

## **Besser schlafen? Aber natürlich!**

Alle vier bis fünf Jahre wechseln wir das Auto. Aber nur alle fünfzehn Jahre die Betten. Dabei hat doch auch ein gutes Bett jede Menge PS: the Power of Sleep.

Jeder vierte Unfall auf unseren Autobahnen ist auf Schlafmangel zurückzuführen. Reaktionstests bei Autofahrern haben überdies gezeigt: Wer nach einer durchwachten Nacht im Auto unterwegs ist, zeigt ähnlich schlechte Reaktionswerte wie jemand, der zwischen 0,8 und 1,0 Promille Alkohol im Blut hat.

Natürlich sind schlechter Schlaf und zu kurze Schlafzeiten nicht einzig auf schlechte Betten zurückzuführen. In unserer auf höchstmögliche Produktivität ausgerichteten Zeit hat der Schlaf generell ein geringes Ansehen. Diese gesellschaftliche Rahmenbedingung lässt sich kaum kurzfristig ändern. Kurzfristig ändern lassen sich hingegen die Grundlagen des Schlafs. Indem man sich mit seinem Schlaf auseinandersetzt und Defizite gezielt angeht. Und indem man ein Bett wählt, das dem gesunden und gesund machenden Schlaf keine Hürden in den Weg stellt.

Erstens gilt es zu erkennen, dass ein Bett einem intensiveren Verschleiss unterliegt als andere Möbel. Eine konventionelle Matratze hat eine Lebenszeit von maximal zehn Jahren. Sie lässt sich danach weiter verwenden, erfüllt aber ihren Zweck nur noch unvollkommen.

Zweitens lohnt es sich, die Natur des gesunden Schlafs etwas genauer zu ergründen. In einer Nacht schwitzt der Mensch zwischen drei und fünf Deziliter Körperflüssigkeit aus. Jede Nacht vertrauen Schläfer ihre müde Muskulatur einer Unterlage an, die je nach ihrer Konstruktion kurierend und erholsam oder eben störend wirkt, indem sie rheumatische Probleme verschärft. Es geht nicht darum, hart zu liegen, sondern bequem zu liegen: so, dass die Kräfte im Körper frei und selbstheilend zirkulieren können.

Und nicht zuletzt ist die Frage nach der Herkunft der Materialien, die den Körper in den «heiligen Stunden des Schlafes» umgeben, eine genauere Überlegung wert. In geheizten Schlafräumen bilden Daunen eine unnötige Klimasperre. Sie behindern den Wärmeaustausch zwischen Bett und Zimmer und haben bloss eine Überhitzung unterm Bettzeug zur Folge. Da sind Decken aus hundertprozentiger Schafschurwolle praktischer. Sie wärmen, ohne vom Umfeld des Zimmers abzuschotten, sind selbstreinigend und regulieren den Feuchtigkeitshaushalt des Körpers zum Wohle eines ruhigeren Schlafs.

Der Schlaf ist ein Geschenk der Natur. Ein Bett, das von A bis Z aus natürlichen Materialien besteht, lässt uns dieses Geschenk am besten geniessen.

TIPP: Wegweiser zum besseren Schlaf

Balthasar Hüsler, Gründer der Hüsler-Nest AG, hat eine «Kleine Bettlektüre für Aufgeweckte» verfasst, in welcher er seine Erfahrungen zu goldenen Regeln des guten

Schlafs zusammenfasst. Dieses Booklet ist kostenlos erhältlich unter [www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch) oder unter Telefon +41 (0)32 636 53 60.

Hüsler Nest AG, Murmeliweg 6, CH-4538 Oberbipp  
Telefon +41 32 636 53 60, Telefax +41 32 636 53 61  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch) / E-Mail [info@huesler-nest.ch](mailto:info@huesler-nest.ch)