

RIPOSA

Den Schlaf umarmen

Nur wer gut geschlafen hat, ist fit für den Tag und seine Herausforderungen. Mit einer **Rücken- und Liegeanalyse**, dem richtigen riposa-Schlafsystem und guten Gewohnheiten während des Tages wird Schlafen zur Wohltat.

Die zurzeit erfolgreichste Schweizer Skifahrerin Wendy Holdener weiss: «Schlaf ist in meinem Beruf enorm wichtig. Mein Geheimnis liegt hauptsächlich darin, dass ich sehr viel schlafe», meint sie schmunzelnd. Wenn möglich schiebe sie tagsüber zwischen harten Trainings ein Nickerchen ein. «So kann ich noch mehr Energie tanken.» Wendy Holdener weiss genau, wie wichtig guter Schlaf für gute Leistung ist. Sie nimmt deshalb nicht nur oft ihr eigenes Kopfkissen mit auf die Weltcup-Tour, sie hat sich auch einer Rücken- und Liegeanalyse unterzogen. Jetzt hat sie eine Sleep-ID vom Kompetenzzentrum von swissbiomechanics und riposa, dem Schweizer Spezialisten für Schlafsysteme. Dort arbeitet Tabitha Ingold, Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin und Experte für Rücken- und Liegeanalysen. «Die Nacht beeinflusst den Tag. Aber auch der Tag die Nacht», erklärt sie. Sie rät, am Abend den Schlaf zu umarmen, sich zu freuen, ins Bett zu gehen.

Voraussetzung für das wohlige Gefühl beim Ins-Bett-Sinken ist das richtige Schlafsystem. Da wir einen Drittel des Lebens im Bett verbringen, lohnt es sich, genau zu testen, mit welchem Schlafsystem sich der Körper optimal erholen kann. Das Kompetenzzentrum Swiss Sleep Science in Zürich ist genau auf das spezialisiert. Mit einem umfangreichen Test, bei dem der ganze



Eine Rücken- und Liegeanalyse bei Swiss Sleep Science ist Grundlage für die Wahl des Schlafsystems.

Bewegungsapparat einbezogen wird und ein detaillierter Fragebogen zusätzliche Aspekte abdeckt, werden die individuellen Bedürfnisse abgeklärt. Danach bekommt man seine Sleep ID. Die Untersuchung lohnt sich für alle: um vorzubeugen, aber auch um bestehende Probleme zu lindern.

AUF DEN KÖRPER HÖREN

Einmal erwacht, bestimmt auch der Tagesablauf unseren Schlaf. Tabitha Ingold rät, auf den Körper zu hören. «Er sagt uns, wann wir ins Bett sollen.» Das Schlafzimmer sollte dunkel und ohne störende Lichter durchs Fenster sein



riposa: Schweizer Qualität, über 70 Arbeitsplätze im Glarnerland, Handarbeit und neuste Technologien.



Wendy Holdener lässt sich von Christian Kryenbühl eine Sleep-ID erstellen.

und eine ideale Temperatur von rund 18 Grad haben. Beim Aufwachen den Tag ohne Nachrichten oder E-Mails, «dafür mit Licht und frischer Luft starten», rät Ingold. Und: Bewegung, kurze Ruhepausen und frische Luft sollten in jeden Tagesablauf passen.

«Viele Menschen schlafen zu wenig oder zu schlecht», erklärt Christian Kryenbühl, Mitglied der Geschäftsleitung von swissbiomechanics. Das hat Folgen, wie Studien ergeben haben. Schlafmangel macht uns träger, wir machen mehr Fehler, werden risikofreudiger, der Stoffwechsel wird verändert und: Schlafentzug hat einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem.

Das Schlafsystem ist entscheidend, um durchzuschlafen zu können und den Körper zu entlasten. Viele haben Probleme mit Nacken und Halswirbelsäule, verursacht durch Bildschirmarbeit, Fehlbelastung oder Sehschwäche. Häufiges Sitzen schwächt Gesäss- und Rumpfmuskulatur und verkürzt die Hüftbeugemuskulatur. So entstehen Beschwerden an der Lendenwirbelsäule. Hier hilft die von riposa entwickelte Swiss Sleep Technology. Die individuell im Glarnerland hergestellten Matratzen passen sich der Körperform an und stützen speziell im Lendenwir-

belbereich. Der Flex oder Einlegerahmen komplettiert das Schlafsystem und erhöht die Lebensdauer der Matratze. Anpassen, Stützen und Lüften bilden das Fundament der nur mit hochwertigen Materialien hergestellten Schlafsysteme. Bei riposa zählt Schweizer Qualität: Die meisten Lieferanten stammen aus der Gegend, und über 70 Angestellte sind in Glarus, Oberurnen und Bilten beschäftigt. Sie sorgen dafür, dass jede und jeder seine individuelle Matratze bekommt. Und so gut schläft wie Wendy Holdener.

Infos: www.riposa.ch/liegeanalyse

riposa
SWISS SLEEP