

Gazette

FÜR GESUNDEN SCHLAF

N° 4



MICHÈLE FREUD: WIEDER IN DEN SCHLAF FINDEN!

TIPPS UND ÜBUNGEN DER SOPHROLOGIN,
VORGESTELLT AN EINEM VORTRAG BEI ELITE IN AUBONNE

Michèle Freud, Sophrologin und Psychotherapeutin sowie Urenkelin Sigmund Freuds, hielt bei Elite in Aubonne einen Vortrag über das Schlafen. Ausgehend von zwei ihrer Publikationen zu diesem Thema stellte sie Entspannungsübungen für Gross und Klein vor.

Gut zu schlafen ist eine Kunst. Es gibt Nächte, in denen man aus unerklärlichen Gründen den Zeitpunkt des Einschlafens verpasst (siehe Seite 4), auch wenn man die fünf Grundregeln beherrscht. In diesem Fall kann man seinem aufmüpfigen Gehirn mit einigen sophrologischen Übungen helfen, den Weg in Morpheus' Arme zu finden.

5 GRUNDREGELN

DIE ANZEICHEN FÜR MÜDIGKEIT ERKENNEN UND RESPEKTIEREN: Gähnen, Kopf und Augenlider werden schwer, die

Augen jucken, der Körper wird träge, man fröstelt.

EIN ABENDLICHES RITUAL BEFOLGEN, weitab der anregenden Angebote der Bildschirme: Die Kleidung für den nächsten Tag zurechtlegen, einige Minuten lesen ... Das Ziel ist, das Gehirn auf das Einschlafen vorzubereiten.

DARAUF ACHTEN, IN EINER BERUHIGENDEN UMGEBUNG EINZUSCHLAFEN, DIE NICHT ZU HEISS (18 -20°C), ruhig und dunkel sein sollte. Ein der Körperform angepasstes, weiches und stützendes

Bett sowie ein passendes Kopfkissen und eine warme, jedoch nicht zu warme Bettdecke erhöhen die Schlafqualität.

EIN GESUNDER LEBENSWANDEL fördert einen erholsamen Schlaf: sich bewegen, Sport treiben (nicht vor dem Einschlafen), abends eine leichte Mahlzeit und Alkohol sowie Energydrinks möglichst vermeiden.

ZUR RUHE KOMMEN und darauf achten, vor dem Zubettgehen jede emotionale oder intellektuelle Überstimulation zu vermeiden. *(Fortsetzung auf Seite 4)*

LEITARTIKEL



DER BOXSPRING AUS HOLZ

Das Jahr 2015 stand ganz im Zeichen des 120-jährigen Bestehens von Elite. Zwölf Jahrzehnte unermüdlich im Dienst erholsamen Schlafens. Das Unternehmen ist ständig auf der Suche nach Perfektion und Exzellenz! Also nutzt Elite sein profundes Wissen und seine fundierten Kompetenzen, um zu erfinden, voranzugehen, innovative Technologien einzusetzen und so neuartige Betten zu entwickeln - beispielsweise den WoodenBoxspring. In Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule (BFH) konzipiert, ist dieses Bett zeitgemäss, hat Stil und ist bis zu den Federn der Unterfederung ganz aus Holz gefertigt, ohne dabei auf den Komfort eines echten Boxsprings zu verzichten.

In der Schweiz zu produzieren ist angesichts der sich verschärfenden weltweiten Konkurrenz nach wie vor eine Herausforderung. Doch Innovation heisst Veränderung und Wachstum. Der Beweis: Elite exportiert heute in alle Himmelsrichtungen, nach Paris und Mailand ebenso wie nach Schanghai, Moskau und Cape Town.

François Pugliese,
ELITE SA

INNOVATION: EINE BOXSPRING GANZ AUS HOLZ WOODENBOXSPRING

Nach monatelanger Forschungsarbeit in Partnerschaft mit der Berner Fachhochschule (BFH Schweiz) ist Elite stolz, die WoodenBoxspring vorstellen zu können. Dieses neue „all in one“ Bett ist vollständig aus Holz gefertigt, kombiniert Bettrahmen mit Unterfederung und definiert so einen völlig neuen Standard.

