

dorelan®
dormire bene vivere meglio

Eine kleine Anleitung
für angenehmen Schlaf



“EIN GESUNDER SCHLAF VERBESSERT DIE LEBENSQUALITÄT”

Seit über vierzig Jahren basiert jedes Projekt von Dorelan – dem italienischen Spezialisten für Bettwaren – auf diesem Grundsatz, um einen guten Schlaf für die ganze Familie zu garantieren.

Wir sind der Überzeugung, dass Schlaf das natürlichste, günstigste und wirksamste Mittel ist, welches jedem Menschen zur Verfügung steht, um tagtäglich neue geistige und körperliche Kraft zu schöpfen. Der moderne Lebensstil von heute bietet vielfältige Möglichkeiten. Dabei ist und bleibt Schlaf der einzig wahre Weg zu Jugend und einem langen Leben. Gleichzeitig stellt eine kostenlose, unerschöpfliche Quelle für inneren Frieden und persönliches Wohlbefinden dar.

Daher werden alle Matratzen, Betten, Bettgestelle und Kissen von Dorelan nach detaillierten Ergebnissen aus Studien zu den ergonomischen Anforderungen des Körpers entwickelt. Diese Studien werden in Zusammenarbeit mit hochspezialisierten Experten der angesehensten universitären Forschungsinstitute Italiens durchgeführt.

Dorelan hat sich das Ziel gesetzt, tiefen Schlaf für die ganze Familie zu bieten. Aus diesem Grund setzen wir uns italienweit aktiv für eine qualitativ hochwertige Kultur des Schlafs und der Entspannung ein. Dies erreichen wir nicht nur durch unsere Produkte, sondern auch durch eine Vielzahl an Weiterbildungs- und Informationsmedien auf unserer Website und in unserem Blog. Dazu zählt auch diese kurze Anleitung, von der wir hoffen, dass sie Ihnen leicht verständlich und nützlich erscheint, damit Sie Ihre Momente der Erholung voll und ganz genießen können...

Viel Spaß beim Lesen!

SCHLAF UND GESUNDHEIT

“Richtiger Schlaf”. Dies ist das einfachste und grundlegendste Prinzip, um physisches und mentales Wohlbefinden zu ermöglichen.

Erholbarer Schlaf ist zweifelsohne eine der wichtigsten Grundlagen für persönliches körperliches und geistiges Wohlbefinden. Neben unserem allgemeinen Gesundheitszustand ist das Maß an Erholung, Kraft und Wohlbefinden, das uns durch den Tag begleitet, von der Qualität unseres Schlafs und der Effektivität unserer Entspannung unmittelbar abhängig.

Wenn wir dem Schlaf oder unserer Schlafumgebung nicht genügend Beachtung schenken, verlieren wir einen wesentlichen Bestandteil unseres persönlichen Wohlbefindens und unserer Lebensqualität, ganz zu schweigen von der unentbehrlichen Quelle für geistige und körperliche Kraft. Dabei gibt es zahlreiche, durch wissenschaftliche Studien belegte Vorteile, die Körper und Geist aus einem erholsamen nächtlichen Schlaf schöpfen.

Letztendlich ist der Schlaf eine lebenswichtige Quelle der Gesundheit, die leider viel zu oft zu kurz kommt!

NICHT VERGESSEN

Die drei wichtigsten Punkte für guten Schlaf sind:



DAUER

Die Anzahl der geschlafenen Stunden sollte ausreichend sein, um sich am nächsten Tag konzentriert und erholt zu fühlen.



KONTINUITÄT

Die Schlafphasen sollten durchgehend sein und nicht unterbrochen werden.



TIEFE

Der Schlaf muss ausreichend tief sein, um eine erholsame Wirkung zu entfalten.



DIE 7 VORTEILE DES SCHLAFS

Oder 7 gute Gründe für angemessene Schlafgewohnheiten!



