt. Entsprechend brauchen Sie ein höheres Kissen, das diese Distanz überbrücken und den Kopf richtig stützen kann.

3. Empfindliche Ohren

Sie lachen vielleicht, aber es gibt tatsächlich Menschen mit äusserst empfindlichen Ohren, die in der Seitenlage leiden, weil sie kein passendes Kopfkissen finden. Auch dafür gibt es Lösungen, fragen Sie mich explizit danach.

4. Allergien

Nichts ist dem Kopf und damit den Atemwegen respektive Schleimhäuten näher als das Kissen. Wer also unter Allergien leidet, sollte unbedingt auf zwei Dinge achten: Erstens eine Füllung wählen, die keine Allergie auslöst und zweitens zu einem waschbaren Kopfkissen greifen.

5. Starkes Schwitzen

Die Unterschiede hinsichtlich Temperaturempfinden sind riesig! Menschen, die zum Schwitzen neigen, empfehle ich ein Kopfkissen aus Naturmaterialien, das viel Feuchtigkeit aufnehmen und an die Raumluft abgeben kann. Damit vermeiden Sie, nachts schweissgebadet aufzuwachen.

6. Grundsätzliches für Rückenschläfer

Und hier noch der ultimative Tipp für Rückenschläfer: Da die Wirbelsäule im Schlaf möglichst in ihrer ursprünglichen Form liegen sollte, empfehle ich ein flaches Kissen, das den Kopf nicht anhebt, weil damit die Wirbelsäule nach vorne gebeugt wird und sich nicht vollständig entspannen kann. Vergessen Sie dabei nicht, dass für die Entspannung der Wirbelsäule im Nacken gestützt werden muss.

Fasten



Was hat Fasten mit Schlafen zu tun?

Gemütlich haben Sie sich in den Sessel geätzt. Die Hand greift mechanisch im 10-Sekunden-Takt nach rechts, wird zum Mund geführt, verharrt dann einen Moment entspannt auf dem Bauch, bis sie wieder nach rechts ausgefahren wird, zugreift, zum Mund geht...

Der abendliche Krimi ist so spannend, Sie können den Blick nicht vom Bildschirm lösen, aber das ist auch nicht nötig, Ihre Hand findet mit traumwandlerischer Sicherheit ihr Ziel. Tausendfach praktiziert! Bis Sie irgendwann ins Leere greift und Sie sich fragen, wohin die Pommes Chips verschwunden sind.

Früher waren die Packungen grösser.
Ganz sicher!
Szenenwechsel.

Zu Beginn Ihrer Berufskarriere waren die Dinge verschämt in der untersten Schublade versorgt – ganz zuhinterst. Sie mussten sich bücken und herumkramen um heranzukommen. Mit den Jahren sind sie immer

weiter nach oben gewandert. Heute liegen die Süssigkeiten in der obersten Schublade und sind bequem erreichbar. Immer etwa Mitte Nachmittag meldet sich das Schoko-Teufelchen, rumort in Ihren Eingeweiden und lenkt Sie vom konzentrierten Arbeiten ab. Früher haben Sie sich noch dagegen gewehrt und es möglichst lange herausgezögert, bis die Hand verschämt zur Schublade geglitten ist. Heute ist das anders. Sie wissen, dass Sie viel schneller wieder effizient arbeiten, wenn Sie das Teufelchen ruhig stellen, also geben Sie dem Drang sofort nach – selbstverständlich aus reinem Pflichtbewusstsein.

Und dann gibt es noch dieses Ding mit dem urschweizerischen Namen: Das Bettmümpfeli. Früher war es tatsächlich ein Mümpfeli, heute ist es eher ein Mumpf oder gar ein Super-Mumpf. Für alle, die des Dialekts nicht mächtig sind, hier die Übersetzung: ein Bettmümpfeli ist ein Häppchen vor dem Schlafengehen. Eine liebevoll gewonnene Tradition aus Grossmamis Zeiten, als Sie nach dem Abendessen noch ins grosse Glas greifen und mit Ihrem kleinen Händchen etwas Leckeres herausfischen durften. Heute sind die Händchen deutlich grösser und das Herausfischen erinnert eher an Schleppnetz-Fischerei.

Nun aber Schluss mit der Vorrede, kommen wir zum eigentlichen Thema, dem Fasten.

Mit Leichtigkeit schlafen

Aber, was hat Fasten mit dem «Schlaf-Holz-Wohn-öko-Bernhard Heim» zu tun?

Es geht mir um ganzheitliches Wohlbefinden, was viel zu einem guten Schlaf beiträgt.

Wer seiner Verdauung nie eine Ruhepause gönnt, darf sich nicht wundern, wenn diese keine Ruhe gibt und immer irgendwie herumrumort. Fasten ist, wie wenn Sie den Haushalt entrümpeln oder einen Frühlingsputz machen. Alles wirkt nachher viel schöner, und Sie fühlen sich wohler in Ihren vier Wänden.

Diesen Frühling habe ich selbst einen Frühlingsputz, sprich eine Fastenkur, gemacht, um meinen Körper zu entgiften. Die fünf bis sechs Kilogramm

Gewichtsverlust sind dabei nur eine positive Begleiterscheinung gewesen. Die ganze Kur hat bloss zwei Wochen gedauert, aber ich sage Ihnen, zwei Wochen sind 14 Tage, sind 336 Stunden, sind 20'160 Minuten und das kann verflucht lange sein.

Während der ersten Vorbereitungs-Woche habe ich nur noch Früchte, Gemüse und Salat gegessen und auf Zucker, Salz, Alkohol und Kaffee verzichtet. In der zweiten, der eigentlichen Fastenwoche, habe ich jeweils über den Vormittag verteilt einen Früchte-Gemüse-Wildkräuter-Smoothie zu mir genommen und am Abend eine ausgekochte Gemüsesuppe (nur die Flüssigkeit, ohne Gemüse und ohne Salz – genau genommen ist es heisses Wasser mit Gemüsearoma).

Die ersten drei Tage ohne feste Nahrung waren ziemlich hart. In der vierten Nacht bin ich im Traum in eine Pizzeria eingebrochen und habe mir genüsslich eine Riesenpizza... nein, das stimmt jetzt wirklich nicht, aber es war schon hart.

Ab dem vierten Tag hatte sich der Körper umgestellt, und ein angenehm leichtes Gefühl hat sich eingestellt. Ich weiss, dass es nach einem Widerspruch klingt, aber ich habe in der Folge mit einem Gefühl von Leichtigkeit tief und fest geschlafen.

Nach der zweiten Woche habe ich mich echt auf das Fastenbrechen gefreut. Übrigens sagt das englische «Breakfast» (Frühstück) genau dies aus:

Fastenbrechen nach der Nacht. Wer sich jetzt vorstellt, dass ich mich am ersten Tag danach wie ein Mähdrescher quer durch ein Buffet gefuttert habe, täuscht sich gewaltig. Die ersten Tage isst man nur wenig und leicht, um den Organismus behutsam wieder an feste Speisen zu gewöhnen.

Heute esse ich wieder normal, gönne mir hin und wieder ein Glas Wein und einen Kaffee, aber ich werde das Fasten in meine Jahresplanung aufnehmen. Mindestens einen «Frühlingsputz» pro Jahr gönne ich mir.

Schon länger praktiziere ich das Kurzzeitfasten, auch 16/8-Fasten genannt. Was es damit auf sich hat, erzähle ich Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt.

Liebserklärung an einen Baum



Die Arve/Zirbe – eine Liebserklärung an einen Baum

«Im Frühtau zu Berge wir geh'n, fallera

Es grünen die Wälder und Höhn, fallera»

Wir wandern ohne Sorgen

singend in den Morgen

Noch ehe im Tale die Hähne kräh'n»

Erinnern Sie sich an dieses Lied, das unsere Eltern oder sicher die Grosseltern noch aus voller Kehle gesungen haben?

Ganz ehrlich haben mich als Kind weder der Frühtau, noch der krähende Hahn interessiert und frühmorgens aufzustehen, um auf irgendeinen Berg zu kraxeln, hat, diplomatisch ausgedrückt, nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen gehört. Die Wanderlust der Eltern ist spurlos an mir vorbeigegangen – und dann auch noch singen!

Das ist schon gar nicht in Frage gekommen. Ich habe beim besten Willen nicht einsehen können, wieso es ein Vergnügen sein soll, sich von den dünnen Lederriemen eines alten Rucksacks in die Schultern einschneiden zu lassen, um ihn mühsam den Berg hochzubuckeln, wenn nebenan ein Bahn hochfährt und unten ein Seebad mit einem kühlenden Bad und noch kühleren Glacés lockt.

Denke ich an diese Zeit zurück, tauchen vor allem zwei Erinnerungen vor meinem geistigen Auge auf: Die Trinkflaschen aus relativ weichem, geripptem Plastik mit oben übergestülptem Trinkbecher, in die vorzugsweise Tee eingefüllt wurde. Während Jahren hatte man bei diesen Flaschen die Auswahl aus allerlei Farben – so lange man weiss oder rot wählte. Vergass man den nicht ausgetrunkenen Tee nur einen Tag, dann bildeten sich in der Flasche drin dunkle, unappetitlich aussehende Flecken, die man kaum mehr wegbrachte. Was das genau war, will ich nicht wissen, aber scheinbar hat es mir nicht geschadet. Apropos Getränk: Wenn die Eltern besonders gut drauf waren, erlaubten sie mir eine Tiki Brausetablette anstatt den Tee abzufüllen. Wobei, ganz ehrlich, da war ich hin- und hergerissen: Sollte ich die Brause tatsächlich anmachen oder mir das Vergnügen gönnen, die ganze Tablette wild sprudelnd im Mund vergehen zu lassen...

