



## SCHLAF-RATGEBER



Mit vielen  
wertvollen Tipps damit  
Sie in Zukunft besser und  
gesünder schlafen.

# SCHLAF-RATGEBER

*vitalität und Lebensfreude durch  
gesunden und erholsamen Schlaf!*

Natürlich schlafen. Besser leben.



## „Je natürlicher die Produkte, umso besser der Schlaf“

Im stressgeplagten Alltag der heutigen Zeit ist das Bedürfnis nach Erholung und Entspannung groß und erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben. Bei der Relax Natürlich Wohnen GmbH legen wir deswegen größten Wert darauf, dass unsere Produkte die hohen Anforderungen an natürliche Rohstoffe sowie an Ergonomie und Orthopädie erfüllen.

Sämtliche Teile werden nur aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen über die Fasern der Auflagen und Decken bis zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen. Denn unsere Überzeugung ist, dass man auf natürliche, gesunde Weise am besten schläft.

*Ihr Herbert Sigl*  
Firmengründer RELAX Natürlich Wohnen GmbH

## Unser Versprechen an Sie

Finden Sie Entspannung durch erholsamen Schlaf.

Relax bietet ein Komplettangebot für gesundes, natürliches Schlafen:

- ✓ Verwendung ausgewählter, unbehandelter Holzarten
- ✓ Punktelastische Anpassung an den Körper und zahlreiche individuelle Einstellmöglichkeiten bei den Bettsystemen
- ✓ Natur-Matratzen und hochwertige Natur-Kissen, Auflagen und Decken



# INHALT

Was bedeutet gesunder Schlaf?	4-5
Einflussfaktoren für den Schlafkomfort	6-7
Schlafen Sie gesund? Relax Schlafstudie	8-9
Gesundheitsrisiko Schimmelpilze	10
Natürliche Materialien - gesundes Schlafklima	11
Latex - ein Geschenk der Natur	12 - 13
Zirbe - die Königin der Alpen	14 - 15
Der gute und der schlechte Schlafplatz	16 - 17
Elektrosmog, die unsichtbare Gefahr	18 - 19
Wissenswertes zum Schlafkomfort	20 - 21
Relax 2000 Bettsystem	22 - 23
Relax Naturform Bettsystem	24
Relax Matratzenkerne	25
Besser schlafen, gesünder leben	26
Persönliche Schlafanalyse	27



Wenn es um gesunden Lebensstil geht, ist meist nur die Rede von ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und weniger Stress. Dass gesunder Schlaf eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben ist, wird hingegen oft vergessen.

## Warum braucht unser Körper Schlaf?

Schlaf ist ein natürlicher Teil des Lebens. Die wenigsten Menschen wissen allerdings, wie wichtig Schlaf wirklich ist. Die genauen wissenschaftlichen Hintergründe, warum wir Schlaf benötigen, sind noch immer weitgehend ungeklärt. Man weiß jedoch, dass die wichtigsten Körperorgane und Regulierungssysteme während des Schlafes aktiv weiterarbeiten. Einige Bereiche, wie z.B. das Gehirn, verstärken sogar ihre Aktivität und bestimmte Hormone können nur während der Schlafphase produziert werden.

## Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die ideale Schlafdauer ist nach wie vor umstritten. Laut Untersuchungen, die in den USA und in Japan durchgeführt wurden, liegt sie zwischen sechs und sieben Stunden, was in etwa dem Durchschnitt in Deutschland entspricht, wie auch eine Studie der Universität Regensburg belegt.

Die Auswirkungen von zu kurzer Nachtruhe sind allerdings dramatisch, denn Wissenschaftler der University of Warwick haben in einer Studie 2007, die an 10.000 Personen durchgeführt wurde, nachgewiesen, dass zu wenig Schlaf auf Dauer das Herzinfarktrisiko verdoppelt und damit das Leben verkürzt.

## Was passiert, wenn wir schlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Addiert man diese Zeit, kommen im Laufe des Lebens einige Jahrzehnte zusammen. Die meisten Menschen verbinden ihren

nächtlichen Schlummer mit Erholung, Gesundheit und Stressbewältigung und liegen damit auch schon ziemlich richtig.

Während wir schlafen, schaltet der Körper in den „Stand-by-Modus“. Die Muskeln entspannen sich, Atmung und Puls werden ruhiger. Unsere Energie-reserven werden aufgeladen und das Nerven- und Immunsystem erholt sich vom Stress und von den Anstrengungen des Tages. Tief im Gehirn werden chemische Substanzen abgesondert, die das Gehirn in eine andere Schlafphase versetzen.

Ein unausgeschlafener Mensch ist unkonzentriert, reizbar und ängstlich. Wer schlecht oder zu wenig schläft, wird auf Dauer krank. Anhaltender Schlafentzug kann zu Stoffwechselproblemen mit ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit führen.

## Die Schlafphasen

Der Schlaf lässt sich mit Hilfe des EEG (Hirnstromaktivität), des Elektrookulogramms, kurz EOG (Augenbewegungen) und des EMG (Muskelaktivität) in fünf verschiedene Stadien unterteilen: vier Schlafstadien (oder Non-REM Schlaf) und ein REM-Stadium.

## Stadium 1: Das Einschlafstadium

Nach einer gewissen Zeit, bei einem gesunden Schläfer innerhalb weniger Minuten, setzt das Einschlafstadium ein. Subjektiv entspricht diesem Stadium das Gefühl des Dösens.

Zehn Prozent der Nacht verbringt der Mensch zwischen dem Zustand des Wachens und diesem Stadium.

## Stadium 2: Der leichte Schlaf

Die Augen sind in diesem Stadium bereits ruhig und die Augenlider aktiv geschlossen. Der Muskeltonus verringert sich deutlich und der Organismus beginnt, sich nach außen hin abzuschirmen. Die meisten Schlafforscher sehen in diesem Stadium, in dem man etwa die Hälfte der gesamten Schlafzeit verbringt, den eigentlichen Schlafbeginn.

