Gute Nacht - holen Sie mehr aus Ihrem Schlaf!
11.01.2018

heimtextil

Beitrag mit O-Tönen über verschiedene Ideen für besseren und besonderen Schlaf. Ein Schlafcoach gibt Tipps, außerdem geht es um Bettdecken, die im Schlaf den Wirkstoff Q10 an die Haut abgeben und um Heu-Tapeten, dank derer man im eigenen Schlafzimmer wie im Heu schlafen kann.

Leadin
Gut geschlafen? Wenn nicht, dann machen Sie da doch mal was. Und selbst wenn Sie gut geschlafen haben, lässt sich vielleicht noch mehr aus dem Schlaf rausholen. Und zwar nicht nur mit neuen Matratzen oder einer besseren Bettdecke. Davon gibt es derzeit jede Menge auf der Heimtextil in Frankfurt. Aber dort gibt es auch noch weit mehr, mit dem Sie mehr aus Ihrem Schlaf machen können, berichtet Jörg Sauerwein:

In einer Zeit, in der alles optimiert werden kann, gibt es natürlich auch Schlafcoaches, um das Optimum aus der Nacht herauszuholen. Markus Kamps ist so einer. Natürlich die richtige Matratze, nach der wird er oft gefragt ? aber er sagt, es gibt noch viel einfachere Dinge, die man beachten sollte.
O-TON Kamps
? wer aber trotzdem noch die Nachrichten oder den Film auf dem Sofa zu Ende sehen will, der sollte danach aber nicht direkt ins Bett gehen ? zumindest nicht, ohne in dem Moment wirklich müde zu sein.
O-TON Kamps
Der Tipp des Schlaftrainers: Warten auf das nächste Müdigeitsfenster, das bei vielen etwa alle 90 Minuten kommt. Und wer dann gut und tief schlummert, der könnte seinem Körper ja ganz nebenbei noch was Gutes tun. Wer auf den Wirkstoff Q10 schwört und dafür bisher auf Hautcremes oder Tabletten zurückgegriffen hat, kann ihn jetzt über Nacht bekommen, sagt Sven Ghyselinck. Seine belgische Firma Devan hat den Q10-Stoff Ubichinol in kleinste Mikrokapseln verpackt, mit denen zum Beispiel der Stoff von Bettwäsche versetzt werden kann.
O-TON Ghyselinck
Bis zu zwei Jahre lang soll die Bettwäsche ihr Q10 abgeben ? spüren und riechen soll man es allerdings nicht, weil der Stoff über Nacht tief in die Haut einziehen soll. Riechen dagegen kann, wer einen Teil seiner Wände im Schlafzimmer mit den Tapeten von Martin Jehart beklebt. Tapeten mit echtem Heu.
O-TON Jehart
? Schlafen wie im Heu oder auf der Blumenwiese ? selbst Allergiker sollen damit keine Probleme haben, sagt Jehart. Mit Sicherheit mal ein anderes Schlafgefühl.
Wie auch immer Sie Ihren Schlaf optimieren ? gute Nacht.
JS Redaktion Frankfurt