

# Gazette

## FÜR GESUNDEN SCHLAF

N° 3 – FRÜHLING/SOMMER 2015



## WER DEN SCHLAF SUCHT, FINDET IHN NIE

INTERVIEW MIT DR. JOSÉ HABA-RUBIO (Seite 2)

SHUTTERSTOCK



ELITE SA

### GUT SCHLAFEN ZU ZWEIT

Die Studien sind sich einig: Schlaf ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Gesunder Schlaf unterstützt das ganze Immunsystem und stärkt die intellektuellen und körperlichen Leistungen. Um gut zu schlafen, sollte man seinem Biorhythmus folgen und bewusst Sorgen und Körper ablegen. In diesem Zusam-

menhang ist es manchmal gar nicht so einfach, persönliches Wohlbefinden und Liebesleben in Einklang zu bringen. (\*) Damit die Partnerin, der Partner nicht zum Alptraum wird, gibt es bei Elite die Matratzenoption Sie & Er. Bei dieser Doppelmatratze sind es zwei Hälften, die sich den Körpern und ihren Bewegungen individuell anpassen. Elite steht

wie immer für einen kompromisslosen Schlaf!

François Pugliese, Elite SA

(\*) Siehe dazu: Der französische Soziologe Jean-Claude Kaufmann hat 200 Paare über das Doppelbett interviewt in seinem Buch, «Un lit pour deux. La tendre guerre». Es ist leider noch nicht auf Deutsch erschienen.

## INTERVIEW MIT DR. JOSÉ HABA-RUBIO

# WER DEN SCHLAF SUCHT, FINDET IHN NIE

Der Schlaf ist ein Spassvogel: Je mehr man ihn anstrebt, desto weniger fängt man ihn ein. Ein gutes Bett fördert einen durchgehenden Schlaf und eine perfekte Entspannung. Dennoch ist es hilflos bei Schlaflosigkeit, einer Plage, an der ein Drittel der Schweizer Bevölkerung leidet. Wir haben den temperamentvollen und begeisterten Dr. José Haba-Rubio vom Universitätsspital Lausanne getroffen. Seine Aussagen machen Schäfchenzählern wieder Mut.



DR. JOSÉ HABA-RUBIO

Nach seinem Medizinstudium mit anschliessender Spezialisierung in Neurologie in Spanien, Belgien und Frankreich widmet sich Dr. Haba-Rubio nun der Schlafforschung. Er arbeitet im Zentrum für Schlafforschung (CIRS) am CHUV (Universitätsspital

Lausanne). Sein wissenschaftliches Hauptinteresse gilt den abnormen Schlafbewegungen sowie in dem Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### SIND SCHLAF UND MÜDIGKEIT EIN UND DASSELBE?

**JHR:** Nein, man muss ganz klar **Müdigkeit von Schläfrigkeit unterscheiden.**

Das Schlafbedürfnis gehört zu den normalen Körperfunktionen so wie essen und trinken. Alle Tiere schlafen. Eine Person schläft nicht länger als nötig, auch wenn sie einen ermüdenden Tag hinter sich hat.

Schlaf ist ein homöostatisches Phänomen; seine Rolle ist es, das Gleichgewicht der Körperfunktionen zu bewahren. **Je länger man wach ist, desto grösser wird das Schlafbedürfnis.** Im Verlauf des Tages sammeln sich verschiedene chemische Substanzen im Hirn an. Diese verursachen das allmähliche Aufkommen der Schläfrigkeit.

### SCHLÄFT MAN, WIE MAN SICH HINLEGT?

**JHR:** Wir haben alle eine individuelle Einschlafposition, denn der Schlaf ist auch ein Verhaltensritual. Babies zum Beispiel müssen lernen, alleine einzu-

schlafen. Man muss das Hirn so schulen, damit es weiss, dass es Zeit zum Schlafen ist.

### IST BESSER SCHLAFEN LERNBAR?

**JHR:** Ja, sicher. Es gibt Momente im Erwachsenenleben, wo man schlafen wieder lernen muss. Dies ist der Fall bei Menschen mit einer psychophysiologischen Insomnie, auch erlernte Insomnie genannt. In diesem Fall muss das Hirn umerzogen werden, damit es das Bett wieder als den Ort des Schlafes betrachtet. Dieses Umdenken geschieht dank einer kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Dem Hirn werden neue Verhalten beigebracht, sodass die Schlafstörung auf lange Sicht verbessert wird.