DIE URSPRÜNGE

Elites originale Boxspring-Unterfederung geniesst seit jeher einen exquisiten Ruf. Gemeinhin unter dem Begriff Polsterbett bekannt, feierte das über hundertjährige Möbelstück seine Glanzzeiten in den 1960er- bis 1980er-Jahren. Die einsetzende Industrialisierung verdrängte es darauf aber zunehmend mit Lattenrosten aller Art, schlicht gestalteten Bettgestellen und Designstücken, die allerdings nicht nur Komfort und Rückenstützung total vernachlässigten, sondern auch wenig ökologisch waren.

Elite ist seiner Linie stets treu geblieben und verarbeitet noch immer nach alter Handwerkskunst natürliche Materialien zu Boxsprings, die für einen erholsamen Schlaf sorgen.

Während der letzten zehn Jahre hat sich der Boxspring nun wieder an die Spitze zurückgekämpft - das wachsende ökologische Bewusstsein sowie die generell vermehrt auftretenden Rückenbeschwerden halfen bei dieser Rückeroberung. Infolge der neuen Popularität haben sich zwar zahlreiche Produzenten der Massenherstellung von Boxsprings zugewandt, aber leider halten diese Un-

DIE INNOVATION

Nach monatelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit in Partnerschaft mit der Berner Fachhochschule (BFH) ist Elite stolz, den **WoodenBoxspring** vorstellen zu können. Dieses neue «All in one»-Bett definiert einen völlig neuen Standard. Es ist vollständig aus Holz gefertigt und kombiniert Bettrahmen und Unterfederung.



Die originale Boxspring von Elite mit Holzrahmen, Federn und Stoffüberzug.

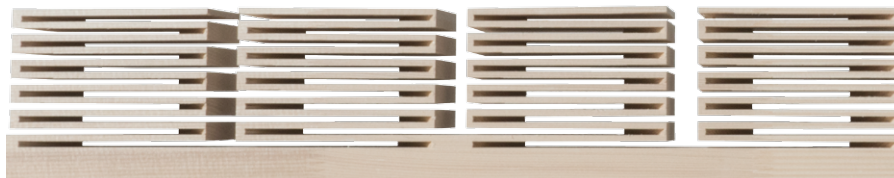
terfederungen nicht immer, was sie versprechen, und sorgen somit bei den Kunden für Verunsicherung.

Allen Modeerscheinungen zum Trotz, Elite ist seiner Linie stets treu geblieben und verarbeitet noch immer nach alter Handwerkskunst natürliche Materialien zu Boxsprings, die für einen erholsamen Schlaf sorgen. Elites Boxspring-Unterfederungen sind bei der schweizerischen und internationalen Kundschaft sehr beliebt und bekannt für ihren Komfort, ihre Natürlichkeit und ihre Langlebigkeit; mit Stoff oder Leder bezogen, stossen sie jedoch bei jenen manchmal auf Skepsis, die Holzbetten bevorzugen. Lässt sich also der Komfort eines Boxsprings mit einem Holzbett so verbinden, dass keine Kompromisse eingegangen werden müssen? Dieser Herausforderung stellte sich das Entwicklungsteam von Elite.





Prototyp der Holzfeder



Feder der WoodenBoxspring

Die Aufhängung, die in unseren Werkstätten aus Schweizer Holz gefertigt wird, ist einzigartig auf dem Markt und bietet in den Bereichen Komfort und Widerstandsfähigkeit Eigenschaften, die durchaus vergleichbar sind mit jenen der Metallfedern, die sich in Elites Original-Boxsprings finden. Der innovative Charakter der bewusst schlicht designten Federung äussert sich in vielen Aspekten: Die progressive Druckaufnahme stützt die Matratze optimal und verbessert den Schlafkomfort – die Qualität der Unterfederung ist zu rund 30% für den Komfort und eine gute Rückenstützung verantwortlich.