Regenerierung

Schlaf ist eine Routine, um die im Tagesverlauf verbrauchten körperlichen und geistigen Ressourcen wieder „aufzufüllen“, während Körper und Geist insbesondere in den Tiefschlafphasen verjüngt und gestärkt werden.



Wachstum

Haben Sie sich je gefragt, warum Kleinkinder so viel schlafen müssen? Das liegt daran, dass fast alle Wachstumsprozesse im Schlaf stattfinden. Der Körper wächst und wird stärker, das Immunsystem wird aufgebaut und das gesamte Nervensystem entwickelt sich.



Erinnerungsvermögen

In den Schlafphasen verarbeitet und speichert das Gehirn alle Informationen, die es im Wachzustand gesammelt hat. Tatsächlich stellt jeder neue Tag eine neue Informationsquelle dar, indem wir selbst oder von anderen Neues lernen, entdecken und es uns aneignen. Während wir schlafen, findet ein sogenannter „Konsolidierungsprozess“ statt, bei dem unser Gehirn alle nebensächlichen Informationen „entsorgt“, während wichtigere Informationen durch die Aufnahme in unseren vorhandenen Wissensschatz verarbeitet und gespeichert werden.

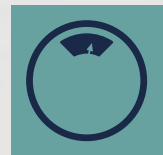
Lebensqualität und ein langes Leben

Nach Angaben des Weltverbands für Schlafmedizin (World Association of Sleep Medicine – WASM) ist Schlaf „die beste Medizin, die die Natur uns zu bieten hat“. Er beeinflusst unser Immunsystem, den Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem, normalisiert den Blutdruck, fördert das Herz-Kreislauf-System und stabilisiert unsere Neurotransmitter. All dies sind fundamental wichtige Faktoren für ein langes Leben!



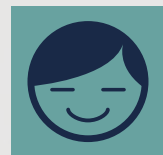
Gewicht und Fitness

Da der Schlaf eng mit dem Stoffwechsel verbunden ist, kann gesunder und regelmäßiger Schlaf dabei helfen, das Gewicht zu halten. Eine Forschungsstudie der Universitäten von Chicago und Brüssel hat gezeigt, wie die Länge des Schlafs die Ausschüttung jenes Hormons beeinflusst, das für die Regulierung des Hungergefühls zuständig ist.



Stress

Im Schlaf kann unser Geist die im Laufe des Tages aufgebaute Anspannung lösen und dadurch den Stresspegel senken. Schlaf gilt auch als nützliches, natürliches Mittel, um besonders traumatische Erlebnisse zu verarbeiten.



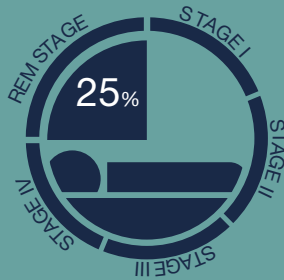
Mentales Gleichgewicht

Im Schlaf treffen unser rationales und irrationales Selbst aufeinander, was für ein gutes mentales Gleichgewicht unerlässlich ist! Aus psychologischer und spiritueller Sicht stellt der Schlaf auch eine Phase dar, in der wir uns selbst nahe sind, bzw. einen Moment, in dem sich die bewussten und unterbewussten Teile unseres Seins zusammenfinden und in Träumen, Formen und Bildern Ausdruck finden.



SCHLAF

Unser Körper und unser Gehirn leisten während des Schlafs intensive Arbeit, die für unsere mentale und körperliche Gesundheit unerlässlich ist. Daher reicht es nicht aus, Schlaf als eine „Ruhephase“ im Kontrast zum „Wachzustand“ zu betrachten.



Während wir schlafen, durchläuft unser Gehirn eine Reihe von „Aktivitätszyklen“, die unseren „Hirnrythmen“ entsprechen: Das sind die bekannten **SCHLAFPHASEN**, wobei jede aus zwei grundlegenden Phasen, dem REM-Schlaf und dem Non-REM-Schlaf (NREM), besteht.