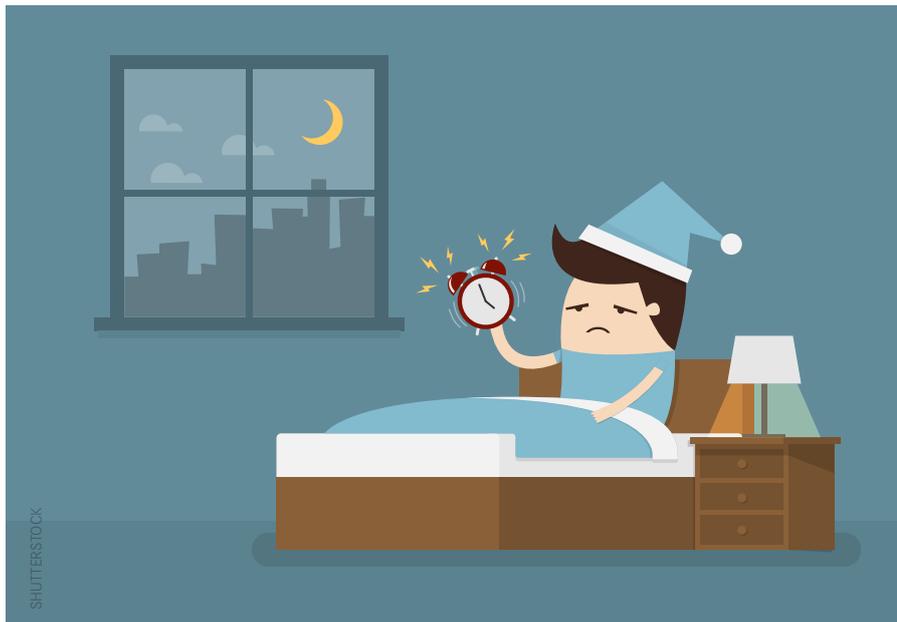
### WIE SPIELT SICH DIESE UMERZIEHUNG AB?

**JHR:** Im Universitätsspital Lausanne dauert die Therapie mit 5 Sitzungen über einen Zeitraum von 5 Wochen. Jede Sitzung ist einem spezifischen Aspekt gewidmet. Als eine der ersten Massnahmen, die zu einem gesunden

Schlaf zurückführen, gehört das Konzentrieren der Schlafzeit. Der Schlafgestörte darf nur dann ins Bett, wenn er umfällt vor Müdigkeit, und muss jeden Morgen um dieselbe Zeit aufstehen. **Ein kurzer, aber konstanter Schlaf ist einem langen, aber unterbrochenen Schlaf zu bevorzugen.** Kombiniert mit Entspannungsübungen und verbesserter Kontrolle der Schlafstimuli ist diese Therapie sehr erfolgreich. Zudem hilft die Methode, aus der Schlafpillenspirale, die ja nur auf die Kürze hilft und eine Abhängigkeit auslösen kann, auszubrechen.

### WIE WIRD MAN SCHLAFLOS?

**JHR:** Punkto Schlaf sind wir nicht alle ebenbürtig. Genetisch gesehen haben manche Menschen einen spärlichen Schlaf, während andere nicht aufzuwachen sind. Bei einer akuten oder chronischen Belastung (Krankheit, Sorgen, Schmerzen, Medikamentenkonsum ...) kommt es manchmal zu Schlafstörungen. Man schläft 1, 2 oder 3 Tage schlecht und ist danach total erschöpft. Normalerweise, beim Verschwinden des Auslösers oder weil der Schläfer sich an die Situation gewöhnt, kommt der Normalschlaf wieder zurück. Manche Personen jedoch geraten in eine selbsterhaltende Dynamik. Je öfter sie schlecht schlafen, desto mehr entwickeln sie eine vorausschauende Angst und **lösen schliesslich genau dies aus, wovor sie Angst haben, nämlich schlecht zu schlafen.** Schlaflosigkeit ist eine heimtückische Krankheit.