Die zweite Erinnerung ist eine viel schönere: Wenn ich schon mitgehen musste, bevorzugte ich es, wenn wir nicht in der prallen Sonne aufstiegen sondern in einem Wald oder zumindest in einem Gebiet mit Baumbestand. Das war wesentlich angenehmer. Je höher wir stiegen, desto kleiner und «knorriger» wurden die Bäume. Am meisten jedoch faszinierte mich, wo diese wurzelten. Der eine wuchs aus einer Felsspalte, der andere mitten auf einem Felsen und der dritte irgendwo auf einem Felsvorsprung in der Steilwand.

Standen sie weiter unten noch stolz hochaufgerichtet, dann begegnete man – je höher man stieg – immer abenteuerlicheren Formen. Diese Bäume trotzten jedem Sturm und verharnten teilweise monatelang unter einer meterdicken Schneedecke. Sehe ich heute solche Wunder der Natur – ja, mittlerweile gehe ich gerne wandern – frage ich mich bewundernd, welch unglaubliche Lebenskraft in diesen Bäumen stecken muss.

Sicher fragen Sie sich, wovon ich eigentlich schwärme, womöglich haben Sie es erraten. Es geht um die Arve (lat. *Pinus cembra*). In Österreich und Deutschland als Zirbe oder Zirbelkiefer bezeichnet. Diesem grossartigen Baum möchte ich mehrere Blogbeiträge widmen, es ist unmöglich, ihm in einem einzigen gerecht zu werden.

Die Arve wird übrigens auch als «Königin der Alpen» bezeichnet, weil ihr in den Bergen schlicht und einfach kein anderer Baum das Wasser reichen kann. Sie wächst zwischen 1400 – 2500 Meter über Meer und hält Temperaturen bis zu sagenhaften -43°C stand. Die ältesten bisher gefundenen Exemplare sind um 1200 Jahre alt. Stellen Sie sich das einmal vor! Was hat dieser Baum alles gesehen, erlebt und überstanden?! In seinem Holz steckt die pure Lebenskraft.

Nicht umsonst sind vor allem im Bündnerland die «Arvenstübli» in den Restaurants sehr beliebte Orte für einen gemütlichen Abend. Schon beim Eintreten riechen Sie den einzigartigen Duft und fühlen sich auf Anhieb wohl. Mit einem Arvenöl / Zirbenöl und einem Duftlämpchen oder vielleicht sogar mit einem Arvenraumlüfter holen Sie diese Gemütlichkeit ganz einfach zu Ihnen nach Hause. Diese Produkte eignen sich übrigens hervorragend als wertige Geschenke!

Wir gehen mit grossen Schritten auf die Sommerferien zu, deshalb präsentiere ich Ihnen hier einen besonderen Ausflugstipp: Reisen Sie ins Unterengadin, zuhinterst ins Val S-charl, südlich von Scuol. Dort liegt auf 2300 m der höchstgelegene zusammenhängende Arvenwald Europas, genannt «God da Tamangur» (zu Deutsch: der Wald da hinten). Auf schweizmobil finden Sie weitere Informationen dazu. Falls Sie tatsächlich einen solchen Ausflug machen, freue ich mich über zugeschickte Fotos. Ich würde diese in einem der nächsten Arven-Blogs veröffentlichen.



Lieber schlafen statt schwitzen

Nein, Melatonin und Serotonin sind nicht die Namen der griechischen Zwillinge, die vor kurzem in Ihrer Nähe eingezogen sind. Und Melatonin ist auch nicht das Thema des heutigen Blogbeitrags – trotz Ankündigung. Ich sehe schon, wie Sie heulend und wehklagend Ihren Laptop oder Ihr Smartphone zum Fenster hinauswerfen wollen, weil Sie sich mordsmässig auf den versprochenen Beitrag gefreut haben und nun zutiefst enttäuscht sind. Tun Sie es nicht!

Woher wollen Sie wissen, dass nicht genau jetzt jemand unter Ihrem Fenster durchgeht? Das könnte böse ins Auge gehen – oder besser auf den Kopf.

Ich habe mir lange überlegt, wie ich mit dieser für mich neuen Situation umgehen kann. Soll ich Ihnen irgendwelche Ausreden auftischen, wie zum Beispiel, dass der Dalai Lama ganz überraschend bei mir zu Besuch gewesen ist und ich deshalb zu wenig Zeit für Recherchen gehabt habe oder dass mir der Himmel auf den Kopf gefallen ist und ich deshalb während Tagen nicht mehr gewusst habe, wer ich bin? Mindestens 58.37% aller Leserinnen und Leser würden mir diese

Ausreden nicht abkaufen, also habe ich mich für die pure, reine Wahrheit entschieden: Meine Tastatur hat geklemmt.

Geschüttelt habe ich sie! Angefleht und verflucht. Erfolglos. Und dann entschieden, ein anderes Thema vorzuziehen. Ich hoffe, Sie verzeihen mir.

Aus aktuellem Anlass habe ich mir gedacht, Ihnen etwas über spezielle Sommerdecken zu erzählen. Es gibt nämlich bedauernswerte Menschen, die bräuchten keine Matratze unter sich, sondern einen Entwässerungsgraben oder eine Regentraufe rund um ihr Bett, um in einer heißen Sommernacht nicht irgendwann im eigenen Schweiß zu baden.

Andere wenden die sogenannte Cancan-Technik an, um nicht zu verschwitzen. Sie wissen nicht, was Cancan ist? Das ist ein französischer Tanz aus dem 19. Jahrhundert, bei dem die Tänzerinnen die Beine ruckartig hochschleudern und das (vorwiegend männliche) Publikum begeistert zum Takt der schnellen Musik mitklatscht. Die bekannteste Musik dazu stammt von Jacques Offenbach und seiner Operette «Orpheus in der Unterwelt», die 1858 Premiere feierte. Meine lieben Damen, sollte Ihr Gatte also plötzlich seine Liebe zu Operetten auf YouTube entdecken, hat das womöglich andere Gründe.

Mit der Cancan-Technik schleudern diese Menschen ihre Bettdecke einen Moment in die Luft, damit der angestaute Wasserdampf entweichen kann, aber wenn sie das nächste Mal erwachen, liegen sie garantiert wieder schweißgebadet unter der Decke.

Das muss nicht sein.

Es gibt ausgezeichnete Bettdecken, die sich **speziell für heiße Nächte** eignen. Allen ist gemeinsam, dass sie nur leicht befüllt sind und zwar mit Materialien, welche die **Feuchtigkeit sehr gut abtransportieren**. Diese Decken sind **luftig leicht** und sorgen für ein **angenehmes Bettklima** – und tragen damit zu einem ruhigen Schlaf bei.

Bei der Füllung können Sie unter Leinen / Baumwolle, Tencel (Cellulo-

sefasern), Bambus / Mais, Kapok / Baumwolle, Hanf, Schafschurwolle oder Wildseide wählen. Es hat für alle etwas Passendes. Alle Decken sind von höchster Qualität, drei von ihnen sogar in 100 % Bio-Qualität. Haben Sie Lust, die grosse Auswahl vor Ort zu testen und sich unter verschiedene Decken zu kuscheln? Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an, ich berate Sie gerne.

Früher haben die Menschen in heissen Sommernächten nur unter einem einfachen Leinentuch geschlafen, das hat vollständig genügt. Diese Idee wird heute wieder aufgenommen und neu finden Sie in meinem Shop hochwertige Leinen-Oberleintücher, die genau für diesen Zweck hervorragend geeignet sind. Alternativ können Sie auch nur unter Ihrem Deckenanzug schlafen (sofern er aus atmungsaktivem Material besteht).

Sie sehen, es gibt wirklich für jede Temperatur und jedes Empfinden eine Lösung.



Griechische Geografie

Erinnern Sie sich an den letzten Blogbeitrag? Melatonin und Serotonin!

Die griechischen Zwillinge.

Nein, Spass beiseite – aber nicht zu weit – Melatonin und Serotonin sind natürlich keine Zwillinge aus Griechenland.

Sie stammen aus Georgien.

So jetzt reicht's aber mit den Flausen im Kopf!

Möglicherweise haben Sie meinen leichten Übermut bemerkt? Grund: Bald geht es in die Ferien.

Wir fahren zum melatonin'schen Archipel, eine kleine Inselgruppe direkt vor Serot...

Schluss jetzt! Endgültig!

Es kommt mir im Moment vor, als müsste ich das kleine, übermütige Kind in mir dauernd zur Ordnung rufen. Leider lässt sich der Lausejunge kaum bändigen.

Nachdem wir nun definitiv geklärt haben, was Melatonin nicht ist, sehen wir uns an, was es tatsächlich ist und wofür es dient. Melatonin ist ein Hormon, präziser, ein Schlafhormon. Es regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen. Produziert wird es in der Zirbeldrüse (Epiphyse), die zum Zwischenhirn gehört. Ausgangsstoff für Melatonin ist der Nervenbotenstoff Serotonin.

