



Gesund schlafen! Tipps für einen erholsamen Schlaf

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Erst wenn wir Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, wissen wir diesen zu schätzen. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Der Schlaf ist gewiss keine Zeitverschwendung oder nur was für faule Leute, wie dieses zu Beginn unserer Industrialisierung den Menschen vorgehalten wurde. In anderen Ländern ist sogar das Mittagsschlafchen Sitte – sogar in dem hochentwickelten Japan! Stellen Sie Ihren Schlaf in den Mittelpunkt Ihres Lebens. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Schlaf und bereiten Sie sich jeden Abend mit einigen Ritualen darauf vor. Gönnen Sie sich die Auszeit – mindestens sechs Stunden, maximal neun Stunden täglich. Sie werden feststellen, dass Sie hinterher viel entspannter und konzentrierter sind. Halten Sie sich immer vor Augen: Schlaf ist wichtig – für unseren Körper und unseren Geist.

Die wichtigsten Schlaf Tipps in Kürze

1. entspannende Musik
2. ein heisses Bad wirkt entspannend
3. eine Tasse Kräutertee
4. nie mit vollem Magen ins Bett gehen
5. im Bett nicht fernsehen oder Probleme wälzen
6. erst zu Bett gehen, wenn Sie wirklich müde sind
7. machen Sie aus dem Schlafengehen ein Ritual
8. legen Sie sich einen Apfel neben das Bett
9. stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf
10. Milch mit Honig
11. machen Sie einen Gute-Nacht-Spaziergang
12. Aromaöle
13. kühle Farben entspannen
14. sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit
15. trinken Sie ein Glas Wein vor dem Zubettgehen
16. keine Pflanzen im Schlafzimmer

17. lernen Sie Entspannungsverfahren
18. eine Massage kann sehr entspannend sein
19. denken Sie positiv
20. Schäfchen zählen
21. angenehme Raumtemperatur
22. richtiges Lüften

Die richtige Umgebung – der Wohlfühlraum

Nicht nur die richtige Schlafunterlage ist wichtig, wenn Sie entspannten Schlaf wünschen, sondern auch das richtige Drumherum im Schlafzimmer. Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Wohlfühlraum, verbannen Sie den PC und den Schreibtisch aus diesem Zimmer. Nur wenn Sie hier nicht arbeiten, können Sie auch nachts vollkommen entspannen. Batteriebetriebene Funkwecker müssen Sie übrigens nicht fürchten, da sie nur empfangen, nicht senden. Achten sie beim Kauf eines Motorrahmens auf eine Netzfreeschaltung. Räumen Sie sämtlichen Krepel aus dem Schlafzimmer. Je weniger sich hier befindet, desto besser. Weniger Schränke, mehr Bilder, vielleicht ein paar schöne Accessoires. Ein schöner Wandastrich in hellen, zarten und warmen Farben wirkt oft Wunder. Schöne Bettwäsche – natürlich aus Baumwolle, Microfaser oder Seide. Vorhänge gestalten diesen Raum nicht nur wohnlicher, sondern halten zugezogen sogar besonders im Sommer Wärme und Licht draussen. Der passende Teppichboden sorgt nicht nur für warme Füße beim Aufstehen, sondern bindet auch den Staub und hält den Raum weitestgehend staubfrei. Jetzt noch eine dezente Beleuchtung oder sogar noch eine per Dimmer regulierbare Beleuchtung. Fertig.

Entspannung ist der Grundstein für einen erholsamen Schlaf

Stress ist der Schlafkiller Nr. 1. Ängste und hohe Belastungen in Familie und Beruf lassen fast jeden schlaflose Nächte bescheren. Die

Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lassen die Gedanken in unserem Kopf kreisen. Die Folge für die fehlende Nachtruhe sind Tagesmüdigkeit, mangelnde Konzentration und steigende Aggressivität – genau das, was für die Behebung der Konflikte und Ängste nicht förderlich ist.

Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch bieten sie die Basis, einfach mal abzuschalten und einen klaren Kopf zu bekommen.

Ob autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung oder Sounder Sleep – eines haben sie gemeinsam: Die Konzentration auf seinen Körper, seinen Geist, seine Haltung und seine Atmung abseits von den belastenden Gedanken. Durch eine gleichmässige und tiefe Atmung beruhigt sich der Körper, die Muskulatur entspannt.