### WAS TUN, WENN MAN NACHTS NICHT SCHLÄFT?

**JHR:** Auf alle Fälle sollte man nicht einfach im Bett liegen bleiben, will man den Schlaf nicht ganz verlieren. Das Hirn ist nämlich wach und fängt im Dunkeln an, stressende und beängstigende Gedanken zu produzieren. Studien haben gezeigt, dass man viel schneller wieder einschläft, wenn man aufsteht und sich einen Moment lang mit etwas Ruhigem und Beruhigendem beschäftigt bis zu den nächsten Einschlafanzeichen.

### WIE IST DER EINFLUSS VON LICHT AUF DEN SCHLAF?

**JHR:** Unsere innere biologische Uhr bestimmt, wann wir schlafen und wann wir wach sind. Diese Uhr wird vom Licht gesteuert. Licht am Morgen weckt auf; hingegen am Abend, mit der abnehmenden Helligkeit, bildet der Körper Melatonin, ein Hormon, das die Schlafmechanik in Bewegung bringt. Um aufzuwachen, braucht es demnach Licht. Zu viel Licht am Abend unterdrückt jedoch die Produktion von Melatonin und verursacht eine Zeitverschiebung.

Im Augenhintergrund nehmen die lichtempfindlichen Melanopsin-Zellen das Licht wahr und übermitteln diese Information an die innere Uhr. Diese Zellen sind speziell empfindlich auf blaues

Licht; dieses findet man im Tageslicht, aber auch in einem Bildschirm, und es kann somit die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrücken.

### ALSO IST ES MIT DEM SCHLAF WIE MIT DER LIEBE?

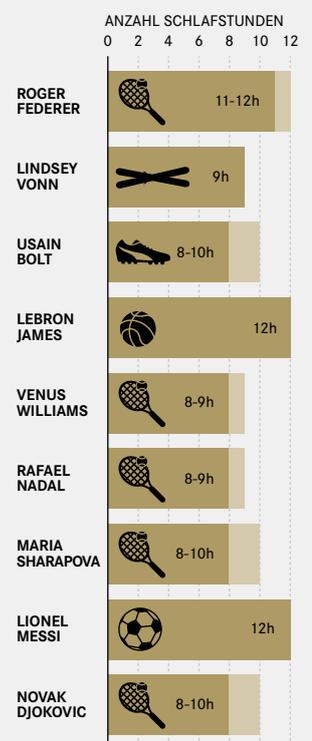
**JHR:** Genau. Je mehr man nach dem Schlaf sucht, desto kleiner sind die Chancen, ihn zu finden. Je mehr man sich einflüstert: Nun sollte ich schlafen, nun sollte ich schlafen, umso mehr erwacht man. Die Konkurrenz zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen ist zu gross. **Es ist wie bei einem Auto: Je schneller man fährt, desto weniger kann man bremsen!**

### LÄSST SICH EINE SCHLECHTE NACHT NACHHOLEN?

**JHR:** Ja, sicher. Wenn man zu wenig oder schlecht geschlafen hat, dann tendiert man zu einem längeren und tieferen Schlaf in der folgenden Nacht. Die meisten Leute holen ihr wöchentliches Schlafmanko am Wochenende nach. **Für Personen, die zu Schlafstörungen neigen, empfiehlt es sich jedoch, denselben Schlaf-wach-Rhythmus bei zu behalten**, ob am Wochenende, ob nach einer guten oder einer schlechten Nacht, um nicht in eine negative Spirale zu gelangen.

### SCHLAFEN ZUM GEWINNEN

Die Leistung der Athleten steht in direktem Zusammenhang mit der Schlafmenge sowie mit der Schlafqualität. Während der Nacht regenerieren sich Körper und Muskeln und es stärkt sich auch der Geist. Was gut ist für Roger Federer, kann uns nicht schaden!