In gewissen Quellen wird Melatonin auch als das «Sandmännchen-Hormon» bezeichnet. Gehören Sie zur Generation, die das Sandmännchen aus dem TV noch kennt? «Nun, liebe Kinder, gebt fein acht, ich hab' euch etwas mitgebracht.», hat das weisshaarige und weissbärtige Sandmännchen jeweils gesagt und in eine kurze Gutenacht-Geschichte übergeleitet. Von 1959 – 1989 flimmerte es jeweils am Vorabend über den Bildschirm.

Zurück zum Melatonin: **Wird es dunkel, steigt die Ausschüttung von Melatonin an. Dadurch wird dem Körper signalisiert, dass er langsam zur Ruhe kommen kann.** Blutdruck, Körpertemperatur und Energieverbrauch sinken. Der ganze Organismus wird auf Schlaf vorbereitet. Bei jüngeren Menschen steigt die Melatonin-Konzentration nachts bis auf das 12-fache an, bei älteren beträgt sie immerhin noch etwa das 3-fache. Etwa um drei Uhr nachts ist sie am höchsten. Sobald Tageslicht ins Zimmer fällt wird die Produktion gebremst und der Aufwachprozess eingeleitet.

Vielleicht verstehen Sie jetzt auch, wieso Sie im Winter grundsätzlich müder sind und mehr Schlaf brauchen als im Sommer. Wenn die Sonne erst nach 8 Uhr auf- und vor 17 Uhr schon wieder untergeht, ist die Phase viel länger, in der Melatonin produziert wird. Neben dem Licht gibt es weitere Faktoren, welche die Melatonin-Produktion ankurbeln respektive hemmen. Koffeinhaltige Getränke sorgen für einen tieferen Melatonin-Spiegel und damit zu weniger Müdigkeit. Es ist also nicht das Koffein, das sie nicht schlafen lässt, es beeinträchtigt nur die Melatonin-Ausschüttung. Alkohol, Tabak, bestimmte Medikamente oder

intensiver Sport am Abend haben eine ähnlich Melatonin-hemmende Wirkung.

Was können Sie also tun, wenn Ihnen Ihr Schlaf wichtig ist?

Meiden Sie koffeinhaltige Getränke am Abend ebenso wie zu viel Alkohol, Tabak oder intensiven Sport. Ich weiss, wenn das Sporttraining am Abend stattfindet, ist es schwierig, diesen Ratschlag zu befolgen. Aber sorgen Sie zumindest in Ihrem Schlafzimmer für eine gute Verdunkelung, damit Sie nicht frühmorgens von den ersten Sonnenstrahlen geweckt werden – und verzichten Sie auf das dritte Bier nach dem Training.

Und jetzt noch ein Tipp zum Schluss:

Sollten Sie das nächste Mal einfach nicht aus den Federn kommen und nach einer Ausrede suchen, sagen Sie einfach: «Meine Zirbeldrüse hat leider Überstunden gemacht und zu viel Melatonin ausgeschüttet, deshalb brauche ich noch ein Stündchen Schlaf, um den Überschuss abzubauen.» Das ist zwar geschwindelt, aber es klingt um einiges besser, als die üblichen faulen Ausreden.

Einschlaflicht



Einschlafen bei Rotlicht

Munter züngeln die Flammen des Lagerfeuers und werfen warmes Licht an die Bäume rundherum. Das Knistern und Knacken der brennenden Holzscheiter begleitet Ihre Gedanken auf dem Weg ins Nirgendwo. Es duftet herb-würzig nach brennendem Harz. Sie lehnen sich zurück, schliessen die Augen und lassen sich fallen.

Gefällt Ihnen diese Szenerie?

Glauben Sie, dass Sie sich dabei entspannen könnten?

Nehmen wir noch ein zweites Beispiel: Ein lauer Sommerabend, Sie sitzen im gemütlichen Lehnstuhl auf dem Balkon. Neben Ihnen steht eine kleine Kerzen-Laterne und verbreitet warmes Licht. Vorher hat es kurz geregnet, die Luft ist rein und klar und riecht so einmalig, wie nur Sommer-Regen-Luft riechen kann. Gedankenverloren schauen Sie in leise flackernde Kerzenflamme und irgendwann nicken Sie ein.

Mögen Sie diese Vorstellung?

Könnten Sie sich dabei entspannen?

Stellen Sie sich vor, wir würden alles in den beiden Szenarien genau gleich belassen, aber jetzt würden wir neben dem Feuer noch eine Hochleistungs-Taschenlampe anzünden und auf dem Balkon die Aussenbeleuchtung einschalten.

Was verändert sich?

«Doofe Frage», denken Sie jetzt womöglich, «es wird heller, ist ja klar!»

Natürlich haben Sie Recht, aber ich könnte zum Beispiel weitere 20 Kerzen oder ein zweites Feuer anzünden, dann würde es auch heller.

Nochmals, was ändert sich?

Antwort: Die Lichtfarbe oder Lichttemperatur. Das warme Licht des Feuers und der Kerze wird durch kälteres Kunstlicht «abgekühlt».

Licht ist nicht gleich Licht. Womöglich schütteln Sie jetzt den Kopf und denken sich, «noch ein solcher Allgemeinplätz und ich klicke weg». Bleiben Sie noch einen Moment dabei, es lohnt sich.

Haben Sie gewusst, dass das abendliche Sonnenlicht einen höheren Rotanteil hat und das morgendliche einen höheren Blauanteil aufweist? Unser Körper ist perfekt darauf abgestimmt, diese Lichtqualitäten zu verarbeiten, auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Der höhere Rotanteil stimuliert die Zirbeldrüse und sorgt für die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, der Blauanteil stoppt diesen Vorgang.

Versetzen Sie sich etwa hundert Jahre zurück, in die Zeit, als es noch keine elektrischen Beleuchtungen in den Häusern gab. In den einfachen Haushalten hatte man entweder Kerzen oder irgendwelche Talg- oder Öllichter und ging rechtzeitig zu Bett, um nicht das teure Brennmaterial zu verschwenden. Dafür stand man im Sommerhalbjahr viel früher auf, weil man genügend Licht hatte. Dieses Leben im Tagesrhythmus der Natur nennt man circadian.

Überlegen Sie sich einmal folgendes: Gehen wir davon aus, dass es seit 3 Millionen Jahren Menschen oder Vorläufer des Menschen auf

dieser Erde gibt. Während 2 Millionen 999 Tausend 900 Jahren haben diese Menschen im circadianen Rhythmus gelebt, erst seit einigen Jahrzehnten sind wir in der Lage, die Nacht zum Tag zu machen und umgekehrt.

Was denken Sie, woran sind wir Menschen besser gewöhnt und was ist besser für uns?

Verstehen Sie mich richtig, ich sehne mich nicht nach der «Gemütlichkeit» einer dunklen, verrauchten Höhle, aber ich gehe heute sehr viel bewusster mit künstlichen Lichtquellen um. Insbesondere am Abend sollte kaltweisses Licht tabu sein, weil es einen hohen Blaulichtanteil hat und entsprechend die Melatoninproduktion hemmt. Setzen Sie insbesondere im Schlafzimmer unbedingt auf warmweisses Licht, es hilft Ihnen einzuschlafen.

All jene, die sich vom TV regelmässige Werbeunterbrechungen gewöhnt sind, haben wahrscheinlich schon ungeduldig darauf gewartet, bis ich endlich den Werbeblock dazwischen schiebe. Hier ist er!

Blaulichtfilter einschalten

Seit kurzem führe ich das SAMINA Nachtlcht ChronoSleepLight® «Candela» im Sortiment und darf Ihnen sagen, dass ich davon begeistert bin. Bitte beachten Sie, es ist keine Nachttischlampe, sondern ein Nachtlcht. Viele Menschen, insbesondere Kinder, haben heute **Mühe**, bei **absoluter Dunkelheit zu schlafen** und greifen deshalb auf **irgendwelche Lämpchen** zurück, die dem **Schlaf oft nicht zuträglich sind**. Das «Candela» Nachtlcht **verströmt** sanftes, **bernsteinfarbenes Licht** und gilt deshalb als **besonders schlaffreundlich**. Wohnen Sie irgendwo, wo von aussen kaltweisses Kunstlicht einfällt, gleicht das «Candela» diese Lichteinflüsse aus.

Der Blaulichtanteil bei TV, Computer-Bildschirm, Smartphone oder Tablet ist deutlich höher als optimal ist, um ruhig einschlafen zu können, das sollten Sie sich bewusst sein, wenn Sie abends noch draufschaun. Bei vielen Geräten kann man heute jedoch auf einfache Art einstellen, dass zu einer gewissen Tageszeit, die Lichttemperatur angepasst wird.



Ein Schläfchen in Ehren...

Im letzten Moment haben Sie sich auf die Zunge beissen können, um nicht laut «Aua» zu rufen. Zum wiederholten Mal hat Ihre Frau Ihnen einen Tritt ans Schienbein verpasst und ihr «Reiss-dich-zusammen-Blick» spricht Bände. Es war eine anstrengende Woche mit wenig Schlaf und am liebsten würden Sie sich einfach hinlegen und 24 Stunden durchschlafen. Leider geht das nicht. Onkel Hubert wäre masslos enttäuscht, wenn man nicht wenigstens ansatzweise Begeisterung heucheln und hin und wieder ein langgezogenes «Ooooooh» platzieren würde. Schnarchen käme gar nicht gut an.