Ebenso wie die originalen Boxsprings von Elite verlängert auch diese Unter-

federung die Lebensdauer der Matratze. Die natürliche Polsterung, die die Holzfedern umgibt, verhindert zudem das Aufsteigen der Wärme von der heute viel eingesetzten Fussbodenheizung und sorgt für eine angenehme Temperatur und somit eine erholsame Nacht

Die Qualität der Unterfederung ist zu rund 30% für den Komfort und eine gute Rückenstützung verantwortlich.

Der neue **WoodenBoxspring** kann aus verschiedenen Massivhölzern oder aus lackiertem Holz hergestellt und natürlich auch um ein Kopfteil aus Holz, Stoff oder Leder erweitert werden – ganz nach Ihrem Stil klassisch, zeitgemäss

oder individuell desigt.

Der **WoodenBoxspring** lässt sich ebenso wie die originalen Elite-Boxsprings vollkommen individuell gestalten und wird damit jene anspruchsvolle Kundschaft begeistern, die ein gut rückenstützendes Naturbett von höchster Qualität sucht, das sowohl ihren Designtwünschen als auch ihrem Komfortbedürfnis entspricht.

Der WoodenBoxspring lässt sich ebenso wie die originalen Elite-Boxsprings vollkommen individuell gestalten und wird damit jene anspruchsvolle Kundschaft begeistern.

Der WoodenBoxspring ist in Massivholz sowie in furniertem oder lackiertem Holz erhältlich.



Auf allen vier Seiten ist die aus **einem Stück gefertigte Unterfederung** erhöht – für einen festen Sitz der Matratze.

Natürliche Polsterung: Jute, Schweizer Schafwolle und Drillich.
Holzfedern: Multidirektionale Aufhängung, Komfortzonen.

TIPPS UND ÜBUNGEN DER SOPHROLOGIN, VORGESTELLT AN EINEM VORTRAG BEI ELITE IN AUBONNE

MICHÈLE FREUD: WIEDER IN DEN SCHLAF FINDEN!

(Fortsetzung des Artikels von Seite 1)



Um sein 120-Jahr-Jubiläum zu feiern, hat Elite mehrere originelle Vorträge in seinem Showroom in Aubonne organisiert. Im September hat Michèle Freud Ihren Beitrag geleistet, indem Sie uns Ihre Kenntnisse bezüglich Schlaf sowie schlafferregende Übungen näherbrachte.

SOPHROLOGISCHE ÜBUNGEN, UM ZUR RUHE ZU KOMMEN

FÜR KINDER

ZUR RUHE KOMMEN

Sie können ihnen zunächst die Übung zeigen und sie diese danach alleine ausführen lassen. Hier eine Übung zum Atmen durch die Nase, die man im Sitzen oder Liegen machen kann:

Wenn du einatmest, spürst du, wie sich dein Bauch hebt, und wenn du ausatmest,

spürst du, dass dein Bauch sich senkt, du spürst die Ruhe. Mehrmals wiederholen.

SICHER EINSCHLAFEN MIT DEM WÄCHTER DES SCHLAFES

Warten Sie, bis Ihr Kind es sich im Bett bequem gemacht hat, bitten Sie es, einige Male bewusst zu atmen, und lesen Sie ihm leise folgenden Text vor :

Du legst dich ruhig in dein Bett und du stellst dir den Wächter des Schlafes vor. Er erscheint vor deinem inneren Auge und sagt dir gute Nacht und vor allem, dass er

die ganze Nacht über deinen Schlaf wacht. Wie sieht er aus?