HAT IHNEN DIESES HEFT GEFALLEN, DANN KÖNNEN SIE ES GRATIS ABONNIEREN:

Über E-Mail an:  
gazette@elitebeds.ch

Per Post:  
Elite SA c/o Gazette  
En Roveray 198  
Case Postale 54  
1170 Aubonne

# EIN BETT NACH SEINEM MASS

Die Qualität des Bettes ist eine wichtige Voraussetzung für die Wirksamkeit der Erholung. Viele Menschen sehen den Zusammenhang zwischen ihrem Bett und den Beschwerden ihres Bewegungsapparates nicht.

Ein gutes Bett ist nicht die Antwort auf alle Beschwerden, aber ein erster Schritt in Richtung Verbesserung der Beweglichkeit und der Lebenskraft. Es soll den Körper mit einem weichen und ergonomischen Komfort umgeben, um jegliche Druckstellen zu vermeiden, aber dennoch hart genug sein, um den



SARAH, (23.02.2015)

"Just wanted to say a big thank you to the delivery men who worked very hard last week bring in all the new beds, removing the old and assembling the new ones. They are a credit to your company. The beds are also very comfortable, we are very happy. Thanks." <sup>1</sup>

Rücken sowie die Lenden- und Halswirbel zu stützen.

Die totale Entspannung der Muskeln hilft bei deren Regeneration. Der Mensch tankt Energie. Mit seinen in je 3 Festigkeiten aufgeteilten 22 Matratzenmodellen und den diversen Unterbettsystemen offeriert das Haus Elite ein Bett nach den Bedürfnis-

JACQUELINE A.,  
ZÜRICH (20.11.2014)

"Gestern haben wir die neue Matratze geliefert bekommen. Wir haben suuuuuuper geschlafen!!!! Ich möchte mich sehr für Ihre tolle Beratung bedanken."

PIERRE-ANDRÉ P.,  
LA TOUR-DE-PEILZ  
(19.07.2014)

"Après une première nuit excellente, je tiens à vous remercier pour votre compétence et la qualité du conseil." <sup>2</sup>

sen jedes Schläfers. Bedenkt man, dass der Körperbau, seine Masse und die Schlafpositionen individuell sind, werden eine zugeschnittene Empfehlung und eine fachmännische Beratung absolut entscheidend. Lassen Sie sich von unseren Elite-Spezialisten beraten und nehmen Sie sich Zeit für den Matratzentest.

Ihr Körper wird Ihnen dafür danken.

Bewertungen unserer Kunden auf [www.elitebeds.ch](http://www.elitebeds.ch)

- "Ich möchte mich bei Euren Bettlieferanten bedanken. Sie haben hart gearbeitet, um uns die neuen Betten zu liefern, zu installieren und die alten zu beseitigen. Sie machen Ihrem Unternehmen alle Ehre. Die Betten sind sehr komfortabel und wir sind sehr glücklich. Danke."
- "Nach einer ersten, hervorragenden Nacht möchte ich Ihnen für Ihre Kompetenz und für die Qualität Ihrer Beratung danken."

WOLLEN SIE UNSERE MATRATZEN AUSPROBIEREN? NEHMEN SIE KONTAKT AUF MIT UNSEREN PARTNER-FACHHÄNDLERN :  
[www.elitebeds.ch/de/privatpersonen/fachhandel-schweiz.html](http://www.elitebeds.ch/de/privatpersonen/fachhandel-schweiz.html)

Elite <sup>+</sup>  
LITERIE D'EXCEPTION

ODER IN UNSEREN SHOWROOMS  
ELITE GALLERY Zurich  
Altstetterstrasse 206 - CH-8048 Zurich

ELITE GALLERY ROTHTRIST  
Rössliweg 48 - CH-4852 Rothrist

ELITE  
ECOCLEAN

Desinfizieren Sie Ihre Matratze und beseitigen Sie bis zu 99.97% der Bakterien und Bettmilben

SPEZIALANGEBOT „GAZETTE  
DES GESUNDEN SCHLAFES“

**10 % RABATT**

Auf jede Bestellung vor dem 30.09.2015  
Promotion Code: ECGZ-N3-2015

Vereinbaren Sie jetzt gleich einen Termin  
T +41 21 821 17 13 • [info@elite-ecoclean.ch](mailto:info@elite-ecoclean.ch)  
[www.elite-ecoclean.ch](http://www.elite-ecoclean.ch)