Nach einem feinen Abendessen mit einigen Gläsern Rotweins hat er zur grossen «Reise-Foto-Show» ins Medienzimmer geladen. So nennt er den Raum, der optimal verdunkelt werden kann. Ganz hinten steht eine Plattform mit einem Beamer drauf und Sie haben sich reflexartig daneben gesetzt, in der Hoffnung, dass Sie dort – ausserhalb des Lichtkegels – hin und wieder unauffällig die Augen schliessen können. Eine schlechte Wahl, eine sehr schlechte Wahl... Gleichmässig summt der Beamer und der eingebaute Ventilator haucht Ihnen einen sanften

Strom warmer Luft ins Gesicht. Wer bei diesen Bedingungen nicht einschläft, macht etwas falsch. Zack! Der nächste Tritt ans Schienbein, dabei ist Ihr Kopf nur ein wenig nach vorne genickt.

Sie haben bis jetzt gefühlte 97 Palmenfotos, 63 Sonnenuntergänge, 45 Sonnenaufgänge, 118 Sandstrände, 39 mal die «wunderbare Weite des Meeres mit Inseln im Hintergrund» und mindestens 20 unscharfe Bilder, auf denen mit viel Fantasie farbige Fische zu erkennen sind, über sich ergehen lassen müssen und ausnahmslos jedes ist von Onkel Hubert begeistert kommentiert worden. 103 Minuten hat es bis jetzt gedauert. 103 quälend lange Minuten. Während vier Wochen hat Onkel Hubert «Trauminseln im Pazifik» besucht und davon eine Foto-show mit epischen Ausmassen zusammengestellt.

Irgendwann wissen Sie nicht mehr, wie Sie sich wachhalten sollen, Ihr Körper schreit geradezu nach Schlaf.

Vielleicht war diese Episode etwas überzeichnet, aber ich bin überzeugt, dass die meisten Leserinnen und Leser meines Blogs diese oder eine ähnliche Situation kennen, zum Beispiel auch aus dem Geschäftsalltag, wenn ein langes Meeting mit eintöniger Präsentation auf die erste Hälfte des Nachmittags angesagt wird.

Gegen diese Müdigkeit lässt sich mit einfachen Mitteln etwas tun.

Powernap, oder ganz einfach Mittagsschlaf

Wir haben unsere Grosseltern insgeheim etwas belächelt, wenn sie sich am Nachmittag erst nach dem Mittagsschlaf, Neu-Deutsch Powernap, haben treffen wollen, aber ganz ehrlich, sie haben es richtig gemacht. **In der Schlafforschung ist man sich heute einig, dass ein Powernap fit und leistungsfähig erhält**, und der ganze Organismus regenerieren kann. Man sollte die **Dauer jedoch auf maximal 20 bis 30 Minuten beschränken**, um **auf keinen Fall in die Tiefschlafphase abzugleiten**. Das Erwachen daraus ist äusserst mühsam und man fühlt sich längere Zeit nicht wirklich fit. **Fachleute sagen** sogar, dass schon **ein 10-minütiges Powernapping erfrischende Wirkung zeigt**.

Leider hat man nicht immer einen Wecker dabei, aber dafür gibt es

einen einfachen Trick: Legen oder setzen Sie sich irgendwo bequem hin, nehmen Sie zum Beispiel den Schlüsselbund in die Hand und lassen Sie diese über die Lehne oder den Bettrand baumeln. Die Schlüssel werden zu Boden fallen und Sie wecken, bevor Sie vom Powernap in den Tiefschlaf übergleiten.

Hier noch ein Tipp für all jene, die manchmal weite Strecken fahren müssen und Mühe haben, wach zu bleiben. Wenn Sie sich müde fühlen, fahren Sie bei der nächsten Raststätte raus und geniessen sich einen Kaffee. Gehen Sie zum Auto zurück, stellen die Lehne flach und geniessen Sie einen Powernap. Bis das Koffein wirkt, ist der Turboschlaf vorbei und Sie profitieren einerseits von der erfrischenden Wirkung des Schlafs und andererseits von jener des Koffeins.

Zum Abschluss nochmals kurz zu Onkel Huberts Fotoshow: Hätten Sie zuvor einen Mittagsschlaf gemacht, dann wäre die Präsentation ebenso langweilig, aber für Sie besser zu ertragen gewesen. Fragen Sie doch nächstes Mal ganz einfach nach dem Essen, ob Sie sich für einen Turboschlaf kurz hinlegen dürfen. Und wieso nehmen Sie nicht ein kleines Reisekissen mit ins Büro, damit Sie in der Mittagspause kurz den Kopf hinlegen können? Dafür gibt es in meinem Sortiment Reisekissen, die schon im kleinen Format grosse Wirkung entfalten.

Kosten des Schlafs



Was darf eine Stunde Schlaf kosten?

Haben Sie sich eigentlich auch schon gefragt, wie viel eine Stunde Schlaf kosten darf? Oder eine Nacht?

Wenn Sie ein neues Auto, eine neue Abwaschmaschine oder ein neues Tennisracket kaufen, überlegen Sie doch in der Regel ziemlich genau, was Sie brauchen und was es kosten darf. Wieso nicht auch beim Schlaf?

Vielleicht muss man den Spiess umdrehen und anstatt von den Kosten vom Wert sprechen. Welchen Wert hat für Sie eine Stunde erholsamer Schlaf? Was ist es Ihnen wert, wenn Sie in natürlicher Umgebung schlafen? Wie viel ist Ihnen ein gutes Gewissen wert?

Ich weiss, ich bin gerade nicht der locker-flockige Erzähler wie sonst, aber zwischendurch darf ich Sie doch auch ein wenig herausfordern, oder nicht?

Schauen wir uns das Ganze einmal an einem Beispiel an: Vielleicht gehen

Sie jeden Tag in ein Café und genehmigen sich einen Cappuccino für 4.60 Franken. Bei 220 Arbeitstagen sind das rund 1000 Franken im Jahr. In zehn Jahren kommen so stolze 10 000 Franken zusammen.

Nochmals, wie viel ist Ihnen eine Nacht Schlaf wert? Mehr oder weniger als ein Cappuccino?

Ja, ich kann schon fast etwas unangenehm sein, vor allem, wenn ich dann noch mit solchen Vergleichen komme, deren Wirkung man sich fast nicht entziehen kann.

Ganz ehrlich staune ich manchmal, wie wenig bewusst gewisse Menschen mit dem Thema Schlaf respektive den Kosten dafür umgehen. Ich weiss, dass eine gute Matratze etwas kostet und ein Massivholz- oder sogar ein (Mondholz-) Balkenbett bekommen Sie nicht für ein Apfel und ein Ei, aber gerade bei hochwertigen Betten ist es so, dass es eine Anschaffung fürs Leben ist. Ein Mondholz-Balkenbett aus meiner Kollektion ist fast unzerstörbar und kann, wenn gewünscht, über Generationen weitergegeben werden. Sollte es niemand mehr wollen, muss es nicht als Sondermüll entsorgt werden, sondern könnte als Brennholz für Ihren Schwedenofen herhalten. Es bleibt nichts übrig, was nicht in die Natur zurückgeführt werden kann. Das gibt einem doch irgendwie ein gutes Gefühl.

Ich merke gerade, dass an mir ein Prediger verloren gegangen ist, aber keine Angst, ich komme Ihnen nicht mit Himmel und Hölle, ich möchte Ihnen nur die Augen (noch etwas weiter) öffnen. Viele vor allem bewusstere Menschen kaufen sich neue Geräte nur, wenn diese die höchsten Stromsparnormen erfüllen, haben in der ganzen Wohnung LED-Lampen und sind viel mehr mit dem E-Bike anstatt dem Auto unterwegs. Aber wenn es ums Bett geht, tut es auch die drittbeste Lösung, wie zum Beispiel eine aus Erdöl hergestellte, synthetische Kaltschaummatratze. Das kommt mir fast vor, wie die Geschichte mit den Unterhosen, die vor ein paar Jahren durch die Medien ging: Die Herren der Schöpfung, so hiess es damals, würden einiges für ihre Kleider ausgeben, aber nur wenig für Unterhosen. Weil man sie nicht sieht.

Nur weil die meisten Besucher Ihr Bett nicht zu sehen bekommen und

die Matratze schon gar nicht, heisst es nicht, dass Sie sich nicht gute Qualität gönnen sollen. Sie tun es für sich, Ihre Gesundheit, Ihren Schlaf und niemanden sonst.

Zum Schluss dieses Blogbeitrags erhalten Sie noch einen knackigen Tipp: Lassen Sie sich den Schlaf etwas kosten, sonst kostet es Sie den Schlaf.

Sollte bei Ihnen in der nächsten Zeit die Anschaffung eines neuen Betts oder Bettinhalts anstehen, können Sie gerne auf meiner Website unter «Schlafen» herumstöbern oder sich unverbindlich von mir beraten lassen. Ich bin überzeugt, wir finden auch für Sie die richtige Lösung.