## Stadium 3 und 4: Der Tiefschlaf

Die Schlafstadien 3 und 4 werden zusammen als Tiefschlaf bezeichnet. Die Augen sind ganz ruhig, der Muskeltonus signalisiert tiefe Entspannung, der Blutdruck fällt ab, Atmung und Herzschlag werden langsamer. In diesem Stadium sind die Körperfunktionen auf „Sparflamme“ bzw. Regeneration eingestellt. Der erwachsene Mensch verbringt ungefähr 20 Prozent der Nacht in diesem Stadium. Im Alter nimmt dieser Anteil deutlich ab.

## REM-Schlaf

Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) wird auch als Traumschlaf bezeichnet. Herzschlag, Blutdruck und Atmung werden schneller und unregelmäßiger und der Muskeltonus ist stark reduziert. Während im Tiefschlaf die körperliche Regeneration auf Hochtouren läuft, ist der REM-Schlaf, der bei einem Erwachsenen rund 20 Prozent der Nachtruhe ausmacht, für die psychische Erholung wichtig.



Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, kennen das Problem: Sie wälzen sich im Bett von links nach rechts und finden keine Ruhe. Obwohl man eigentlich müde ins Bett gegangen ist, will es mit dem Einschlafen nicht klappen. Dazu gehen einem plötzlich Gedanken durch den Kopf, die das Einschlafen noch schwieriger machen. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die zwar schnell einschlafen, aber nicht durchschlafen können. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: tagsüber sind sie müde, unkonzentriert und reizbar – ob in Schule, am Arbeitsplatz oder im Alltagsleben.

## Die besten Voraussetzungen für gesunden Schlaf

Am Wichtigsten: gehen Sie zunächst gelassen mit Schlafproblemen um. Wenn Sie gelegentlich schlecht schlafen, sich aber am nächsten Tag noch fit und leistungsfähig fühlen, sollten Sie sich darüber keine Sorgen machen. Damit diese Nächte die Ausnahme bleiben, haben wir wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

## Besser schlafen: 10 wertvolle Tipps für gesunden Schlaf

- ✓ Achten Sie auf das richtige Schlafklima und einen gut durchlüfteten Raum – ideal ist eine **Temperatur von 16°C bis 18°C** und eine **Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent**. Nicht zuletzt ist auch eine **ruhige Umgebung** Voraussetzung für einen guten Schlaf.
- ✓ **Dunkeln Sie den Schlafraum** ab, denn Licht signalisiert dem Körper, dass es Tag ist.
- ✓ Schlafen Sie auf **natürlichen Materialien**, denn sie erhöhen nachweislich die **Entspannung des Körpers**.
- ✓ Wechseln Sie **regelmäßig (mindestens alle 10 Jahre) die Matratze**, immerhin muss sie jede Nacht bis zu einem Liter Schweiß aufnehmen.
- ✓ Finden Sie Ihre **individuelle Schlafdauer** und verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf – er reduziert das nächtliche Schlafbedürfnis.
- ✓ Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie **wirklich müde sind**. Es hilft nichts, sich im Bett herumzuwälzen, lenken Sie sich lieber mit einer **ruhigen Beschäftigung** ab.
- ✓ Gehen Sie **weder mit leerem, noch mit zu vollem Magen schlafen**. Auch Alkohol und Rauchen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend.
- ✓ Treiben Sie wenige Stunden vor dem Schlafengehen **keinen anstrengenden Sport**. Ein **Abendspaziergang** ist zur Entspannung aber durchaus **empfehlenswert**.
- ✓ Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen oder zu lesen – **Ihr Bett sollte ausschließlich dem Schlaf vorbehalten sein**.
- ✓ Am Wichtigsten: nehmen Sie Streit, berufliche oder private Sorgen und Probleme möglichst nicht ins Bett mit. Nehmen Sie sich **Zeit für den Übergang vom Alltag zum Schlafen** und **entspannen Sie** bei Musik oder einem warmen Bad mit Melisse oder Lavendelöl.



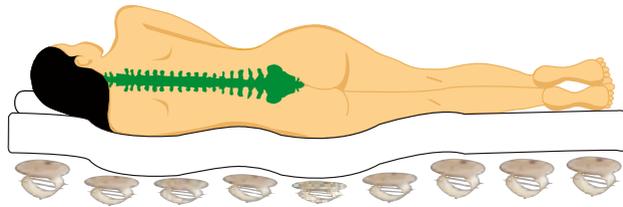
# Schlafen Sie gesund?

Neben der Schlafdauer ist die Schlafqualität von entscheidender Bedeutung für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Wer sich morgens gerädert fühlt, obwohl er genug geschlafen hat, oder mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwacht, sollte seine Schlafstätte genauer unter die Lupe nehmen. Eine natürliche Schlafumgebung ermöglicht dem Körper während der Nacht die benötigte Entspannung.

## Schlafergonomie

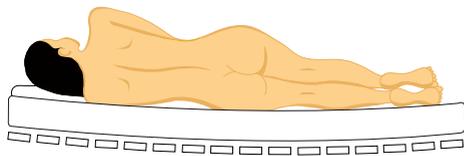
Zentraler Punkt beim Thema Gesundes Schlafen ist die Ergonomie: Wer sich im Bett ständig verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, wird während seiner Schlafperioden wenig Erholung finden. Wer dagegen seine Wirbelsäule im Schlaf entlasten kann, für den fängt der sprichwörtliche „Gute Morgen“ schon in der Nacht an.

Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bettsystem müssen sich punktelastisch dem Körper anpassen, umso mehr, als wir während des Schlafens zwischen 30- und 60 mal unsere Haltung ändern. Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.



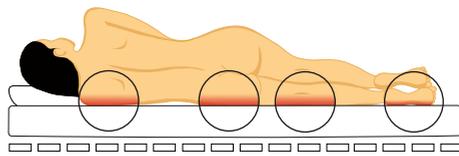
### PERFEKT KÖRPERANPASSUNG

Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.



### ZU WEICH

Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verknähen und können sich nicht regenerieren.



### ZU HART

Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.

## Relax Schlafstudie

Eine Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin bestätigt die positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000. Das Bettsystem Relax 2000 steht für perfekten Schlafkomfort. Die dreidimensional beweglichen Spezialfederkörper passen sich punktelastisch an und bieten Entspannung und erholsamen Schlaf.