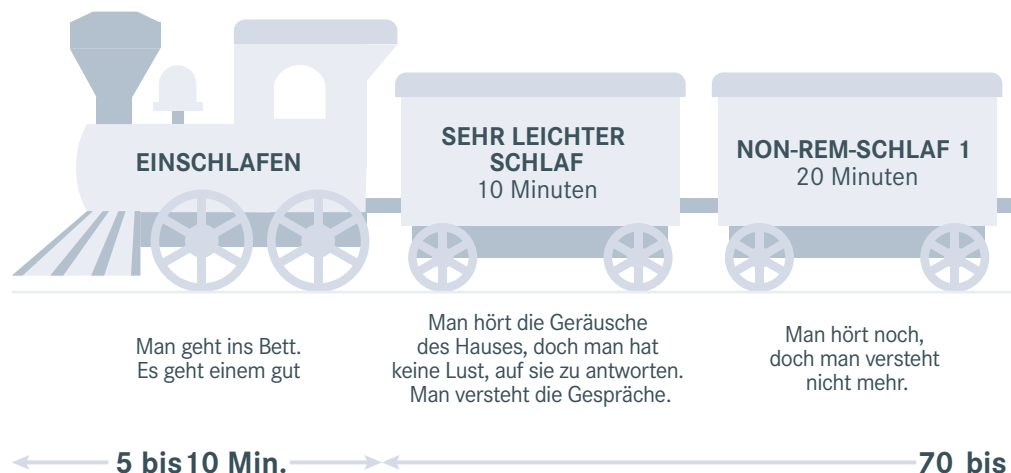
Sie können Ihr Kind bitten, den Wächter zu beschreiben. Einige Kinder sehen die Wache einer Burg, andere einen Schutzengel und wieder andere einen Helden mit übermenschlichen Schutzkräften.

Beobachte ihn genau ... Sieh ihn dir an, betrachte die Farbe seiner Kleidung. Er lacht dir zu. Er ist da, um dich zu beschützen, dir beim Einschlafen zu helfen. Du vertraust ihm deinen Schlaf

DIE SCHLAFPHASEN

In jeder Nacht unterteilt sich unser Schlaf in 4 bis 6 Zyklen. Jeder Zyklus dauert etwa 90 Minuten und besteht aus mehreren Phasen.

Zwischen zwei Schlafzyklen wachen wir für einige Sekunden auf, um anschliessend sofort wieder einzuschlafen. Doch manchmal verpassen wir den nächsten Zyklus. Dann leiden wir unter Schlaflosigkeit.



Man geht ins Bett. Es geht einem gut

Man hört die Geräusche des Hauses, doch man hat keine Lust, auf sie zu antworten. Man versteht die Gespräche.

Man hört noch, doch man versteht nicht mehr.

Der Körper ruht sich aus. Der Organismus

an und du weisst, dass, wenn du in der Nacht aufwachst, du ihn rufen und mit ihm sprechen und ihm alles anvertrauen kannst, was du auf dem Herzen hast. Er ist dein Wächter, er wacht über dich. Jetzt entfernt er sich, um dich schlafen zu lassen, doch du weisst, dass du ihn rufen kannst, wann immer du möchtest ... Er wünscht dir eine gute Nacht.



Sie können Ihrem Kind nun auch gute Nacht sagen und das Zimmer verlassen. Sie können ihm sogar vorschlagen, seinen Wächter zu malen.

FÜR ERWACHSENE

SICH VON NERVLICHER ANSPANNUNG BEFREIEN

Stellen Sie sich eine Landschaft vor, die Sie gerne mögen, die in Ihnen ein Gefühl der Ruhe hervorruft.

Tauchen Sie mit allen fünf Sinnen – Seh-, Geruchs-, Hör-, Geschmacks- und Tastsinn – in diese entspannenden Bilder ein. Verharren Sie in dieser Landschaft zirka fünf Minuten, indem Sie sich ihre Natur in allen Einzelheiten vorstellen. Geniessen Sie dieses wohlige Gefühl.

Hören Sie nun auf die ruhige Atmung Ihrer Bauchdecke. Dann atmen Sie langsam durch die Nase ein und blähen den Bauch auf. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper und Geist von der Natur durchdrungen werden und sich mehr und mehr entspannen.

