



# NATÜRLICH GUT SCHLAFEN

*Jeder Vierte leidet unter Schlafstörungen. Ein wichtiger Faktor für erholsame Nächte: hochwertige ökologische Materialien und kompetente Beratung.*

**E**igentlich ist es die natürlichste Sache der Welt: gut zu schlafen. Belebend wie ein Spaziergang am Meer, köstlich wie ein gelungenes Essen, ausgleichend und kraftspendend wie ein erholsamer Urlaub. In der Nacht drückt der Körper die Reset-Taste, die Nerven regenerieren, das Immunsystem wird gestärkt, die Zellerneuerung erreicht Bestwerte. Die Energiespeicher füllen sich, wir sind gerüstet für einen neuen aktiven Tag. So sollte es sein.

Immer mehr Menschen aber klagen über Probleme mit dem Schlafen. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts leiden 25 Prozent der Bevölkerung unter Schlafstörungen, 11 Prozent erleben sie als stark beeinträchtigend. Kein Wunder, hängen doch psychische, geistige und körperliche Fitness unmittelbar mit erholsamen Nächten zusammen.

Was also tun, wenn in einer erfolgsorientierten Gesellschaft das Selbstver-

ständliche nicht mehr funktioniert, wenn es zu messbaren volkswirtschaftlichen Ausfällen kommt – durch Unfall, Krankheit, Stress? Schlafforscher geben eine eindeutige Antwort: den Biorhythmus regeln, für ausreichend Bewegung, weniger Stress und feste Schlafzeiten sorgen – und vor allem eine Schlafumgebung schaffen, die uns in jeder Beziehung gut tut.

Dabei lohnt sich eine ganzheitliche Herangehensweise. Allein die Matratze auszutauschen oder sich ein Hightech-Kissen zu kaufen, reicht in den meisten Fällen nicht. Ein gutes Raumklima, die Wahl natürlicher, schadstofffreier Materialien, professionelle ergonomische Beratung und die Berücksichtigung von Raumsituation und Atmosphäre sind der Schlüssel zum Erfolg.



Hier können vor allem die Profis des ökologischen Wohnens mit Kompetenz und hochwertigen Naturmaterialien punkten. Otto Bauer, Geschäftsführer von ÖkoControl, dem Verband der ökologischen Einrichtungshäuser: „Häufig kommen Kunden zu uns, die schon x-mal die Matratze ausgetauscht haben und immer noch schlecht liegen. Wir beraten ganzheitlich, das heißt, uns interessiert die Wohnsituation, wir sehen uns den Schlafplatz auch mal vor Ort an. Manchmal raten wir dann zu baubiologische Veränderungen, dafür haben wir starke Partner in unserem Netzwerk. Manchmal hilft auch die Umgestaltung des Raumes nach Regeln des Feng-Shui oder der Austausch ungesunder Bodenbeläge. Darauf sollte man immer achten, nicht erst wenn die Schlafstörung da ist.“ Materialien wie reines Naturlatex, schadstofffreies Massivholz, klimaregulierende Schafwolle können dem Körper helfen, erholsam zu schlafen und sorgen in ihrer Nachhaltigkeit für eine in jeder Beziehung gesunde Umwelt. Die Welt gehört den Ausgeschlafenen – die Natur unterstützt uns dabei. Die Entscheidung für ein komfortables und gesundes Schlafumfeld schafft dafür beste Voraussetzungen.

© ÖkoControl