### Ergebnis der Schlafstudie:

Erhöhter Liegekomfort **88 %**

Verbesserung der Schlafqualität **94 %**

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen an 100 Probanden im Alter von 35 bis 80 Jahren durchgeführt, die jeweils nach 1-3 Nächten Schlaf im Schlaflabor zu ihrem Liegekomfort befragt wurden. 98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden.



Experte:  
**Dr. med Ralf Warmuth**  
Zentrum für Schlafmedizin, Berlin



## Kundenbefragung im Herbst 2016

Im Herbst 2016 wurde eine großangelegte Befragung unter 350 Kunden durchgeführt.

Zufriedenheit Bettsystem	<b>98,1 %</b>	Verbesserung Schlafqualität	<b>98,7 %</b>
Zufriedenheit Matratze	<b>97,3 %</b>	Verbesserung Schmerzen und Verspannungen	<b>98,1 %</b>

An der Befragung nahmen 350 Kunden teil. Die Umfrage erfolgt über das RELAX-Händlernetzwerk. Die detaillierten Bewertungen finden Sie unter: [www.relax-bettsysteme.at](http://www.relax-bettsysteme.at)

## Vitalität und Lebensfreude durch gesunden Schlaf!

Schimmelpilze sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt und normalerweise harmlos. Übersteigt ihre Konzentration in Innenräumen jedoch ein bestimmtes Maß, so kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen für den Menschen kommen. Der eindeutige Zusammenhang zwischen Schimmelpilzbelastungen in Wohnräumen und verschiedenen Erkrankungen wurde durch viele Studien bestätigt.

## Wie entstehen Schimmelpilze?

Reife Schimmelpilze bilden im Wachstum Sporen, die mit freiem Auge nicht erkennbar sind. Ihr Wachstum wird hauptsächlich durch Feuchtigkeit, organische Substanzen und die Temperatur in Innenräumen bestimmt. Die mit Wasser gesättigte warme Innenluft kann keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen. Kalte Außenluft ist durch Erwärmung in der Lage wieder Wasser aufzunehmen. Deshalb warme, feuchte Luft abführen und durch kalte, frische Luft ersetzen. Sonst kann die Luftfeuchtigkeit an verschiedenen kalten Stellen, wie etwa an Fensterstürzen, Raumecken oder Wänden kondensieren. Schimmelpilze finden damit einen idealen Nährboden.

## Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Sporen der Schimmelpilze gehören zu den häufigsten Innenraumallergenen. Allein in Deutschland sind rund 30 Prozent der Allergien auf Schimmelpilze zurückzuführen. Die allergischen Reaktionen äußern sich durch Atemwegserkrankungen, Reizungen von Augen und Haut, erhöhte Infektanfälligkeit oder chronische Erschöpfungszustände.

### Grundregeln zur Vermeidung von Schimmelpilz

- ✓ Achten Sie auf das richtige Raumklima! Die Luftfeuchtigkeit sollte 65 bis 70 Prozent nicht überschreiten. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 19 und 21°C, zu Schlafzeiten bei 16 - 18°C.
- ✓ Halten Sie den Lüftungsvorgang kurz. Intensives Stoßlüften ist im Winter besonders effizient, um die Raumfeuchte zu senken.
- ✓ Vermeiden Sie während der Heizperiode das Dauerlüften, z.B. durch gekippte Fenster.
- ✓ Verstellen Sie Außenwände - besonders bei unzureichender Wärmedämmung - nicht mit dicht abschließenden Möbelstücken oder Bildern und verzichten Sie auf schwere Gardinen.

Entdecken Sie trotz Vorkehrmaßnahmen Schimmelpilzquellen in Ihren Wohnräumen, sollten die betroffenen Räume unbedingt durch eine Fachkraft untersucht und den möglichen Ursachen nachgegangen werden.

Unser Schlafklima wird entscheidend beeinflusst durch die Materialien, aus denen Bettsysteme, Matratzen und Decken hergestellt sind. Produkte aus chemischen Materialien beeinflussen den Schlaf negativ. Naturbelassene Materialien hingegen fördern die positiven Effekte eines gesunden Bettklimas. Generell gewährleisten Naturprodukte mehr Entspannung im Schlaf als synthetische Produkte.

Relax Produkte werden ausschließlich aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen, über die Fasern der Auflagen und Decken bis hin zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen.



### Baumwolle

Baumwolle ist eine Naturfaser, die aus den Samenhaaren der Baumwollpflanze gewonnen wird. Baumwollstoffe gelten als sehr hautfreundlich (sie „kratzen“ nicht) und haben ein äußerst geringes Allergiepotezial. Verglichen mit Kunstfasern ist Baumwolle sehr saugfähig und kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen.

### Schurwolle

Reine Schurwolle ist die Bezeichnung für die vom lebenden Schaf gewonnene und erstmals verarbeitete Wolle. Sie zeichnet sich besonders für ihre temperatenausgleichende Wirkung aus und bietet im Sommer eine angenehme Kühle und im Winter hält sie wohligh warm. Sie kann bis zu 33 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.



### Wildseide

Wildseide wird aus der Raupe des Eichenspinners gewonnen und ist ein reines Naturprodukt. Die weiche und zarte Faser ist leicht und fein, aber trotzdem strapazierfähig. Wildseiden-Decken sind besonders im Sommer angenehm kühl. Sie können bis zu 40 Prozent ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.

### Tencel

Diese Cellulose Faser ist ein moderner Naturrohstoff, der aus Holz gewonnen wird. Tencel kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen und verfügt über ein gutes Wärmespeichervermögen und hervorragende Isolationseigenschaften: sie leitet die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt für ein angenehmes Schlafgefühl. Diese Auflagen, Decken und Kissen von RELAX sind Träger des FAIRTRADE-Gütesiegels.



# Latex - ein Geschenk der Natur



Geschäftsführer  
KommR Herbert Sigl  
bei der Latexgewinnung

Naturlatex ist der Saft des tropischen Gummibaumes (*Hevea Brasiliensis*) und besteht aus Gummipartikeln und Wasser. Es wird nur Naturlatex aus kontrollierten Plantagen, die die strengsten Qualitätsnormen erfüllen, verwendet.