Diese Übung regelmässig wiederholen, um zur Ruhe zu kommen.

ÜBUNG, UM DAS GRÜBELN ZU VERTREIBEN

Gehen Sie mehr und mehr auf die Bauch Atmung über und denken Sie an eine Landschaft am Wasser, die Sie mögen.

Lassen Sie sich Zeit, die Landschaft entstehen zu lassen. Konzentrieren Sie sich nun auf dieses Bild und stellen Sie sich die Sonne vor, die sich im Wasser spiegelt und beobachtet Sie, wie das Wasser zu glitzern beginnt. Stellen Sie sich nun ein Boot auf dieser glänzenden Fläche vor.

Dann legen Sie alles, was Sie beschäftigt (Sorgen, Probleme, Spannungen, Schmerzen ...) in einen grossen Sack.

Verschliessen Sie den Sack und legen Sie ihn in das Boot. Und nun beobachten Sie, wie sich das Boot sanft immer weiter vom Ufer entfernt und alles, was Ihre Harmonie stört, mit sich fortträgt. Beobachten Sie das Boot weiter, bis es nur noch ein klei-



ner Punkt am Horizont ist. Je mehr es sich entfernt, desto mehr werden Sie sich der angenehmen Gefühle bewusst, die sich in Ihrem ganzen Körper ausbreiten; Ihr Körper entspannt sich immer mehr.

Zum Lesen und Hören: Die beiden Bücher von Michèle Freud über den Schlaf, jedes mit einer Audio-CD versehen: „Se réconcilier avec le sommeil“, 2013 bei Albin Michel erschienen, und „Enfants, ados...les aider à dormir enfin“, in diesem Herbst beim gleichen Verlag erschienen.

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

Über E-Mail an:
gazette@elitebeds.ch

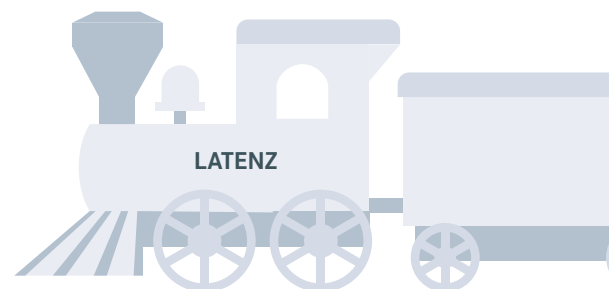
Per Post :
Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 5
1170 Aubonne



Man hört nichts mehr.
Man ist von der Welt abgenabelt.

Man schläft sehr tief.

Das Gehirn lädt seine Akkus auf und verarbeitet die Erlebnisse des Tages.



Man wacht auf oder man beginnt einen neuen Zyklus.

100 Min. ————— 10 bis 15 Min. —————>

produziert Antikörper und Wachstumshormone.

Traumschlaf

Wenn man nicht zu Beginn eines Schlafzyklus' ins Bett geht, ist die Gefahr groß, dass man vor dem Beginn des nächsten Zyklus nicht einschlafen kann, also 90 bis 120 Minuten später. Das ist genau die durchschnittliche Dauer der Schlaflosigkeit.

JENSEITS VON RAUM-ZEIT

SIMONE MICHELI DESIGNT FÜR ELITE

Der italienische Designer Simone Micheli entwirft einzigartige, kühne und wundervolle Welten. Dabei ist sich der Designer seiner ökologischen Verantwortung bewusst und auf der Suche nach harmonischen Materialien, Farben und Lichtverhältnissen. Für Elite hat er eine Serie von Betten kreiert, die seinen Stil perfekt widerspiegeln.