Die REM-Phase (auch „paradoxe Schlaf“) ist die tiefste Schlafphase, die etwa 25 % unseres gesamten Schlafzyklus umfasst. Hier schaffen wir Platz für Träume, und die Phase wird als „paradox“ bezeichnet, da hier die Gehirnwellen aktiver sind, die Augenbewegungen beschleunigt werden, die Gesichtsmuskulatur angeregt und die Atmung oft unregelmäßig wird... es ist so als sollten wir paradoxerweise in dem Moment aufwachen, in dem unser Schlaf am tiefsten ist!

Die NREM-Phase wird normalerweise in vier verschiedene Phasen unterteilt:



Einschlafen

In dieser Phase gleitet man in den Schlaf über: Das Gehirn reduziert seine Aktivität, Körper und Geist kommen zur Ruhe, und die Atmung wird regelmäßig. Während dieser Phase hören wir noch Geräusche und nehmen Reize aus der Umwelt wahr.

Leichter Schlaf

Darunter versteht man die Übergangsphase zwischen dem Einschlafen und Tiefschlaf.



Slow-Wave-Schlaf

Die Gehirnaktivität verringert sich weiter bis keine muskulären oder zerebralen Bewegungen mehr stattfinden.



Tiefschlaf

In dieser Phase ist es am schwierigsten, Schlafende aufzuwecken, da das Gehirn, die Muskeln Phase IV sowie der gesamte Körper völlig entspannt sind. In dieser Phase sind wir komplett von der Außenwelt und ihren Reizen „abgeschnitten“. Wir müssen in diese Schlafphase eintreten, um uns von körperlicher Erschöpfung zu erholen.



Am Ende von Stadium IV gleiten wir in den REM-Schlaf über und es beginnt ein neuer Zyklus. Oft wacht man dabei kurz auf, ohne sich daran erinnern zu können.

Normalerweise durchlaufen wir drei bis fünf Schlafzyklen pro Nacht. Innerhalb dieses komplexen Prozesses leiten Körper und Zellen den Regenerationsprozess ein, der für unser persönliches Wohlbefinden erforderlich ist. Dieser Vorgang wird stark eingeschränkt, sobald in einer oder mehreren Phasen, die unser Gehirn und unser Körper im Schlaf durchlaufen, Probleme auftreten.

WIE LANGE SCHLAFEN SIE?

Manche Forscher glauben, dass unsere Körper mindestens 8 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht brauchen, um den Regenerationsprozess abzuschließen, während andere Studien darauf hindeuten, dass auch 7 oder sogar nur 6 Stunden ausreichend sind...

In Wirklichkeit variieren die benötigten Stunden Schlaf von Person zu Person und hängen vom Alter und dem gesundheitlichen Zustand jedes Einzelnen ab.

Ein **SÄUGLING** braucht etwa 18 bis 20 Stunden Schlaf pro Tag.
Im Alter von 1 Jahr sinkt die benötigte Schlafdauer eines **KINDES** auf 14 bis 15 Stunden pro Tag und bis zu einem Alter von sechs Jahren schrittweise auf 12 Stunden.

Ein **JUGENDLICHER** braucht durchschnittlich 9 bis 10 Stunden Schlaf pro Nacht.

Bei einem **ERWACHSENEN** sind im Durchschnitt 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht erforderlich.

Das Schlafbedürfnis von **ÄLTEREN MENSCHEN** nimmt typischerweise ab, ebenso wie die Fähigkeit, das Einschlafen zu verhindern (deshalb schlafen ältere Menschen vor dem Fernseher bzw. in reizarmen Umgebungen häufiger ein).

Ungeachtet der allgemeinen Hinweise in der obenstehenden Tabelle ist anzumerken, dass jeder Einzelne von uns eine eigene **BIOLOGISCHE UHR** und daher ein eigenes Schlafbedürfnis hat!



