



Unsere Schlaftipps
für den gesunden Schlaf

über **40 JAHRE**
Penell
DER Spezialist für Sitzen und Schlafen



Kennt Ihr Bett
Ihre Idealmaße?

RÖWA
FASZINATION BETT

Jeder Mensch ist anders – je nach Größe, Gewicht und Körperkontur. Mit Röwa Ecco2 werden Ihre persönlichen Maße exakt ermittelt und in eine Bett-Komplett-Lösung übersetzt: vom Lattenrost über die Matratze bis zum Nackenstützkissen. Denn nur wer richtig liegt, kann entspannt schlafen. Lernen Sie das innovative Bettsystem Röwa Ecco2 kennen.

Unsere Experten von Polster Penell beraten Sie persönlich und individuell. Erleben Sie, wie sich komfortables und ergonomisch richtiges Liegen anfühlt – mit dem Bettsystem Röwa Ecco2. Rufen Sie an (0721/81 59 59) und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, Ihr Penell-Team.

über **40 JAHRE**
Penell
DER Spezialist für Sitzen und Schlafen



Polster Penell Handels-GmbH
Durmshheimer Str. 159 · 76189 Karlsruhe
Tel. 0721/81 59 59 · E-Mail: info@penell.de
Verkauf: Mo - Fr 10 - 19 Uhr · Sa 10-18 Uhr
www.penell.de

Haben Sie Fragen zu unseren Schlaftipps?
Wir beraten Sie gerne.

Schulter
Schulter
Lordose
Lordose
Becken
Becken



Schlaf Tipps für den gesunden Schlaf

1. Entspannende Musik

Besonders geeignet sind ruhige, sanfte Stücke. Spezielle Entspannungsmusik gibt es im Musikfachhandel.

2. Eine Tasse Kräutertee

Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen getrunken. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie: Melisse, Baldrianwurzel, Hopfen.



3. Nie mit vollem Magen ins Bett gehen

Wenn der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf schlafen eingestellt. Sie schlafen unruhig und wachen nachts leichter auf. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

4. Tun Sie im Bett nichts anderes als schlafen

Wer im Bett liest, fernsieht oder gar Probleme wälzt, darf sich nicht wundern, wenn er nicht einschlafen kann. Der Körper lernt dann das Bett auch mit anderen Tätigkeiten als schlafen in Verbindung zu bringen. Die fatale Folge: der Körper ist auf Aktivität eingestellt. Eine Tätigkeit bildet eine Ausnahme: Sex! Denn körperliche und seelische Entspannung steigern anschliessend das Einschlafen.

5. Erst zu Bett gehen, wenn Sie wirklich müde sind

Der Körper zeigt durch Müdigkeit sein Schlafbedürfnis. Mit anderen Worten: Ihr Körper holt sich den Schlaf, wenn er ihn braucht. Warum also ins Bett gehen, wenn Sie gar nicht müde sind? Hören Sie auf Ihren Körper und nicht auf Ihre Uhr.

6. Machen Sie aus dem Schlafengehen ein Ritual

Gewöhnen Sie sich an, vor dem Schlafengehen immer den gleichen Beschäftigungen nachzugehen. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen: z. B. Lesen, Tagebuch schreiben, spazieren gehen usw.

7. Legen Sie sich einen Apfel neben das Bett

Ein uraltes Hausmittel. Der Duft des Apfels fördert die Entspannung.

8. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf

Sie werden sehen, der Körper gewöhnt sich schnell daran. Wenn Ihre innere Uhr weiss, wann es Zeit zum Aufstehen ist, werden Sie mit der Zeit auch abends rechtzeitig die nötige Bettschwere bekommen. Wie gesagt: der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.

9. Milch mit Honig

Trinken Sie vor dem Zubettgehen ein Glas heisse Milch mit einem Löffel Honig, das beruhigt.

10. Machen Sie einen Gute-Nacht-Spaziergang

Viele Menschen können besser schlafen, nachdem Sie sich am Abend die Beine vertreten haben.

11. Keine Pflanzen im Schlafzimmer

Topfpflanzen, aber auch Schnittblumen, produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, den wir alle zum Atmen brauchen, bei Dunkelheit jedoch stellen sie die Sauerstoffproduktion ein und verströmen stattdessen ungesundes Kohlendioxid.

12. Kühle Farben entspannen

Achten Sie darauf, dass in Ihrem Schlafzimmer kühle Farben wie Blau- und Grautöne dominieren. Achtung: zu warme Farben regen eher an.

13. Ein heisses Bad wirkt entspannend

Vor allem, wenn es mit einem Badeöl oder -salz angereichert ist, das einschlauffördernde Substanzen enthält.



14. Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit

Trockene Raumluft kann sich ungünstig auf den Schlaf auswirken.

15. Trinken Sie ein Glas Wein vor dem Zubettgehen

Alkohol in kleinen Mengen (max. 0.2 l Wein oder ein Glas Bier) wirkt sich günstig auf den Schlaf aus. Aber Vorsicht: zuviel Alkohol verschlechtert die Schlafqualität!

16. Erlernen Sie Entspannungstechniken

Es gibt heute viele unterschiedliche Methoden, wie man lernen kann sich zu entspannen. Unser Tipp: Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder an den Präventologen in Ihrer Nähe. Fast alle bieten solche Kurse an.



17. Aromäöle

Düfte haben einen grossen Einfluss auf unsere Stimmung. Im Fachhandel gibt es eine grosse Auswahl an geeigneten Duftölen. Über der Kerze erwärmt, verströmen sie einen beruhigenden und entspannenden Duft.

18. Eine Massage kann herrlich entspannend sein

Es kommt gar nicht darauf an, dass Sie orthopädische Fachkenntnisse besitzen. Die Hauptsache ist, dass Sie sich wohlfühlen dabei. Diese Massage hat nur einen Haken: Sie brauchen einen Partner.

19. Denken Sie positiv

Wenn Sie die Hektik des Tages nicht zur Ruhe kommen lässt, versuchen Sie an etwas Angenehmes, Schönes und Ruhiges zu denken. Das kann eine schattige Waldlichtung an einem Sommertag sein, ein gemütlich lodern des Kaminfeuers, ein Korb junger spielender Kätzchen. Auch der Gedanke an ein schlafendes Baby kann helfen.



20. Schäfchen zählen

Dieser Tipp ist durchaus ernst gemeint. Dabei ist es natürlich nicht wichtig ob Sie Schäfchen, Kühe, Rehe oder Autos zählen. Wichtig: die Monotonie einer sich immer wieder gleichförmig wiederholenden Bewegung lenkt die Gedanken ab. Der Geist kann entspannen und findet so Ruhe.

21. Angenehme Raumtemperatur

Im Winter kann ein Schlafräum durchaus etwas beheizt werden. Sorgen Sie für eine Raumtemperatur nicht unter 16-18°C. Zu kühle Räume neigen zu Schimmelbildung, da die Feuchtigkeit, die der Körper ausscheidet nicht abtrocknen kann.

22. Richtiges Lüften

Richtiges Lüften heisst nicht Tag und Nacht die Fenster gekippt halten: Besseres Lüften ist das sogenannte Stosslüften. Hier wird empfohlen, abends vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen das Fenster ca. 15 Minuten ganz zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein richtiger Frischluftaustausch im Raum statt. Achtung: Nicht sofort nachheizen, sonst besteht die Gefahr von Schimmelbildung.

Gute Nacht wünscht Ihnen


Penell
DER SITZ- UND SCHLAFBERATER