Die häufigsten Entspannungstechniken unterscheiden sich durch die grundlegenden Techniken:

- Yoga: Meist in sitzender oder stehender Haltung werden klare Bewegungsabläufe durchgeführt, welche der Kräftigung und Bewegung des Körpers dienen. Yoga beinhaltet zudem zahlreiche Meditationstechniken zur Entspannung.
- Autogenes Training: Mit Hilfe einer gleichmässig tiefen Atmung und konzentrierten Gedanken auf seinen Körper – üblich in der Droschkenkutschhaltung – erreichen Sie ein Schweregefühl Ihrer Gliedmassen, Steigerung der Durchblutung und durch Abschweifen der Gedanken eine optimale Entspannung.
- Progressive Muskelentspannung: Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Diese Form ist besonders für diejenigen geeignet, denen das sich Fallenlassen schwer fällt, oder die eine Technik suchen, die in bestimmten Situationen mal eben kurz angewendet werden kann.
- Sounder Sleep stammt aus den USA und ist eine Mischform der oben genannten Entspannungstechniken und wurde speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelt.

DAS GUTE SCHLAFGEFÜHL

Die Solide – die komfortable Allroundmatratze, universell einsetzbar mit waschbarer Wollauflage: Garant Schaum-Matratze G 60

Kern

- Monokern mit Querprofilierung für eine körpergerechte Anpassung (Raumgewicht 40 kg/m³)
- 5-Zonen-Kern beliebig dreh- und wendbar
- Matratzenhöhe ca. 19 cm
- In 2 Festigkeiten erhältlich: soft und medium

90 x 200 cm Fr. 680.–



Die Individuelle – die sanft stützende Matratze aus hochwertigem Kaltschaum mit Sojaöl und spezieller Schulterzone: Garant Kaltschaum-Matratze G 90



Kern

- Hochwertiger Kaltschaumkern mit 7 ergonomischen Zonen für optimale Körperanpassung (Raumgewicht 50 kg/m³)
- Profilierte Oberfläche mit hoher Punktlastizität und spezieller Schulterzone aus softigem Schaum
 - Kaltschaum hergestellt aus Sojaöl-Anteilen
 - Matratzenhöhe ca. 19 cm
 - In 3 Festigkeiten erhältlich: soft, medium, fest

90 x 200 cm Fr. 890.–
Waschbarer Bezug GA 820

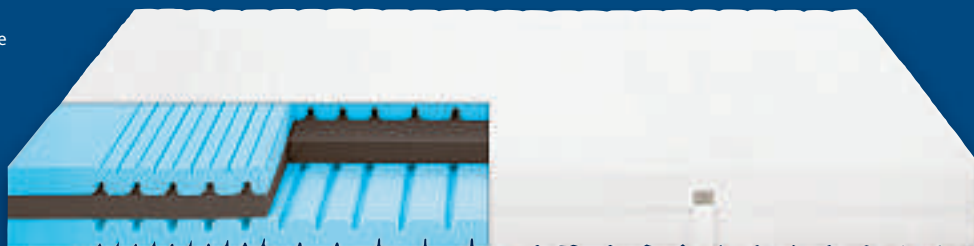
90 x 200 cm Fr. 950.–
Wollbezug GA 120

Die Kompakte – die bewährte Matratze für universellen Liegekomfort mit gutem Belüftungssystem: Garant Komfortschaum-Matratze G 120

Kern

- Dreischichtaufbau mit stabilisierendem Mittelkern, punktelastische Anpassung durch hochwertigen Komfortschaum (Raumgewicht 44/55/44 kg/m³)
- Anatomische Entlastungs- und Stützzonen mit Querbelüftungssystem für ein gutes Bettklima
- Waschbare Auflage aus 100% Naturmaterialien (Wolle und Ingeo)
- Matratzenhöhe ca. 21 cm
- In 2 Festigkeiten erhältlich: soft und medium

90 x 200 cm Fr. 1240.–



Die Superkomfortable – mit herausragender Körperanpassung an der Oberfläche. Besonders guter Komfort und Klimatisierung im Schulterbereich: Garant Kaltschaum-Matratze G 150



Kern

- Hochwertiger Kombikern aus HR-Kaltschaum mit Sojaöl-Anteilen (Raumgewicht 60 kg/m³)
- Einteilung in 7 körpergerechte Funktionszonen mit Torsionsfedern im Schulterbereich; die spezielle Rasterstruktur mit einer Vielzahl kleinster Auflageflächen ist sehr punktelastisch und sorgt für einen hohen Liegekomfort
 - Matratzenhöhe ca. 21 cm
 - In 3 Festigkeiten erhältlich: soft, medium, fest