Latexschaum ist ein Material aus Millionen von mikroskopisch kleinen Zellen, die aufgrund ihrer speziell offenen Zellstruktur einen kontinuierlichen Luftstrom durch die Zellzwischenräume erlauben. Das bedeutet, dass eine Matratze aus Naturlatex schon durch die Bewegung des Schläfers, der darauf liegt, konstant belüftet wird. Die unübertroffene Elastizität des Naturlatex passt sich perfekt den natürlichen Schlafbewegungen des menschlichen Körpers an. Die Wirbelsäule ruht stets in der korrekten Position, kann sich so optimal entspannen und wird nicht eingeschränkt. Die gleichmäßige Druckverteilung auf dem Naturlatex unterstützt eine gute Blutzirkulation und vermeidet Schmerzen.

Der Latexschaum wird durch fachkundiges Backen, ohne synthetische Leime oder Klebstoffe, zu einem Qualitätsprodukt. Am Ende des Herstellungsverfahrens werden die Naturlatexmatratzen sorgfältig gewaschen und getrocknet. So werden potenziell allergene Proteine durch die hohen Temperaturen vernichtet, die während des Backens (Vulkanisierung) und Trocknens entstehen können. Naturlatex ist ein natürliches, hochwertiges Produkt, das in jeder Phase der Herstellung unter strengen Qualitätskontrollen steht. Tests am „Morton Thiokol Research and Development Institute“ in Massachusetts haben gezeigt, dass Naturlatexprodukte sowohl resistent gegen Schimmel- und Pilzbefall, als auch hypoallergen sind. Ebenso haben Studien der „Centexbel“, dem Textilforschungszentrum in Belgien, die Resistenz von Naturlatex gegen Hausstaubmilben aufgezeigt.

## QUL-Zertifikat für alle Naturlatex-Produkte von Relax

Das Material Naturlatex von Synthese-Latex aus Erdöl zu unterscheiden ist für den Laien unmöglich. Oft wird der hochwertige Latex mit Kreide oder Kalk „gestreckt“.

Auch werden Matratzen mit nur 2 % Naturlatexanteil als Naturlatex-Matratzen verkauft, wobei es durchaus Matratzen mit nahezu 100 % Naturlatexanteil im Handel gibt.

Um den fehlenden gesetzlichen Schutz des Begriffs Naturlatex auszugleichen, wurde Ende 1994 der QUL (Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen e.V.) gegründet, der das QUL-Qualitätssiegel entwickelte. Seit 1997 vergibt der QUL das Qualitätssiegel bzw. das Zertifikat an Naturlatex-Produkte nach sorgfältiger und umfassender Laboranalyse.

## Das QUL Zertifikat bestätigt, dass Latex-Produkte von Relax

- ✓ aus 100 % Naturlatex bestehen
- ✓ frei von gesundheitsschädigenden Schwermetallen sind
- ✓ kein Pentachlorphenol (PCP) beinhalten
- ✓ frei von Nitrosaminen sind
- ✓ frei von Pestiziden sind

Als QUL-Mitglied werden  
unsere Latex-Produkte  
regelmäßig geprüft.



Weitere Informationen: [www.qul-ev.de](http://www.qul-ev.de)

# Zirbe - die Königin der Alpen



## Die positive Wirkung von Zirbenholz

Die Zirbe ist unter anderem in den Tiroler Zentralalpen zuhause. Unter extremen Klimaverhältnissen wächst sie auf 1500 bis 2000 Meter Seehöhe, übersteht Frost bis minus 50° C und wird dabei bis zu 1000 Jahre alt. Um diese widrigen Bedingungen zu überstehen, ist eine ganz besondere Widerstandskraft notwendig. Die Zirbe besitzt diese Kraft und gibt sie, durch die im bearbeiteten Holz enthaltenen ätherischen Öle an uns weiter. RELAX verwendet die Zirbe bei den metallfreien Massivholzbetten, aber auch beim Relax 2000 Schlafsystem. Die Menschen in den Alpen wissen seit jeher von der positiven Wirkung des Zirbenholzes auf den menschlichen Organismus. Zahlreiche jahrhunderte alte Zirbenholzstuben zeugen davon. Seit einigen Jahren erfreut sich die „Königin der Alpen“ - wie die Zirbe auch gerne genannt wird - einer wahren Renaissance und findet sich besonders häufig in Schlafzimmern wieder.

## Biozide Eigenschaften und antibakterielle Wirkung

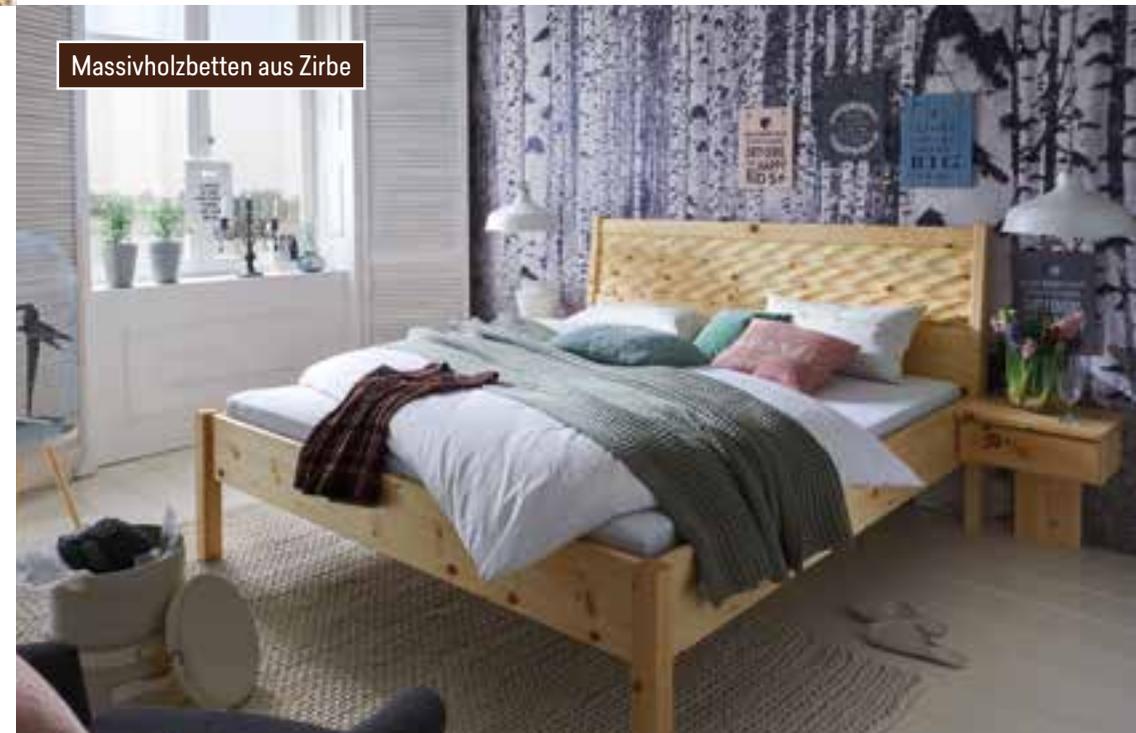
Das Holz der ZIRBE vermindert die Entwicklung und Vermehrung von Kleidermotten. Darüber hinaus wurde eine bakterienhemmende Wirkung in feuchter Umgebung festgestellt. Nach 12 bis 14 Stunden sind auf dem Holz keine lebensfähigen Bakterien mehr nachzuweisen.

