



Sommersonnenwende: Gut Schlafen in der warmen Jahreszeit

Leichte Bettwaren nutzen und ausreichend schlafen

Wien, am 21.06.2016. Heute ist Sommersonnenwende; der Sommer beginnt und bringt wahrscheinlich auch wieder einige heiße Tage. Auch wenn die Nächte im Sommer kürzer als im Winter sind, gilt es, ausreichend zu schlafen, um dem Körper die nötige Regeneration zu gönnen. Die richtige Matratze und Bettausstattung sowie einige einfache Tricks helfen, trotz Hitze gut und erholsam zu schlafen.

„Mittsommer ist ein guter, leicht merkbarer Termin, um die warme Winterdecke durch die dünnere Sommerdecke zu ersetzen und zur luftig-leichten Bettwäsche zu wechseln. Damit ist bereits ein wichtiger Schritt für den guten Schlaf in heißen Nächten getan“, erklärt Florian Brandstetter, Geschäftsführer SileoWelle. „Ist der Kauf einer neuen Matratze angedacht, sollte jedenfalls darauf geachtet werden, dass diese über eine gute Wärme- und Feuchtigkeitsregulierung verfügt.“ Atmungsaktive und schweißaufsaugende Nachtbekleidung trägt ebenfalls zu entspannten Nächten bei, sobald die Temperaturen in die Höhe gehen.

Ausreichender Schlaf trotz kurzer Nächte

Besonders wichtig, auch im Sommer, wenn die Nächte kürzer als im Winter sind, ist ausreichend erholsamer Schlaf. Denn genügend und gut zu schlafen, ist die Voraussetzung dafür, den Tag fit und aktiv genießen zu können. Gegen die Hitze und eventuell damit einhergehende Schlafprobleme helfen oft schon einige wenige Tricks:

- Das Schlafzimmer auch untertags gut durchlüften bzw. wenn möglich, die Hitze durch Rollos aussperren. In der Nacht ebenfalls gut lüften, aber Zugluft vermeiden.
- Eine lauwarme Dusche, ein lauwarmes Fußbad vor dem Schlafengehen entspannen und helfen beim Einschlafen.
- Getränke nicht eiskalt, sondern mit Zimmertemperatur konsumieren.
- Verschwitzte Nachtbekleidung möglichst rasch wechseln.
- Abends leichte Gerichte essen und den Alkohol lieber weglassen.
- Abendspaziergänge unternehmen. Dadurch gewöhnt sich der Körper an die hohen Temperaturen und frische Luft trägt immer zu besserem Schlaf bei.

Unkomfortabel und unentspannt geschlafen wird aber nicht nur wegen der Hitze, sondern sehr häufig, weil schlichtweg die Matratze nicht passt. Stützfunktion, Druckverteilung und Feuchtigkeitsregulierung der Matratze müssen auf die Bedürfnisse des Schläfers ausgerichtet sein, um eine hohe Schlafqualität zu erreichen. Brandstetter: „Auch das Kissen spielt eine wichtige Rolle für den Schlafkomfort. Feuchtigkeitsaufnehmende Materialien sind hier zu bevorzugen.“ Der Premium-Matratzen- und Schlafzimmer-Systemhersteller SileoWelle hat



seine Produkte auf diese Anforderungen ausgerichtet. Aquabalance, die erste patentierte, orthopädische Matratze, wurde in enger Zusammenarbeit mit einem Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie entwickelt. Die Matratze besteht aus mehreren Schichten (EMC Kaltschaum, Visco, Vinyl, Baumwolle/Tencel), die über eine stabilisierende, ergonomische Form verfügen und ist mit einem individuell befüllbaren Wasser- oder Gelkern (15-30 Liter) ausgestattet. Somit hat der Körper im Schlaf sowohl den stabilisierenden Halt, den er benötigt, als auch die optimale Anpassung durch den Wasserkern. Auch bei mehrfachem Wechsel der Schlafposition kann durchgeschlafen und schmerzfrei, ohne Verspannungen, der nächste Morgen begonnen werden. Die mikrodynamischen Wellenbewegungen im Wasserkern wirken zudem Muskelverspannungen optimal entgegen. Die Matratze ist mit handelsüblichen Lattenrosten verwendbar, benötigt keinen Stromanschluss und erzeugt auch keine Wassergeräusche. Zudem ist sie besonders für Allergiker geeignet. SileoWelle bietet vor dem Kauf an, die Matratze vier Wochen lang zuhause zu testen und bietet eine zehnjährige Garantie auf das Produkt.

„Hitze verstärkt die negative Schlaferfahrung, wenn das Bettsystem nicht passt. Daher ist es wichtig, zumindest die beeinflussbaren Kriterien für eine gute Schlafqualität aktiv anzupacken. Das Wetter bzw. die Temperaturen sind nicht veränderbar, aber es lässt sich viel machen, um den Sommer auch in der Nacht zur schönsten Zeit des Jahres werden zu lassen“, erläutert Brandstätter.

Über SileoWelle

Der 2008 gegründete Premium-Matratzen- und Schlafzimmer-Systemhersteller SileoWelle entwickelt, produziert und vertreibt orthopädische Qualitätsmatratzen, Lattenroste sowie gesamte Schlafzimmersysteme. Mit seinen von namhaften Fachärzten empfohlenen Produkten wendet sich das Unternehmen an Menschen, die Wert auf optimalen, gesunden Schlafkomfort legen. Die SileoWelle-Produkte werden in Österreich und international über SileoWelle direkt sowie ausgewählte Qualitätsfachhändler vertrieben. Der Sitz des Unternehmens sowie ein Showroom befinden sich in Wien. <http://www.sileowelle.at>

Pressekontakt

Johannes Axnix
axnix advanced relations
E: presse@axnix.eu
T: +43 1 997119022