Es knistert und funkt



Zuerst knistert es, dann funkt es

Nach den ersten zehn Minuten fragen Sie sich schon zum dritten Mal, ob Sie im richtigen Kurs sitzen. Vorne steht eine streng wirkende, ältere Dame mit Vorkriegs-Frisur und versucht mit leicht nasaler, dafür umso monotoner Stimme ins Thema Elektrobiologie einzuführen. Verstanden haben Sie bisher nichts, aber Sie bleiben wacker sitzen und hören zu, auch wenn das Gesagte wie eine Mischung als Alt-Hochdeutsch, Chinesisch und Hundewinseln klingt.

Leider funktioniert es im Kurs nicht wie zu Hause mit den guten alten DVDs, wo man bei Fremdsprachen zum besseren Verständnis einfach die Untertitel einblenden kann. Nach einer gefühlten Ewigkeit verlassen Sie den Kursraum, ohne etwas verstanden zu haben. Immerhin haben Sie auf dem Handy alle E-mails gecheckt – aber das war nicht das Ziel.

Meine lieben Blog-Leserinnen und -Leser, ich glaube, die meisten Menschen sind irgendwo einmal gesessen und haben nur Bahnhof verstanden. Mit dem Thema Elektrobiologie habe ich mir heute etwas

vorgenommen, was sogar das Potenzial für einen Untergrund-Bahnhof hat, frei nach dem Motto, «Tiefer kann das Unverständnis nicht mehr sein», aber keine Angst, ich werde meinen üblichen Erzählstil nicht ändern und Ihnen gut verdaubare Informationshäppchen servieren. Und was ich noch sagen wollte, meine Frisur ist frisch von letzter Woche.

Lassen Sie uns mit einer Situation aus dem Alltag ins Thema einsteigen: Sie treffen in Ihrer Lieblingsbar eine sympathische Frau (es darf auch ein sympathischer Mann sein) und schon nach einigen Worten knistert es zwischen Ihnen.

Sie beide genießen den Moment und irgendwann kommt der Zeitpunkt wo es ... funkt.

In der Ecke steht eine gemütliche Lounge, wo sich der Funke zu einem Feuerwerk entwickelt.

Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist, hat meine Mutter immer gesagt, deshalb überlasse ich den Rest der Geschichte Ihrer Fantasie, und überhaupt möchte ich Ihnen noch etwas über Elektrobiologie erzählen, das ist sowieso viel spannender.

Wechselwirkung Erdmagnetfeld – Körper

Ist von knistern und funken die Rede, denken die einen an Elektrizität, die anderen ans Liebesleben und schon haben wir Elektro und Biologie miteinander verknüpft. Sehr einfach. Aber leider falsch.

Beginnen wir also nochmals von vorne: Der Körper mit all seinen Funktionen wird über unser Nervensystem gesteuert. Kämen nicht Kommandos von irgendwoher, würde nichts geschehen. Während ich in die Tasten haue, rasen die entsprechenden Befehle an die Finger-muskeln, damit ich die richtigen Tasten drücke. Nur, in welcher Form kommen diese Kommandos eigentlich? Als winzige Stromimpulse über die Nervenbahnen. Genau genommen sind wir also ein elektrisches System.

Jetzt muss man zweierlei wissen:

1. Wir leben seit Jahrmillionen mit dem Erdmagnetfeld. Unser Körper kennt es, ist daran angepasst und braucht es. Er baut übrigens selbst ein elektromagnetisches Feld auf, das etwa 100 Millionen Mal schwächer ist als das Erdmagnetfeld.
2. Wo es Elektrizität gibt, gibt es auch Magnetismus und wo Magnetismus ist, entsteht elektrische Energie.

Je mehr Elektrizität respektive Magnetismus in unserem Umfeld ist (Stromleitungen, Elektromotoren, Steckdosen, Nachttischlampen, Radiowecker...), desto mehr wird das Erdmagnetfeld gestört und das kann sich negativ auf unseren Körper auswirken. Das Gemeine daran ist, dass wir dies weder sehen, noch hören oder riechen. Sehr feinfühligere Menschen können es aber wahrnehmen und wissen, wo es nicht gut ist für sie. Herr und Frau Durchschnitts-Schweizer bekommen davon nichts mit, trotzdem nimmt es ihr Körper als störend wahr und der Schlaf kann massiv darunter leiden.

Keine Angst, ich bin kein Anti-Elektro-Fanatiker und nicht der Typ Mensch, der gerne mit Lendenschurz und Holzkeule hinter einem Hirsch her oder vor einem Mammut davonrennt, dafür schätze ich die Vorteile der modernen Technik zu sehr, aber ich plädiere für einen bewussten Umgang mit Elektrizität und den elektronischen Helfers-Helfern.

Das Thema Elektrobiologie in all seinen Facetten kann sich enorm auf unser Wohlbefinden und insbesondere auf den Schlaf auswirken, dagegen lässt sich etwas unternehmen, aber das wird Thema von weiteren Blogbeiträgen sein.

Zum Schluss noch ein Hinweis an alle Elektrofachleute: Ich weiss, dass meine Ausführungen nicht prüfungstauglich sind, das sollen sie auch nicht sein. Es geht darum, ein gewisses Grundverständnis zu entwickeln. Ich bitte also um Nachsicht, sollten gewisse Aussagen fachlich gesehen nicht zu 100 % zutreffen.

Unglaubliches Arvenholz



Obelix kann sich verkleiden, wie er will, von Miraculix erhält er keinen Zaubertrank, weil er als Kind in den Topf gefallen ist und ihn deshalb nicht mehr braucht. Für alle anderen gilt, ein Schlückchen dieses Tranks reicht, und die Römer werden verdroschen, als gäbe es kein Morgen.

Millionen von Menschen amüsieren sich bis heute über die Geschichten von Asterix und Obelix, und die meisten wüssten nur zu gerne, wie man diesen Zaubertrank braut, der einem übernatürliche Kräfte verleiht. Alle, die nicht an übernatürlichen Kräften interessiert sind, hätten wahrscheinlich lieber einen Zaubertrank für ewige Jugend.

Bis letzte Woche hatte ich das Rezept dafür noch, leider hat es unser zehnjähriger Hund gefressen, sonst hätte ich es selbstverständlich hier veröffentlicht ;-). Ich werde Ihnen auf jeden Fall im 2041 berichten, ob der Hund noch lebt, vielleicht hat ja schon das gefressene Rezept einen positiven Effekt.

Wobei, eigentlich brauchen wir so etwas gar nicht, wir haben einen

eingebauten Verjüngungsmechanismus im Körper. Sie glauben mir nicht? Dann würde ich aufmerksam weiterlesen.

Unser Schlaf ist ein natürlicher Verjüngungsprozess – kein Witz! – nach einer erholsamen Nacht erwachen wir biologisch gesehen etwas jünger, als wir abends zu Bett gegangen sind (leider nicht ganz so jung wie am Morgen des Vortags, deshalb altern wir trotzdem). Deshalb fühlen Sie sich am Morgen fitter als am Abend zuvor.

Vor den Sommerferien habe ich Ihnen in einer «Liebeserklärung an einen Baum» die Arve (auch Zirbe oder Zirbelkiefer) zum ersten Mal etwas näher gebracht und versprochen, dass Sie noch mehr darüber lesen werden. Dieses Versprechen löse ich ein und verspreche weiter, dass Sie staunen werden.

Zuerst noch ein kleiner Ausflug in unser vegetatives Nervensystem (steuert automatisch wichtige Körperfunktionen), es besteht aus Sympathikus und Parasympathikus (auch Vagusnerv genannt). Einfach gesagt sorgt der Sympathikus dafür, dass wir leistungsfähig sind – und früher vor dem Säbelzahn tiger davonrennen konnten – währenddessen der Parasympathikus für die Entspannung zuständig und logischerweise vor allem während des Schlafs aktiv ist.

Der Zustand des Vagusnervs (Vagustonus) gibt wichtige Hinweise, wie entspannt und erholt jemand ist.

So viel zum Vorgeplänkel, jetzt wird es interessant!

Arvenholz senkt die Herzschlagfrequenz

Arven- oder Zirbenholz hat, wissenschaftlich erwiesen, einen positiven Einfluss auf den Vagusnerv. In einer Studie hat man die Probanden wechselweise in ihrem eigenen Bett, einem Spanplattenbett mit Holzdekor und einem Bett aus massivem Arvenholz schlafen lassen. Mit umwerfenden Ergebnissen: Im Arvenholzbett haben die Probanden im Vergleich zum Holzdekorbett jede Nacht rund 3500 Herzschläge eingespart, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Ich sehe schon, wie Skeptiker ein «Aber» dazwischen rufen wollen. Bitte warten Sie einen Moment, es geht noch weiter.

In einer anderen Studie hat man zwei Büros identisch eingerichtet, das eine wiederum mit massivem Arvenholz, das andere mit Holzdekor. Ergebnis: Sobald die Versuchspersonen das Arvenholz-Büro betraten ist ihr Herzschlag innert weniger Minuten abgesunken, beim Holzdekor-Büro nicht.

«Aber...»

Psssst!

Es wird noch besser!