Auch wenn für einen durchschnittlichen Erwachsenen eine notwendige Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden angenommen werden kann, gibt es durchaus Menschen, die mit 5 Stunden Schlaf auskommen. In der Medizin ist sogar ein Extremfall bekannt, in dem lediglich dreieinhalb Stunden Schlaf nötig waren. Andererseits gibt es manche Menschen, die erst nach 11 bis 12 Stunden ausgeschlafen sind!

Wir sollten uns daher nicht so sehr auf die genaue Anzahl der geschlafenen Stunden konzentrieren, sondern vielmehr darauf, wie wir uns nach dem Aufwachen fühlen!

Egal ob Erwachsener oder Kind, Nachteule oder Frühaufsteher, wir alle haben unseren eigenen „Schlafrhythmus“, der mit unserem eigenen Tagesablauf und unseren Gewohnheiten einhergeht. Während wir unseren Tagesablauf an unsere täglichen Pflichten (in Bezug auf Familie, Arbeit und anderes) anpassen müssen, müssen wir auch unseren Schlaf an den Rest unseres Lebens anpassen!

Können wir trotz dieser „unnatürlichen“ Situation, die häufig über Jahre hinweg andauern kann, erkennen, wie viele Stunden Schlaf wir tatsächlich benötigen?

SO ERMITTELN SIE IHR SCHLAFBEDÜRFNIS:



Wählen Sie einen Zeitraum, in dem Sie mehr als eine Woche Urlaub haben.



Gehen Sie zu Bett, sobald Sie müde sind, und zwar unter den gleichen Voraussetzungen wie im Alltag (Licht, Geräusche, Umweltbedingungen), ohne sich einen Wecker zu stellen.



Notieren Sie sich nach dem Aufwachen, wie viele Stunden Sie geschlafen haben.



Wiederholen Sie das Experiment über mehrere Tage.



Berechnen Sie dann die durchschnittliche Anzahl der pro Nacht geschlafenen Stunden: Dieser Wert ist ein gutes Indiz dafür, wie viel Schlaf Sie tatsächlich brauchen!

DIE IDEALE SCHLAFDAUER PRO NACHT IST DIE, WELCHE ERFORDERLICH IST, UM AM NÄCHSTEN MORGEN AUSGESCHLAFEN UND ERHOLT AUFZUWACHEN UND DEN TAG OPTIMAL GESTALTEN ZU KÖNNEN, OHNE SICH AUCH NUR ANSATZWEISE MÜDE ZU FÜHLEN!

TÄGLICHE ROUTINE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Ein „guter Schlaf“ hängt nicht nur von der „Dauer“ ab. Es ist auch wichtig, die Qualität des Schlafs im Blick zu behalten: ein wesentlicher Bestandteil, der aufgrund unserer täglichen Routine und des hektischen Lebensstils häufig vernachlässigt wird.

Hier finden Sie einige einfache Tipps, mit denen Sie Ihre Schlafqualität Nacht für Nacht verbessern und geistige und körperliche Regeneration erreichen können:



Regelmäßigkeit

Die wichtigste Regel für einen geruhsamen nächtlichen Schlaf ist, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Diese wunderbare Gewohnheit, die heutzutage leider etwas in Vergessenheit geraten ist, ist für unsere biologische Uhr - insbesondere bei Kindern - unerlässlich!



Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind eine exzellente Möglichkeit, die Schlafqualität zu verbessern. Aber Vorsicht: Vermeiden Sie vor dem Zubettgehen anstrengende Aktivitäten (die die Bildung von Adrenalin fördern) und bevorzugen Sie sanftere und entspannendere Aktivitäten wie Yoga.



Leichtes Abendessen

Nehmen Sie ein leichtes Abendessen ein, das aus gesunden und nahrhaften Lebensmitteln besteht: Schwere, fettige und/oder stark gewürzte Speisen sind schwer verdaulich und können den Schlaf beeinträchtigen und sogar Unruhe und plötzliches Erwachen nach sich ziehen.