## Das Relax „Zirben-Rund-Um-Angebot“

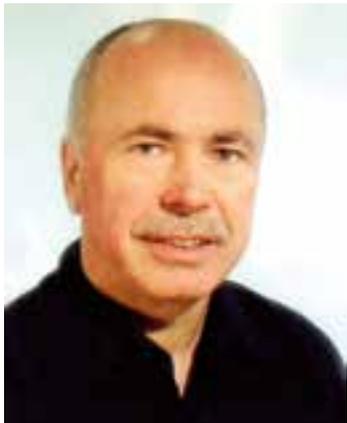
Was liegt näher, als sich die positiven Wirkungen der Zirbe zunutze zu machen? Die Relax Natürlich Wohnen GmbH bietet ein Komplettangebot, vom Zirbenbett - schonend verarbeitet und komplett schadstofffrei - über das Relax 2000 Bettsystem aus Zirbenholz bis hin zu Kissen, Auflagen und Decken mit Zirbenflocken-Füllung.



## Massivholzbetten aus Zirbe



# Der gute und der schlechte Schlafplatz



*„Je mehr Menschen beginnen, die Störzonen in Ihren Häusern und Wohnungen zu beruhigen, umso ruhiger werden auch die großen Störzonen außerhalb der eigenen vier Wände.“*

Josef Viebeck, Energeticum Landshut



Seit vielen, vielen Jahren existieren die Themen „Erdstrahlung“ und „gute und schlechte Plätze“. Und mindestens genauso lang glaubt der Mensch daran, dass es die aus dem Boden kommenden Erdstrahlen sind, die seine Krankheiten verursachen.

An den so genannten schlechten Plätzen reagiert der Körper auf besondere Zustände in der Atmosphäre, die das Energiefeld unseres Körpers zerstören und dadurch eine Krankheit herausfordern. Diesen besonderen Zustand spürt nicht nur ein Rutengänger. Echte Strahlung, die aus dem Boden kommt, ist z.B. das radioaktive Gas Radon.

Zusätzlich gibt es noch Strahlungen, die von elektrisch geladenen Feldern oder durch technische Strahlungsquellen abgesondert werden. Diese Absonderung ist gemeinhin als Elektromog bekannt.

## Was sind Erdstrahlen?

Strahlen, die beispielsweise von Wasseradern, Gesteinsbrüchen oder Verwerfungen ausgehen, werden als Erdstrahlen bezeichnet. Erdstrahlen sind natürliche Strahlen, die unser Leben auf der Erde beeinflussen. Unter bestimmten Voraussetzungen können diese Strahlen eine Beeinträchtigung der Gesundheit und des Wohlbefindens hervorrufen. Solche Probleme können beispielsweise auftreten, wenn sich das Bett auf einer Wasserader befindet.

## Warum können wir Störzonen besonders am Schlafplatz spüren?

Unser Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser, einem guten Informationsträger. Außerdem liegen wir nachts ca. 8 Stunden durchgehend auf der gleichen Stelle.

Unser Körper ist passiv und auf Ruhe eingestellt. Kann er belastungsfrei ruhen, gibt er wenig Kraft ab. Ist das nicht der Fall, gibt er sehr viel Kraft ab und kann sich so schlechter regenerieren.

## Anzeichen von Erdstrahlung am Schlafplatz

Säuglinge und Kleinkinder sind sehr sensibel, sie weichen Erdstrahlung im Schlaf instinktmäßig aus, das heißt, sie wälzen sich ständig hin und her, sind unruhig, stehen immer wieder auf oder fallen oft aus dem Bett, pressen sich ans Gitter des Gitterbettes, schlafen zusammengerollt.

Das Schlafverhalten von sensiblen Erwachsenen bei einem „gestörten“ Schlafplatz ist oftmals geprägt durch Probleme wie Schlafen auf der Bettkante, Frieren, Einschlafprobleme, Nachtschweiß, Angstträume, Zähneknirschen oder Müdigkeit und Energielosigkeit beim Aufwachen.



Unsere moderne Welt bietet uns oft ein angenehmes Leben und viel Bequemlichkeit. Negative Umwelteinflüsse können wir dabei nicht immer vermeiden. So hat etwa die Elektrizität ohne Zweifel ihre Vorteile und ein Leben ohne Elektrizität ist für uns nicht vorstellbar. Sie hat jedoch auch ihre Nachteile, die sich in elektrischen und magnetischen Feldern äußern, auch als Elektrosmog bezeichnet.