Bei einem Schulhausumbau hat man zwei Klassenzimmer mit massivem Holz ausgestattet, das heisst, die Wände aus Fichte und Tanne, die Decke aus Tanne, hinten ein grosser Schrank aus Zirbe und dazu ein Eichenholzfussboden. Die zwei Vergleichszimmer sind mit den (leider) üblichen Materialien ausgerüstet worden. Begonnen haben die Messungen der Herzfrequenz noch während der Ferien. Die dort erhaltenen Werte sollten als Referenz dienen.

Die Ergebnisse waren schlicht sensationell.

In den beiden Klassen im Massivholz-Zimmer hat die Herzschlagfrequenz innerhalb weniger Wochen nach Schulbeginn zu sinken begonnen. Am Ende des Schuljahres ist sie tiefer gewesen als in den Ferien zuvor! Kinder, die am Ende des Schuljahres entspannter sind als am Anfang! In den Vergleichsklassen im Holzdekorzimmer ist sie hingegen laufend angestiegen und am Ende des Schuljahres auf dem Höchststand gewesen.

Holz und insbesondere Arvenholz kann sehr viel bewirken – wenn man es lässt. Ich weiss, die Kosten... Da frage ich mich einfach, wollen wir Geld ausgeben für Prävention und Gesundheit oder für Krankheit?

Wie würden die Kinder entscheiden, wenn sie wählen könnten?

Depressionen und Zuckerlust



Depression und Zuckerlust

Die einen können sich kaum sattsehen an der herbstlichen Farbenpracht, bei den anderen kann der Kissenstapel nicht hoch genug sein, unter den sie sich am liebsten verkriechen würden. Der Herbst und insbesondere der Spätherbst ist quasi der Röstigraben der Jahreszeiten, er spaltet die Menschen. Wo die einen goldige Lärchenwälder sehen, stochern die andern lustlos im Nebel. Ich stehe irgendwo dazwischen. Lärchenwälder mag ich sehr und gegen Nebel habe ich nichts – so lange ich ihn in Form eines Nebelmeers von oben bewundern darf.

Wahrscheinlich fragen Sie sich, wann dieser Schwätzer endlich zur Sache kommt, also legen wir los.

Bis 1987 hat es keine Herbst- oder Winterdepressionen gegeben.

Das ist wahr.

Fast.

Genau genommen hat es sie schon gegeben, aber man hat keinen Namen dafür gehabt. Erst seit 1987 können Ärzte diese Art Depression offiziell diagnostizieren. Sie zeigt sich insbesondere durch Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, ein höheres Schlafbedürfnis und ein gesteigertes Verlangen nach Süßem. Typisch ist, dass sie in den dunkleren Monaten des Jahres auftritt, dann, wenn Sonnenlicht seltener oder sogar zur Mangelware wird. Regelmässige Blogleserinnen und -leser erinnern sich sicher an den Blogartikel Nummer 31, zum Thema Melatonin. Was geschieht schon wieder, wenn es dunkel wird? Richtig, die Zirbeldrüse schüttet das Schlafhormon Melatonin aus. Im Spätherbst und Winter gibt es deutlich weniger Licht, deshalb schiebt diese Drüse öfters Überstunden, mit der Folge, dass wir uns auch tagsüber schlapp und müde fühlen.

«Aber wieso leiden dann nicht alle Menschen unter dieser Depressionsform?», fragen Sie sich jetzt sicher. Das hat mit den Sehzellen im Auge zu tun. Die sind unterschiedlich lichtempfindlich. Bei den einen Menschen reicht schon wenig Licht, damit sie reagieren und der Zirbeldrüse melden, dass sie sich ruhig verhalten solle, bei den anderen braucht es sehr viel mehr.

Wer von Melatonin spricht, kommt um Serotonin (Glückshormon) nicht herum. Um Melatonin zu produzieren, wandelt der Körper nämlich Serotonin um. Er baut das Glückshormon ab, um das Schlafhormon aufzubauen. Sie fühlen sich also nicht nur müder, sondern auch unglücklicher. Und jetzt kommt noch die gesteigerte Lust auf Süßes ins Spiel: Der Körper will den Serotonin-Mangel ausgleichen und braucht dafür was? Richtig, Zucker!

Sie sind dieser Depressionsform aber nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt zum Beispiel die **Lichttherapie** und für wirklich heftige Fälle können auch Medikamente verschrieben werden. Ich möchte mich jedoch auf **natürliche Möglichkeiten fokussieren**. Gehen Sie **jeden Tag** mindestens **eine halbe Stunde nach draussen** spazieren oder Sport treiben, wirklich jeden Tag! Und am besten mittags, wenn am meisten Licht vorhanden ist. Umgeben Sie sich mit hellen, sommerlichen Farben und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen **gute Laune** machen, wie zum Beispiel einen dunklen Abend mit Freunden um **ein Feuer aufzuhellen**.

Apropos Feuer: Wissen Sie eigentlich wie Holz entsteht, woher das Material für die dicken, hohen Baumstämme kommt? Wenn Sie glauben, das würde aus dem Boden kommen, sind Sie buchstäblich auf dem Holzweg. Der Baum entnimmt CO₂ aus der Luft, spaltet es in Sauerstoff und Kohlenstoff, gibt den Sauerstoff wieder ab und baut aus dem Kohlenstoff den Baumstamm. Ich weiss, das ist vereinfacht, aber es reicht fürs grundsätzliche Verständnis. Damit dieser Prozess funktioniert, braucht es Sonnenlicht. Und jetzt wird es interessant: Man könnte behaupten, dass Holz gespeichertes Sonnenlicht sei.

Sie finden diese Aussage vielleicht etwas gewagt, aber ich zeige Ihnen, dass dem nicht so ist. Die Sonne schenkt uns Licht und Wärme. Sitzen Sie abends an ein Feuer. Was sehen und fühlen Sie? Licht und Wärme.

Bei mir ist ein Feuer auf jeden Fall immer Garant für gute Stimmung, insbesondere, wenn wir in fröhlicher Runde darum herum sitzen. Probieren Sie es aus!

Bevor wir zum Wettbewerb kommen, möchte ich noch einen Nachtrag zum Artikel «**Unglaubliches Arvenholz**» (Seite 61) anbringen: Man hat herausgefunden, dass alle Nadelhölzer diese entspannende Wirkung auf unseren Organismus haben. Die Arve trumpft jedoch zusätzlich mit ihrem unvergleichlichen Duft auf.

Zirbeldrüse und Zirbelkiefer



Es regnet, als gäbe es kein Morgen, die Sonne ist nur noch eine fade Erinnerung. Das Büro ist aufgeräumt, die Pendenzen abgearbeitet, das neuste Buch gelesen und jetzt?

Langeweile droht!

Gibt es eigentlich im Zeitalter von Internet und Streaming-Diensten noch so etwas wie Langeweile?

Kann die junge Generation dieses Wort noch buchstabieren?

Ich kenne dieses dinosaurische Gefühl aus meiner Kindheit, wenn es zum Beispiel während der Osterferien tagelang Bindfäden geregnet hat. Heute erlaube ich mir in solchen Fällen ganz selten mal ein Spielchen mit der Suchmaschine und lasse mich überraschen, was dabei herauskommt. Das geht so: Ich gebe irgendein Wort in die Suchmaschine ein und lese die Überschriften der Treffer. Ganz ehrlich, es ist verblüffend und witzig, was ich manchmal angezeigt erhalte.

Letztthin habe ich im Zusammenhang mit unseren Bio-Stoffwindeln den Begriff «Windel» eingegeben und bin auf diese erheiternden Ergebnisse gestossen: «Windeln sind Liebe», «Süsse Geschenke für alle Anlässe», «Dicke Windeln für Erwachsene Windelliebhaber», «In die Windel gezwungen (schnelle Methode)» oder «Die Windelklassenfahrt».

Für diesen Blogbeitrag habe ich das Gleiche mit dem Wort Zirbel gemacht – natürlich nicht aus Langeweile, sondern, weil ich Ihnen wieder etwas Lesenswertes bieten möchte – und bin auf spannende Entdeckungen gestossen. Es gibt zum Beispiel eine Schweizer Firma mit Namen «Zirbel Bike», die Hightech-Komponenten für Bikes produziert. Aber darum geht es nicht.

Zwei Begriffe tauchen in den Ergebnissen sehr häufig auf: **Zirbeldrüse und Zirbelkiefer**. Das Erste sitzt im Gehirn, das Zweite wächst in den Bergen und ist auch bekannt als Arve oder Zirbe. Und jetzt wird es richtig interessant, wissen Sie, wieso die Zirbeldrüse heisst wie der Baum? Haben Sie schon einmal einen Arvenzapfen (Zirbelkieferzapfen) gesehen? **Die 3–5 mm grosse Zirbeldrüse sieht einem solchen Zapfen ähnlich und soll in früheren Zeiten bis zu 3 cm gross gewesen sein.** Dazu später mehr.

Als Schlafberater bringe ich nun Zirbeldrüse und Zirbelkiefer zusammen. In den **Blogbeiträgen #29 und #36** habe ich Ihnen schon über die Arve und ihre Wirkung auf den Schlaf vorgeschwärmt, jetzt verknüpfen wir das mit den **Beiträgen #31, #32 und #37**, wo Melatonin (Schlafhormon) und Serotonin (Glückshormon) eine Rolle spielen.