Vermeiden Sie Stimulanzen

Kaffee, Tee, Alkohol, Energy-Drinks sowie Tabak sollten 6 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen vermieden werden. Obwohl alkoholische Getränke schläfrig machen können, beeinträchtigen sie den Schlaf durch nächtliches Erwachen.

Vermeiden Sie „Nickerchen“

Ein „Mittagsschlaf“ kann eine sehr nützliche Möglichkeit sein, sich eine Auszeit von den Schwierigkeiten des Tages zu nehmen und ein wenig Kraft zu tanken. Experten stimmen allerdings darin überein, dass ein solches Schläfchen nicht länger als eine halbe Stunde andauern sollte: Bei längerem Schlaf taucht man in die Tiefschlafphasen ein, was unseren regulären Schlafrhythmus wiederum beeinträchtigen kann.



Keine Technologie im Schlafzimmer

Dulden Sie keine Fernseher, Videospiele, Handys, Tablets und Computer im Schlafzimmer. Das Schlafzimmer sollte ein Ort der Ruhe und Erholung sein, und kein Büro oder erweitertes Wohnzimmer! Die Schlafumgebung sollte daher so ruhig und entspannend wie möglich sein... Und wir sollten das Beste daraus machen!



Achten Sie auf Ihre Schlafumgebung!


Doppelverglasung, Jalousien, Vorhänge und isolierende Wandverkleidungen sind nur einige der Möglichkeiten, mit denen wir eine Umgebung schaffen, die optimal gegen die zwei größten Feinde der Schlafqualität geschützt ist: Licht und Geräusche, die heutzutage eine signifikante Beeinträchtigung des Schlafs für Stadtbewohner bedeuten.



Senken Sie die Raumtemperatur

Zum Schlafen sollte die Umgebungstemperatur idealerweise zwischen 18° und 20° C liegen. Es ist auch besonders wichtig, das Schlafzimmer regelmäßig – mindestens einmal pro Tag – zu lüften: Dadurch werden Staubmilben, Allergene und Feuchtigkeit, die sich im Bett und zwischen den Laken sammeln, entfernt.





Qualitativ hochwertiger Schlaf der richtigen Dauer und Intensität sowie die Garantie, Nacht für Nacht tief und fest zu schlafen, ist sicherlich der erste und wichtigste Schritt, um das Bewusstsein für Kraft und „persönliches Wohlbefinden“ im Alltag wiederzuerlangen – ganz zu schweigen

von der guten Laune und hervorragenden Konzentration! Daher stellt Dorelan Produkte her, durch die die Schlafqualität unserer Kunden maximiert werden soll. Millionen von Familien in Italien vertrauen nachts auf die Matratzen, Bettrahmen, Kissen und Betten von Dorelan.

Diese Aufgabe lösen wir mit größter Sorgfalt und Verantwortung, indem wir Technologien und Materialien in Zusammenarbeit mit den führenden universitären Forschungsinstituten Italiens entwickeln. Wir verwenden ausgewählte Rohstoffe erstklassiger Qualität und lassen alle unsere Produkte von den wichtigsten internationalen Zertifizierungsstellen prüfen.

MSC und Dorelan gemeinsam: Auf der einen Seite die Leidenschaft für Seereisen und die Entdeckung neuer Kulturen, Genüsse und Schönheiten der Welt, umgeben von Entspannung und Verwöhnung, auf der anderen Seite die Suche nach einem tieferen Wohlbefinden, die den Menschen ganzheitlich betrachtet, und auch die Qualität des Schlafes miteinbezieht, der eng mit der Lebensqualität zusammenhängt. Besser schlafen, besser leben: Das ist der Anspruch von Dorelan. Ein tiefes Wohlbefinden zu erleben, sowohl auf der Kreuzfahrt als auch zu Hause: Dieser Traum wird heute wahr dank der neuen Kollektion, die Sie online kaufen können. Mehr dazu auf www.sleepbymsc.com

S L E E P

by **MSC**

Sleep by Msc

E-mail: info@sleepbymsc.com

Telefono: 0721.582138

www.sleepbymsc.com