Zellen, Gewebe und Organe in unserem Körper verständigen sich nicht nur über körpereigene Substanzen, sondern auch über elektrische Signale. Wir Menschen sind also auch elektromagnetische Wesen mit hochsensiblen Abläufen. Wird unser Schwingungsmuster durch elektrische und magnetische Gleich- und Wechselfelder nachhaltig gestört, ist mit einer Reaktion des Organismus zu rechnen.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf elektromagnetische Felder. Bedingt durch die in den letzten Jahren steigende Belastung im Kilohertz- und im oberen Megahertz-Bereich durch Monitore, elektronische Geräte, Mobiltelefone und vieles mehr, reagieren jedoch immer mehr Menschen auf Elektrosmog. Allein in Deutschland gibt es rund 4,2 Millionen elektrosensible Menschen. Elektromagnetische Felder (EMF) rufen unspezifische Gesundheitssymptome hervor, die sich häufig in Gereiztheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen oder Schwindelgefühl äußern.

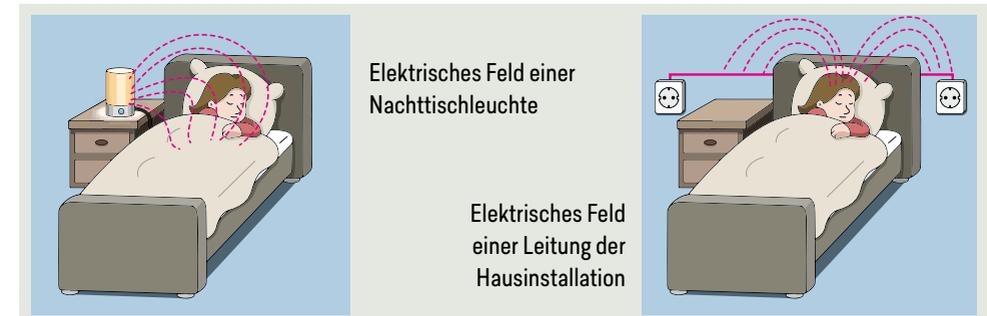
## Elektrosmogquellen erkennen

Die Erhebung der persönlichen Elektrosmog-Situation ist eine gute Investition für Ihre Gesundheit. Lassen Sie elektrische und magnetische Felder und elektromagnetische Strahlung am Schlafplatz, im Wohnbereich und an Ihrem Arbeitsplatz von einem qualifizierten Messtechniker messen und ergreifen Sie bei Bedarf die nötigen Massnahmen.

## Gesunder Schlafrum ohne Elektrosmog

Das Schlafzimmer ist der wichtigste Raum im Wohnbereich. Störeinflüsse wirken sich während des Schlafes auf die Gesundheit besonders schädlich aus, da nachts die Funktionen des Stoffwechsels und des Immunsystems herabgesetzt sind und sich unser Organismus unter Störeinflüssen nicht richtig erholen kann.

- ✓ Schlafen Sie nicht direkt an einer Wand, durch die viele elektrische Leitungen gezogen sind oder in unmittelbarer Nähe von Geräten. Ein Netzfreischalter, vom Fachmann installiert, trennt das Schlafzimmer vom Stromnetz, sobald der letzte Stromverbraucher ausgeschaltet ist.
- ✓ Betreiben Sie im Schlafzimmer keine Computer, Stereoanlagen, Radio- oder Funkwecker: Benutzen Sie batteriebetriebene oder mechanische Wecker. Wenn Sie auf Computer und Stereoanlage nicht verzichten möchten, achten Sie auf einen Mindestabstand von 2 Meter zum Körper.
- ✓ Verbannen Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer, denn durch einen Fernseher entstehen nicht nur elektromagnetische Strahlungen, sondern auch Mikrowellen-, Radio- wellen- und sogar Röntgenstrahlung. Auch wenn das Gerät nur kurz eingeschaltet ist, bleibt für viele Stunden eine hohe Spannung bestehen.
- ✓ Benutzen Sie elektrische Heizdecken und -kissen nur zum Bettanwärmen und trennen Sie sie vor dem Schlafengehen von der Netzsteckdose. Greifen Sie lieber auf die Warmflasche oder Warmkissen aus Dinkel oder Hirse zurück.
- ✓ Wählen Sie ein Bett ohne Metallteile. Metallrahmen oder Federkernmatratze bestehen in der Regel aus leitfähigem Stahl, der jedes noch so kleine elektromagnetische Feld in seiner Umgebung verstärkt.





## 1. Fachberatung

Über den Schlafkomfort entscheidet das richtige Zusammenspiel von Matratze und Bettsystem. Lassen Sie sich bei einem Fachberater über das optimale Bettsystem beraten, damit es auf Ihre persönlichen Schlafgewohnheiten abgestimmt ist.

## 2. Probeliegen

Nehmen Sie sich Zeit für ein intensives Probeliegen. Sie sollten im Schulter- und Beckenbereich keinen Druck spüren. Nur bei optimalem Liegekomfort sollten Sie sich für ein Bettsystem entscheiden.

## 3. Liegehöhe

Die Liegehöhe sollte mindestens 50 cm betragen, damit Sie vom bodennahen Staub und der Strahlungsintensität von Stahlbeton oder anderen Bodenkonstruktionen verschont bleiben. Die erhöhte Liegehöhe erleichtert Ihnen am Morgen auch das Aufstehen.

## 4. Matratze

Die richtige Matratze gibt Ihnen weichen oder festen Schlafkomfort. Je höher Ihr Körpergewicht, desto mehr Volumen soll die Matratze haben. Leichterem oder älteren Menschen wird eine weiche Matratze empfohlen. Zu hartes Liegen führt zu Verspannungen und Durchblutungsstörungen von Beinen und Armen.

## 5. Bezüge und Auflagen

Wussten Sie, dass Sie während des Schlafens ungefähr so viel schwitzen wie bei einem Saunagang und bis zu einem Liter Feuchtigkeit verlieren? Matratzenbezüge und -auflagen sind also wichtig, um unseren Schweiß und unsere Atemluft aufzunehmen und damit für ein trockenes Schlafgefühl zu sorgen.

## 6. Decke

Benutzen Sie Decken, die luftdurchlässig sind. Wie auch bei der Auflage empfehlen sich je nach Jahreszeit verschiedene Fasern. Optimal geeignet im Winter ist z. B. die Schafwolle. Ideal im Sommer ist Tencel oder Wildseide.