**Raten Sie einmal, wer unseren Wach-Schlaf-Rhythmus steuert!
Die Zirbeldrüse.**

Ob Zufall oder nicht, ich finde es äusserst verblüffend, wenn man solche Dinge miteinander verknüpfen kann.

Die Zirbeldrüse wandelt das am Tag gebildete Serotonin in Melatonin um und **signalisiert dem Körper**, dass er sich **auf Schlaf einstellen** soll. Was geschieht, wenn diese Drüse nicht mehr richtig funktioniert?

Wir haben nicht nur Schlafprobleme, sondern der Alterungsprozess wird beschleunigt. So, nun wird es wirklich faszinierend (und ich möchte unbedingt versichern, dass ich im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte bin): Verschieden Quellen (u.a. auch Wikipedia) legen nahe, dass die Zirbeldrüse noch weitere Dinge kann, nämlich Dimethyltryptamin produzieren.

Hä?

Ja, Dimethyltryptamin.

Immer-noch-hä!

Das ist **ein Halluzinogen**, das **erweiterte Wahrnehmungen** ermöglicht und jener Stoff, der **die Wirkung von Ayahuasca** ausmacht. Am besten, Sie lesen selbst im Internet zu Ayahuasca nach, wenn Sie mehr dazu wissen möchten. Jetzt springen wir an den Anfang dieses Beitrags zurück. In früheren Zeiten soll die Zirbeldrüse bis zu 3 cm gross gewesen sein, was bedeuten würde, dass sie etwa zehnmal so viel Dimethyltryptamin produziert haben wird wie heute. Waren unsere Vorfahren wandelnde Drogenproduzenten?

Ich weiss es nicht, aber ich weiss, dass wir über vieles noch sehr wenig wissen!

Zur Zirbeldrüse gibt es noch so viel Faszinierendes zu erzählen, dass ich Ihnen Fortsetzungen dazu garantieren kann. Und zwar auch solche, die Sie zum Nachdenken bringen werden. Versprochen!

Qualität schenken



Qualität statt Müll

Es blinkt und biept. Zwei Wochen.

Es tickt und tackt. Zwei Monate.

Es mixt und rührt. Zwei Jahre.

Und landet auf dem Müll.

Produkte mit dem Qualitätssiegel «Made in Billigland» haben oft etwas gemein: Sie werden von Mülleimern, Abfallmulden und Entsorgungsstellen magisch angezogen und der Weg dorthin verläuft ähnlich: Die Beschreibung klingt gut, die Werte überzeugend. Also hopp, wird bestellt. Drei Tage später klingelt der Postbote mit dem Paket.

Klebestreifen wegreißen, Schachtel öffnen und da ist...

Sagex!

Viel Sagex!!

Seeehr viel Sagex!!!

Ein leichter Hauch von Genervt-sein trübt Ihre Vorfreude.

Sie wühlen sich durch Füllmaterial, bis Sie endlich unten links etwas ertasten. Schwungvoll ziehen Sie eine Schachtel heraus und verstreuen dabei Sagex über den Boden. Ein weiteres Wölkchen schiebt sich vor Ihre gute Stimmung.

Irgendwie scheint Ihnen die Schachtel etwas klein? In Ihrer Vorstellung müsste das Ding wesentlich grösser sein.

Will da tatsächlich ein weiteres Wölkchen...?

Immerhin, die Abbildungen aussen auf der Schachtel sehen vielversprechend aus.

Jetzt noch schnell die Lasche herausziehen, Klappe zurückschlagen... und da ist...

Hmmm?

Ja, genau genommen sieht es aus, wie das Ding im Online-Shop, aber das Metallfarbene ist nicht Metall, die Übergänge sind schartig, es wiegt viel weniger als erwartet und vor allem haben Sie das Gefühl, die Baby-Ausgabe geliefert bekommen zu haben.

Und jetzt?

Erst einmal alles sauber wegräumen, oder besser gleich entsorgen, damit die holde Gattin am besten gar nichts vom Kauf mitbekommt. Auf ihr «Was hast du wieder für unnützes Zeug gekauft?» verzichten Sie gerne. Anschliessend runter in den Hobbyraum und ausprobieren. Vielleicht ist der Winzling in Wahrheit ein Kraftzweig, ein Typ «Klein-aber-oho».

2 Minuten.

Kaum in Betrieb steigt ein feines Rächlein auf, wobei sich das fein nicht auf den Duft bezieht, dann hören Sie ein Klackgeräusch, gefolgt von einem Rattern und nach genau 120 Sekunden liegt das Ding totenstill vor Ihnen. Alle Wiederbelebungsversuche scheitern.

Sie stopfen es in einen Papiersack – Ihre Frau soll es nicht zufällig sehen – und werfen es so getarnt in die Mülltonne.

Ganz ehrlich, etwas Ähnliches ist Ihnen, liebe Leserin oder lieber Leser, doch auch schon passiert. Nein, nein, Ihnen natürlich nicht, aber Sie kennen jemanden...

Qualität schenken

Bald ist Weihnachten, und es werden auch dieses Jahr Hunderttausende Päckchen unter den Christbäumen liegen. Wie viele von den darin verpackten Dingen werden wohl eine Lebenszeit von einem Jahr überstehen? Wie viele werden in der nächsten Schublade entsorgt? Wie viele feiern «zweimal Weihnachten»?

Ich finde das Schenken von Herzen eine schöne Sache und freue mich, wenn ich eine Freude machen kann. Es muss auch nicht immer etwas Materielles sein, man kann durchaus auch Zeit schenken. Für mich ist gemeinsam verbrachte Zeit immer noch eines der schönsten Geschenke.

Wenn es doch etwas Materielles sein soll, empfehle ich Ihnen einen virtuellen Rundgang in meinem Online-Shop oder in meiner Ausstellung in Sempach Station. Hier finden Sie ausschliesslich Qualitätsprodukte, die halten, was sie versprechen. Für alle jene, die es noch nicht gemerkt haben, wir sind gerade im Werbeteil des Blogs, den ich aus lauter Menschenliebe hier einstreue. Ich möchte Ihnen bloss Denkarbeit abnehmen.

Extra für Sie habe ich drei aussergewöhnliche Tipps zusammengestellt.

1. Morphée Einschlafhilfe

Morphée macht es einfacher, schneller einzuschlafen und einen tiefen und friedlichen Schlaf zu geniessen. Alle Meditations- und Sophrologie-Sitzungen von Morphée wurden von Schlafexperten entwickelt.

So etwas haben Sie mit grösster Wahrscheinlichkeit noch nie gesehen!

2. ZIRB. «Mini» Lüfter, das kleine Duftwunder

Der ZIRB. «Mini» ist das erste natürliche Duftsysteem, welches ganz selbstständig rein ätherische Öle über einen längeren Zeitraum abgeben kann.

Kleine Abmessungen, grosse Wirkung.

3. SIXAY Schaukelpferd Holz «Paripa»

Dieses hinreissende und rundum ökologische Schaukelpferd aus Holz hebt sich sowohl im Design, als auch in der Verarbeitung von der Masse ab. Die Pferdchen sind praktisch unverwüstlich und wurden von ICQ-Global nach strengen US-Standards auf Spielzeug-Sicherheit getestet.

Ein Schaukelpferd, an dem sich noch die Enkel Ihrer Enkel freuen werden. Qualität aus Holz, die Generationen überdauert.

Natürlich könnte ich Ihnen auch ein Badesalz, eine hochwertige Bettwäsche-Garnitur oder viele weitere Artikel empfehlen, will diesen Teil aber nicht überstrapazieren. Stöbern Sie einfach im Webshop und lassen Sie sich inspirieren.



QR-Code scannen und
oekotrend.ch online besuchen.



Weihnachtsduft liegt in der Luft

Können Sie mir beschreiben, wie eine frisch geschälte Mandarine duftet?

Nicht?

Also, dann beschreiben Sie mir doch bitte den Duft von Zimt.

Können Sie auch nicht?

Eine dritte Chance erhalten Sie noch: Wie riecht Lebkuchen?

«Halt nach Lebkuchen oder den Lebkuchengewürzen» gilt nicht als Antwort.

Ganz ehrlich, Sie können auch das nicht – und sind damit in guter Gesellschaft.

Wenn ich Ihnen eine Mandarine, Zimt oder einen Lebkuchen unter die

Nase halte, würden Sie diese am Geruch erkennen?

Ich denke schon.

Wir können das Aussehen eines Hauses beschreiben, ebenso die Oberfläche eines Stoffes oder den Klang eines Musikstücks, aber mit Gerüchen ist es speziell. Wir können sie kaum beschreiben, und doch erkennen wir sie sofort.

Erinnern Sie sich noch, wie es früher in Grossmutters Stube oder vor Weihnachten in der Küche gerochen hat? Wetten, Ihr Kopfkino hat Ihnen gerade einige Bilder gezeigt, vielleicht ist etwas Wehmut aufgekommen. Gerüche und Emotionen sind sehr eng miteinander verbunden und gerade in der Advents- und Weihnachtszeit spielen die beiden ein wunderbares Duett.