90 x 200 cm Fr. 1490.–
Waschbarer Bezug GA 821

90 x 200 cm Fr. 1580.–
PleinAir-Bezug GA 121

Alle Produkte zum GARANT-MÖBEL-Vorzugspreis



Die Fürstliche – für exklusive Komfortansprüche. Die Taschenfederkern-Matratze, die alle ergonomischen, materialtechnischen und klimatischen Ansprüche vereint: Garant G 190



Kern

- 7 Zonen Tonnentaschenfederkern mit sehr dynamischen Einzelfedern in Baumwolltaschen eingenäht
- Ergonomische Stützkraft durch unterschiedlich feste, an die Körperzonen angepasste Federn
- Integriertes Belüftungssystem vertikal und horizontal
- Sehr solide Rahmenbauweise mit spürbarer Sitzkante
- Gute Anpassungsfähigkeit an Motorrahmen
- Matratzenhöhe mit Komfort-Bezug ca. 25 cm, mit Luxus-Bezug ca. 28 cm
- In 3 Festigkeiten erhältlich: soft, medium, fest

90 x 200 cm Fr. 1690.–
Komfort-Bezug GA 825, waschbar

90 x 200 cm Fr. 1990.–
Luxus-Bezug GA 826, waschbar

Die Brillante – hoch aufgelöste softige Oberflächenstruktur. Besonders guter Komfort im Schulterbereich durch maximale Schulterfreiheit: Garant Kaltschaum-Matratze G 200

Kern

- Hochwertiger HR-Kaltschaum-Kern mit Sojaöl-Anteilen (Raumgewicht 60 kg/m³)
- Spezielle HR-Kaltschaumeinlagen im Schulter- und Mittelbereich für grosse Schulterfreiheit, ausgeprägte Lordosen- und Gesässzone
- Sehr gute Belüftung an der Oberfläche und maximale Körperanpassung durch spezielle Rasterstruktur
- Matratzenhöhe mit Komfort-Bezug ca. 26 cm, mit Luxus-Bezug ca. 29 cm
- In 3 Festigkeiten erhältlich: soft, medium, fest



90 x 200 cm Fr. 1790.–
Komfort-Bezug GA 825, waschbar

90 x 200 cm Fr. 2090.–
Luxus-Bezug GA 826, waschbar

Der Flexible – der universell einsetzbare, stabile Massivholzrahmen mit wirksamer Schulterabsenkung: Garant-Flex Massivholzrahmen



90 x 200 cm Fr. 390.–
nicht verstellbar

90 x 200 cm Fr. 1980.–
dreimotorig mit free-elec®

Garant-Flex

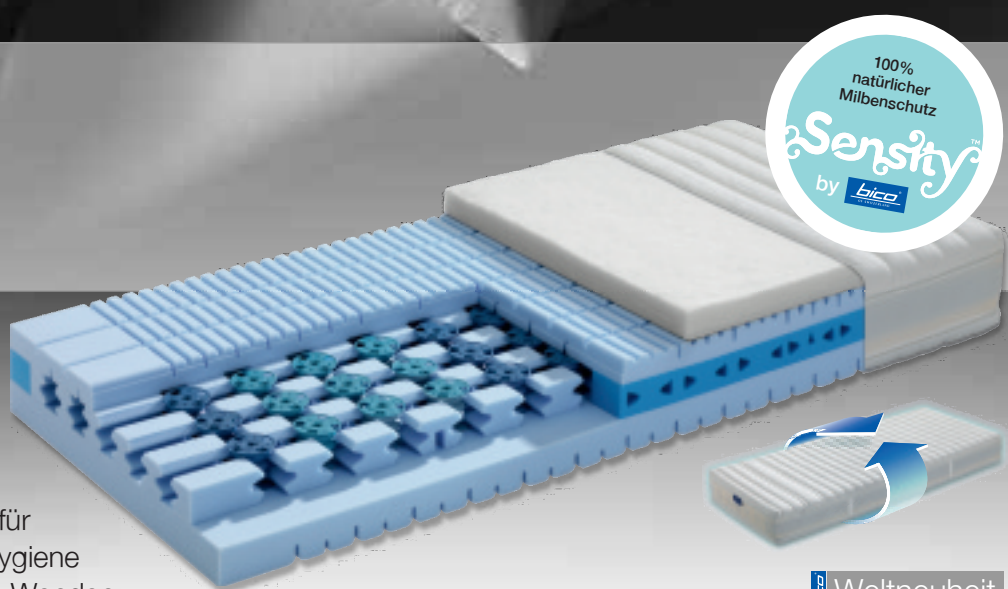
- Modernes ansprechendes Design aus massiver Buche mit Leinölfirnis veredelt
- Stabile Bauweise
- Wirksame Schulterabsenkung und effiziente Mittelzonenregulierung
- Lagerung der Leisten in echtem Gummi
- Die Unterfederung ist universell einsetzbar und durch die breiteren Leisten auch sehr gut für Taschenfederkernmatratzen geeignet
- Einlegetiefe ca. 8 cm