## 7. Kissen

Für das Kissen gelten ähnliche Kriterien wie für die Matratze: es sollte sich bestmöglich dem Körper bzw. der Kopf- und Nackenform anpassen. Nur so gibt es dem Kopf den nötigen Halt und entspannt gleichzeitig Hals und Wirbelsäule.

## 8. Matratzenpflege

Gehen Sie mit Ihrer Matratze sorgfältig um und achten Sie auf kompromisslose Sauberkeit. Matratzen sollten auch regelmäßig gewendet werden, damit eine gleichmäßige Benützung gegeben ist. Damit erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Matratze wesentlich.

## 9. Richtige Hygiene

Schlagen Sie die Decken nach dem Aufstehen zurück, damit sich Auflage und Decke rasch entlüften. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Bettsystem von unten gut belüftet ist. Damit vermeiden Sie Schimmelbildung.

## 10. Reinigung

Schütteln Sie Ihre Auflagen, Decken und Kissen an der frischen Luft und lassen Sie sie am Fenster austrocknen. Trocknen Sie sie im Winter auf dem Heizkörper. Damit haben Sie am Abend wieder ein trockenes Bettklima. Den Staubsauger sollten Sie zur Reinigung möglichst nicht verwenden, wenn dann nur mit geringer Saugkraft.

## RELAX 2000

Natürlicher Schlaf für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil!

In einem RELAX 2000 Bettsystem schlafen Sie wie auf einer Wolke schwebend. Relax 2000 ist komplett schadstofffrei, ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind alle unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Relax 2000 wird individuell für jede Bettgröße produziert.

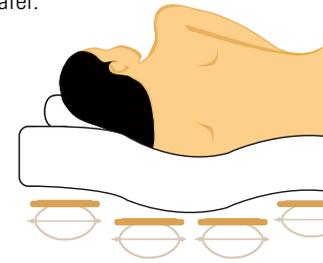
### Komfort-Schulterzone

Die zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm sorgt für mehr Entspannung beim Schlafen und die Wirbelsäule wird noch besser entlastet. Besonders gegen Verspannungen im Schulterbereich ist das Relax 2000 mit Komfort-Schulterzone bestens geeignet und die ideale Lösung für Seitenschläfer.



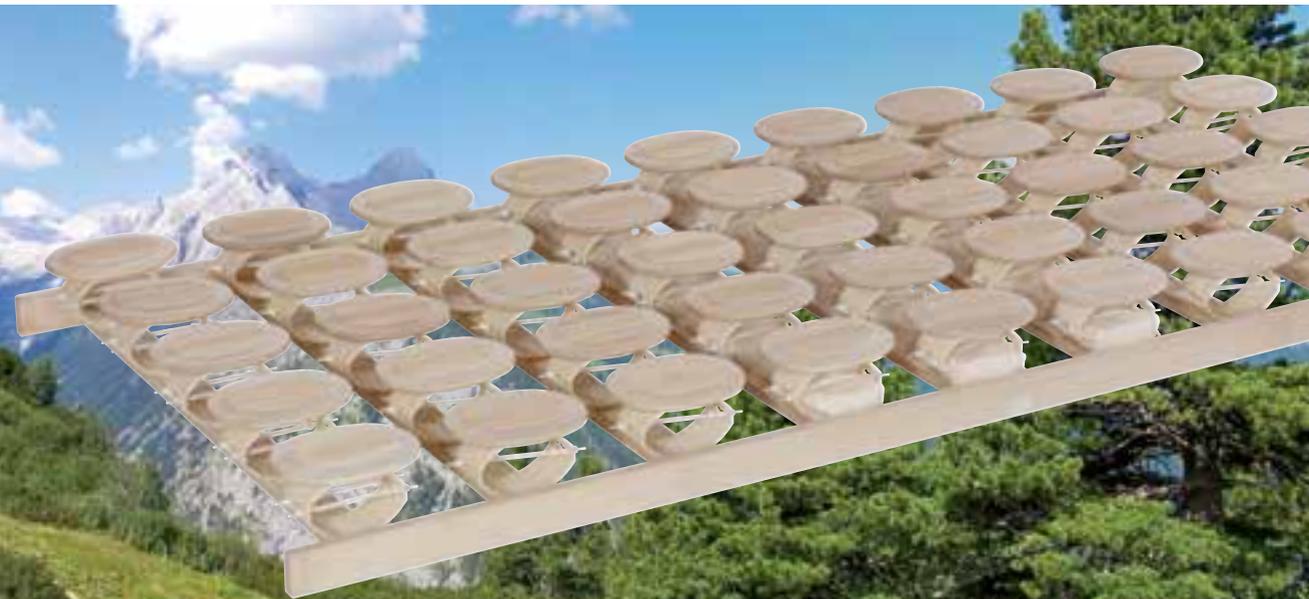
### Verspannungen im Schulterbereich?

- ✓ die ideale Lösung für Seitenschläfer
- ✓ mehr Komfort
- ✓ ohne Metall
- ✓ zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm



### Der Spezialfederkörper

Das Herzstück des Bettsystems Relax 2000 sind die Massivholzteller, die auf dreidimensional beweglichen Spezialfederkörpern gelagert sind. Diese Spezialfederkörper sind mit Zugstangen ausgestattet, um die Festigkeit an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen.



### Vier Modelle stehen zur Auswahl



starre Ausführung

Ausführung mit Sitzhochstellung

Ausführung mit Sitz- & Fußhochstellung

Motorrahmen mit Netzfreeschaltung  
(nicht mit Schulterzone erhältlich)



### Von Experten empfohlen

Die hohen ergonomischen Ansprüche des Relax 2000 wurden auch durch eine Empfehlung der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V. (IGR) bestätigt, die das System als „rundum empfehlenswert“ beurteilen. Nicht zuletzt sprechen auch 170.000 zufriedene Kunden für sich.

## Relax Naturform

Ideal für Seitenschläfer und ausgeprägten Körperbau

Relax Naturform unterstützt in jeder Schlafstellung die ergonomisch richtige Körperhaltung und ist daher ideal für Seitenschläfer. Durch die Flexibilität und die sehr hohe Einsinktiefe eignet sich Relax Naturform auch für ausgeprägte Körperformen. Mit 42 Lamellen oben und 42 Lamellen unten sorgt es für Erholung und Stabilität. Es ist kein Lamellenumdrehen mehr nötig, da es durch den symmetrischen Aufbau im Ganzen umgedreht werden kann (Schulterzone: grüne Lamellen). Dieses Bettsystem passt in jedes bestehende Bett mit seitlichen Auflageleisten, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.