Düfte sind für unser Leben und sogar für das Fortbestehen der Menschheit essenziell. Sie glauben mir nicht? Dann würde ich weiterlesen.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen zusammen mit einer attraktiv aussehenden Dame beim Kaffee. Ein unangenehmer Duft hängt in der Luft, nur leicht, aber trotzdem wahrnehmbar. Die Dame sieht nicht nur gut aus, ihr Charme lässt Ihre Ohren klingeln. Sie sind hin und weg. Jetzt will sie Ihnen auf dem Handy etwas zeigen und setzt sich deshalb nahe zu Ihnen.

Boooooaaaaa!

Auf einen Schlag ist klar, woher der unangenehme Duft gekommen ist. Eine Mischung aus ranzigem Fisch, säuerlichem Schweiss und Chanel 5. Da würde James Bond sogar ohne Fallschirm aus dem Flugzeug springen. Ich wette, Sie versuchen alle Tricks, um möglichst schnell wieder eine gewisse Distanz zwischen sich zu bringen. Spielen wir das Spielchen noch etwas weiter. Sie treffen sich nochmals mit der Dame, weil sie ihr eine zweite Chance geben wollen. Wir ersparen uns jetzt die Details über ihre Ausdünstung, aber sie riecht wieder unangenehm. Wetten, dass es kein drittes Date gibt! Sie haben die Nase voll. Buchstäblich.

(Natürlich könnte man die Geschichte auch mit einem unangenehm riechenden Mann erzählen, Sie, liebe Leserinnen, mögen mir verzeihen, dass ich als Mann es andersherum gemacht habe.)

Aber ist es tatsächlich auch wahr, dass die Partnerwahl auf Grund des Körpergeruchs erfolgt? Ja.

In Experimenten hat man nachgewiesen, dass wir (unbewusst) am Körpergeruch erkennen – und zwar mit phänomenaler Trefferquote – ob die Gene unseres Gegenübers unsere eigenen ergänzen. Übrigens wählen wir mit ebenso hoher Sicherheit ein Parfum, dessen Duft unsere Gen-Ausstattung bestens unterstreicht und wir mögen jene Parfums am Gegenüber, die auf jemanden hinweisen, der uns optimal ergänzt.

Ohne diese «eingebaute Fähigkeit» gäbe es viel mehr inkompatible Partnerschaften und Erbkrankheiten.

Einfach grossartig!

Jetzt aber wieder zurück zu den Advents- und Weihnachtsdüften.

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frisch gebackenen Guetzi, der auch den ärgsten Faulenzer vom Sofa in die Küche treibt. Oder jenen von herrlich duftendem Glühwein. Oder geröstete Erdnüsse, reife Mandarinen, frischer Lebkuchen... - und «Chrees» (Tannenreisig). Alles zusammen ergibt den typischen und so beliebten Adventsduft.

Ganz ehrlich, ich liebe diese Geruchs-Kombination!

Wer nicht auf Duft verzichten mag, aber auf die Sauerei in der Küche, behilft sich mit einem Duftlämpchen und dem Lieblings-ÖL, auch das klappt wunderbar. Ach ja, Duft-Öle finden Sie auch auf meiner Website – nur dass ich es gesagt habe.

Haben Sie schon einmal Kerzen aus Bienenwachs gerochen? Es duftet wunderbar! Vielleicht mache ich mich jetzt bei der einen oder dem anderen unbeliebt, aber ich ziehe die echten Kerzen den elektrischen

bei weitem vor. Die Lichtqualität und der Duft machen einen gewaltigen Unterschied aus. Aber das muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden.

Zum Abschluss noch einen Tipp: Wenn Sie nicht durchs Warenhaus hetzen und synthetisch hergestellte Düfte riechen möchten, kommen Sie einfach in meine Ausstellung. Schauen Sie sich in aller Ruhe um, riechen Sie an den natürlichen Hölzern und kaufen Sie ein hochwertiges Geschenk, das Sie mit gutem Gewissen verschenken können. Und ja, ich habe auch wunderbar riechende Produkte wie das PINUS CEMBRA Badesalz «Bündner Arve» oder das PINUS CEMBRA Wohlfühlbad «Bündner Arve». Natürlich können Sie die Sachen auch bequem von zu Hause aus bestellen, dabei sollten Sie jedoch unbedingt die Zustellzeiten beachten, um am Schluss nicht mit leeren Händen dazustehen.

Der letzte Blogbeitrag in diesem Jahr erscheint exakt am 24. Dezember. Vielleicht reicht bei Ihnen die Zeit nicht, um ihn noch gleichentags zu lesen, deshalb wünsche ich Ihnen schon jetzt von Herzen schöne Festtage – und geniessen Sie die Düfte!

Dankbarkeit



Dankbarkeit als Schlafelixier

shnorhakalut'yun!

takk

terima kasih

bayarlalaa

spasibo

hvala

obrigado

Sieben Mal steht hier das Gleiche in unterschiedlichen Sprachen. Auf Armenisch, Norwegisch, Indonesisch, Mongolisch, Russisch, Serbo-Kroatisch und Portugiesisch. Ich denke, Sie erraten es.

DANKE.

Ich habe mir erlaubt, den Weihnachts-Blog etwas anders zu machen als üblich. Anstatt locker-flockig wird es heute eher nachdenklich-besinnlich. Einmal im Jahr darf das sein.

Manchmal kippe ich am Abend todmüde ins Bett und schlafe fast im Fallen ein, manchmal liege ich noch einen Augenblick wach und genieße das kuschelig-wohligh-warme Gefühl. Ich genieße die Nestwärme. In solchen Momenten überkommt mich sehr oft ein Gefühl tiefer Dankbarkeit für das, was ich habe. Ich bin verheiratet mit einer wunderbaren Frau, habe drei tolle Töchter, ein Dach über dem Kopf, jeden Tag etwas Feines auf dem Tisch und darf einen Beruf ausüben, der mir Spass macht. Mit solchen Gedanken lässt sich friedlich einschlummern.

Falls Sie es nicht kennen, versuchen Sie einmal abends vor dem Einschlafen nur Dankbarkeit zu empfinden, alles andere auszublenden. Gelingt es Ihnen nicht, dann versuchen Sie es einfach am nächsten Abend wieder, und wieder, bis es funktioniert. Ich vergleiche das gerne mit dem Mentaltraining von Spitzensportlern. Wenn sie vor dem Wettkampf negative Gedanken haben, dann werden sie kaum erfolgreich sein, denken sie hingegen positiv, dann wirkt sich das entsprechend aus. Wälzen Sie also vor dem Einschlafen noch Probleme, Ängste und Sorgen oder lassen Sie sogar Ärger und Wut aufsteigen, dann laden Sie diese Emotionen und Gefühle geradezu ein, Sie bis in den Schlaf zu verfolgen. Wie erholt Sie am anderen Morgen aufstehen, wissen Sie sehr genau.

Geht es einem wirklich übel, dann fällt einem die Dankbarkeit sehr viel schwerer, das ist verständlich. Und doch möchte ich es nicht einfach so stehen lassen. Ich habe einmal einem querschnittgelähmten Menschen zugehört, der über sein Schicksal erzählt hat und wie er während der Reha dazu aufgefordert worden ist, eine Liste der Dinge aufzuschreiben, die er nicht mehr kann und daneben eine, die ihm weiterhin möglich sind. Erst in diesem Moment habe er erkannt, dass sein Leben noch längst nicht zu Ende sei und er unheimlich vieles weiterhin tun könne.

Auf den Fokus kommt es an.

Ich muss gestehen, manchmal habe ich auch einen sch-uper Tag, bei dem so ziemlich alles daneben geht, was daneben gehen kann. Gerade an solchen Tagen ist es besonders wichtig, sich abends in

die Ruhe zu begeben und das fällt wesentlich einfacher, wenn man im Geiste aufzuzählen beginnt, wofür man alles dankbar ist. Ich weiss mittlerweile aus eigener Erfahrung wie gross die Kraft der Dankbarkeit ist und wie viel sie bewirken kann.

Wie wichtig Danken und Dankbarkeit in unserer Kultur ist, zeigt etwas Anderes wunderschön: Eines der ersten Wörter, das man Ihnen als Kleinkind beigebracht hat, ist «Danke». Niemand hat Ihnen Eltern gesagt, dass sie es Ihnen beibringen müssen, sie haben es einfach getan, «weil es sich gehört». Ich kann mich noch lebhaft an den strengen Blick und das «Wie sagt man!» meiner Mutter erinnern, wenn ich mit der Tafel Schokolade von Tante Frida mir nichts dir nichts habe verschwinden wollen.

Weihnachten bietet doch wunderbar Gelegenheit um wieder einmal von Herzen Danke zu sagen. Zum Beispiel auch der Postbotin oder dem Gemeindearbeiter.

Das war der letzte Blogbeitrag in diesem Jahr und etwas kann ich schon jetzt verraten, der erste im neuen Jahr ist schon geschrieben. Er ist amüsant – so glaube ich zumindest – und bringt die eine oder andere Neuerung mit sich, aber keine Angst, der bewährte Mix von Unterhaltung und Information (abgeschmeckt mit einem Mokkalöffelchen Werbung) bleibt bestehen.

Platz für Ihre Gedanken und Träume...

[illegible]

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

Schlaf- und Wohnberater mit
Handwerkerherz



QR-Code scannen und keine
Blogbeiträge mehr verpassen.