AirPulse®

Für höchste Ansprüche

Die Matratze für sanften Liegekomfort. Die einzigartigen AirPulse®-Federelemente ermöglichen eine luftunterstützte, punktgenaue Körperanpassung auf alle Seiten. Sensity™, die patentierte Weltneuheit sorgt für 100% natürlichen Milbenschutz, absolute Hygiene und Komfort. Waschbare Naturauflage, kein Wenden mehr.



Weltneuheit

Für ä tüüfä gsundä Schlaaf.®

bico®
OF SWITZERLAND

Jetzt
geniesst
jeder
das
angenehm
druckentlastende
Gefühl



der
Schwereelosigkeit.



Wie auch immer Sie am liebsten schlafen – den Komfort und die Druckentlastung der TEMPUR® Matratzen und Kissen können Sie auf jeden Fall genießen.



DIE TEMPUR MATRATZEN KOLLEKTION

NEU bei TEMPUR® gibt es drei Produktlinien, die Ihnen von extra-soft bis super-soft jedes gewünschte Liegegefühl ermöglichen. Probieren Sie es aus!

TEMPUR® ORIGINAL

Ein unterstützendes, festeres Liegegefühl

Das TEMPUR Material wurde ursprünglich von der NASA entwickelt, um den enormen Druck auf die Astronauten während des Starts abzufangen. Genau diese druckentlastenden Eigenschaften sind die einzigartigen Vorteile von TEMPUR® ORIGINAL: exzellenter Komfort bei voller Unterstützung – mit einem festeren Liegegefühl.

TEMPUR® CLOUD

Ein unterstützendes, weiches Liegegefühl

Die TEMPUR® CLOUD Matratze bietet eine innovative Balance aus sanfter Entlastung und gleichzeitiger Unterstützung. Sie kombiniert das einzigartige TEMPUR Material mit einer neu entwickelten, soften Komfortschicht für ein Gefühl sofortiger Entspannung.



NEU: Speziell zur TEMPUR® CLOUD Matratzen Kollektion wurden die TEMPUR-Flex™ CLOUD Systemrahmen entwickelt, welche das softe Liegegefühl noch zusätzlich unterstützen.

TEMPUR® SENSATION

Ein unterstützendes, vertrautes Liegegefühl

TEMPUR® SENSATION bietet das vertraute Gefühl einer herkömmlichen Federkernmatratze, kombiniert mit dem fantastischen Komfort und der vollen Unterstützung des TEMPUR Materials. Alle Matratzen aus dieser Produktlinie haben eine speziell zugeschnittene, fest bleibende Trägerschicht für ein vertrautes Liegegefühl.






Dank dem intelligenten CLIMA Control System, ursprünglich entwickelt für die NASA

Einfach gut schlafen

...nicht zu warm ...nicht zu kalt ...genau richtig

Outlast® – die Funktion

Die Gesetze der Thermodynamik zeigen, wie und warum Outlast® funktioniert. Überschüssige Körperwärme wird absorbiert, das kühlere Outlast®-Material wird «aufgeladen». Um ein thermisches Gleichgewicht zu erzielen, verteilt sich die Wärme innerhalb der Outlast®-Materialien. Ist die Körpertemperatur niedriger als die der Outlast®-Schicht, so zirkuliert die Wärme zurück zum Körper. Traditionelle Isolationsmaterialien konservieren Wärme, indem sie warme Luft einschliessen. Die Outlast®-Technologie dagegen bietet einen aktiven immerwährenden, dynamischen Komfort-Management-Prozess.

-  Reduziert Temperaturschwankungen
-  Kein Schwitzen, kein Frieren im Bett
-  Sorgt für Wohlbefinden

Schlafen statt schwitzen – Duvets und Kissen mit NASA-Klimatechnologie



Registered trademark of the Space Foundation.
An initiative of the aerospace industry an NASA.

c|e|ha 5
SCHLAFEN MIT SYSTEM
www.ceha5.ch