### Schulter-Form-Absenkung

Das Herzstück des Relax Naturform ist die variable Schulterabsenkung von 90 mm. Relax Naturform ist flexibel über die ganze Breite und hat durch die Wendbarkeit die doppelte Lebensdauer (Schulterzone: grüne Lamellen).

### Vier Modelle stehen zur Auswahl



starre Ausführung

Ausführung mit Sitzhochstellung

Ausführung mit Sitz- & Fußhochstellung

Motorrahmen mit Netzfreeschaltung  
(nicht mit Schulterzone erhältlich)

## Relax Matratzenkerne

Ideal für hohen Liegekomfort

Die Matratze ist der zweite wichtige Teil des Bettes, denn das Federelement garantiert für die korrekte Unterstützung des Körpers. Wie bei allen Relax Produkten stehen auch hier Natürlichkeit und Ergonomie an erster Stelle. Mit 12 oder 15 cm Kernhöhe und guter Punktelastizität bieten sie optimalen Liegekomfort und schenken der Wirbelsäule die nötige Entspannung.

### Naturlatex-Kern

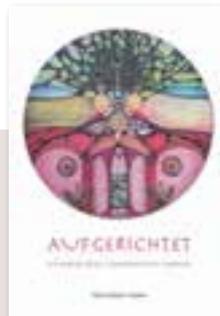
Latexmatratzen besitzen eine sehr hohe Punktelastizität. Zudem sind sie formbeständig und nehmen nach Entlastung wieder das ursprüngliche Volumen an. Zusätzliche senkrecht eingearbeitete Luftkanäle verbessern den Klimahaushalt.



# Unsere Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist das tragende Element des Körpers. Damit die Wirbelsäule richtig zur Ruhe kommen kann, haben wir unsere Relax-Naturbettssysteme entwickelt. So wird die empfindliche Wirbelsäule genau an den richtigen Stellen gestützt und der gesunde, erholsame Schlaf mit Sicherheit gewährleistet. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken. **Bestimmte Organe und Krankheiten sind dem jeweiligen Wirbel zuzuordnen.**

Nacken	1 2 3 4 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schädel, Gesicht, Kopf-Blutzufuhr, Gehirn, Ohren, Sympathikus</li> <li>2 Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien</li> <li>3 Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen, Neuralgie, Akne, Ekzeme</li> <li>4 Mund, Lippen, Nase, Ohrtrumpete</li> <li>5 Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen</li> <li>6 Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm</li> <li>7 Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf</li> </ol>
Halswirbel	6 7	
oberer Rücken	1 2 3	
Brustwirbel	4 5 6 7 8 9 10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten</li> <li>2 Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen</li> <li>3 Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe</li> <li>4 Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster</li> <li>5 Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck</li> <li>6 Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen</li> <li>7 Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen</li> <li>8 Milz, Zwerchfell, Magen</li> <li>9 Nebennieren, Allergien</li> <li>10 Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit</li> <li>11 Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme</li> <li>12 Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen</li> </ol>
mittlerer Rücken	11 12	
unterer Rücken	1 2 3	
Lendenwirbel	4 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Dickdarm, Leistenbruch</li> <li>2 Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern</li> <li>3 Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter</li> <li>4 Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuss</li> <li>5 Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After</li> </ol>
Kreuzbein		Hämorrhoiden, Sakroiliakalgelenk
Steißbein		



## AUFGERICHTET - Die Wirbelsäule ganzheitlich gesehen

Herausgegeben im Allgoi Verlag  
Bestellung über [www.allgoi-verlag.de](http://www.allgoi-verlag.de)  
ISBN 978-3-00-041410-7  
218 Seiten - Preis: EUR 19,80

Erhältlich auch über den Autor:  
Maximilian Huber  
[www.hubermx-ws.de](http://www.hubermx-ws.de)  
T +49 8241 960322

# Ihre persönliche Schlafanalyse

Investieren Sie zwei Minuten, um festzustellen, ob Sie möglicherweise ein Schlafproblem haben. Lesen Sie die folgenden Fragen und beantworten Sie mit JA oder NEIN.

Ich habe öfters Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Am Morgen habe ich Rückenschmerzen, die nach 1-2 Stunden wieder vergehen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Tagsüber fühle ich mich oft müde und erschöpft.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich schlafe öfter als zweimal pro Woche schlecht ein.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich erwache öfter als zweimal pro Woche mitten in der Nacht und kann dann schlecht wieder einschlafen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Je nach Jahreszeit friere oder schwitze ich in meinem Bett.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich vermute, dass mein Schlafplatz durch Elektrosmog belastet ist.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Meine Matratze oder mein Schlafsystem ist älter als 12 Jahre.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich bin Bauchschläfer/in und habe dadurch Probleme mit dem richtigen Liegen und Schlafen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich habe oder hatte Rückenprobleme oder einen Bandscheibenvorfall.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Sie haben mindestens zwei dieser Fragen mit JA beantwortet? Vereinbaren Sie eine kostenlose Schlaf-Beratung bei Ihrem RELAX Fachhändler.

Dabei erfahren Sie, wie Sie Ihre jetzige Situation verbessern können und wie Sie wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden. Nutzen Sie diese Gelegenheit - geben Sie Ihrem guten Schlaf eine Chance!



zur Händlersuche



Mehr Informationen bei ihrem RELAX-Fachhändler  
oder unter [www.relax-bettssysteme.at](http://www.relax-bettssysteme.at)



Dieses Produkt stammt aus  
nachhaltig bewirtschafteten  
Wäldern und kontrollierten  
Quellen.



gedruckt nach der Richtlinie  
„Druckerzeugnisse“ des öster-  
reichischen Umweltzeichens,  
Gutenberg-Werbering GmbH,  
UW-Nr. 844



Bitte sammeln  
Sie Altpapier für  
das Recycling.

AT/028/011