Die Raumkreationen von Simone Micheli strahlen die Kraft kindlicher Fantasie aus und verwandeln die Wirklichkeit: Das Bett wird zur Insel, das Schwimmbad zu einer wundervollen Höhle, das Wohnzimmer erinnert an eine Raumkapsel. „Ich liebe es, den Besucher in einen zeitlosen Raum zu entführen, in eine Zauberkugel.“ Nach Ansicht Michelis muss gutes Design schöne, intelligente, essenzielle und funktionale Objekte schaffen. Es muss sich absolut der Nachhaltigkeit und dem Umweltschutz verschreiben. Deshalb erstaunt es nicht, dass Elite in Simone Micheli den idealen Kreativ-

partner gefunden hat. „Ich stelle mir das Bett der Zukunft wie eine Oase der Sanftheit vor, in der sich der Schlafende umsorgt fühlt. Als einen Ort, an den man sich zurückziehen und seinen Gedanken freien Lauf lassen kann.“



Herstellung des Betts: Elite



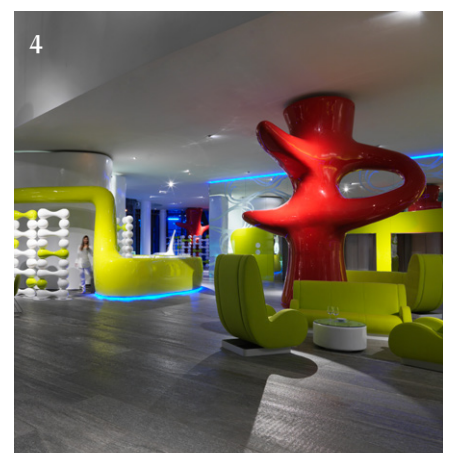
DER ITALIENISCHE DESIGNER SIMONE MICHELI lebt in Florenz. Er unterrichtet bei Poli.Design und an der Designschule des Politecnico di Milano, er hält Vorträge und ist Autor zahlreicher Bücher. Seine Arbeiten wurden mit Dutzenden von italienischen und internationalen Preisen ausgezeichnet. Simone Micheli arbeitet seit 2013 mit dem Haus Elite zusammen.



2



Herstellung des Betts: Elite



4



5



6

Herstellung des Betts: Elite



7



Herstellung des Betts: Elite

8

1. **Wellnessbereich des Hotels Exedra in Nizza.** Die Materialien schaffen eine entspannende Atmosphäre. 2. **Barcelò Hotel Mailand und Boscolo Hôtel Mailand.** Schwimmbäder als verzauberte Höhlen. 3. **Superbed** ist eine Insel jenseits von Raum und Zeit, sanft und einladend, wie geschaffen, um dem Alltag zu entfliehen. Herstellung: Elite 4. **Barcelò Hotel Mailand.** Die Lobby ähnelt einem Spielplatz. 5. **Suite Swan Room im Hotel Town House Duomo** mit Blick auf den Mailänder Dom. In der Swan Room kommt dem Bett eine grundsätzliche Rolle zu: Es ist der Mittelpunkt der Suite. Seine sanfte und einladende Gestalt fasziniert und man hat Lust, es zu berühren. Herstellung: Elite 6. **Das Flow Bed ist wie ein Unterschlupf**, an den sich der moderne Mensch vor der harten Wirklichkeit des Alltags flüchten kann. Herstellung: Elite 7. **Casa Micheli.** Das Lichtspiel und die Farbakte gestalten den Raum und schaffen wundervolle Wirklichkeiten. 8. **Das Moon Bed** wurde als zentraler und harter Kern gestaltet, der jedoch dank seines modularen Aufbaus wie der Mond veränderbar ist. Herstellung: Elite.

SCHLAFMASKEN SIND WIEDER IM KOMMEN

Sie sind klein und leicht und passen perfekt zu unserem modernen Lebensstil: Ich möchte, dass es Nacht wird – jetzt und sofort. Sie teilen das Bett mit jemandem, der noch etwas lesen oder auf seinem Tablet-Computer nachsehen muss, bevor er die Augen schliessen kann? Sie reisen ans andere Ende der Welt und müssen am helllichten Tag schlafen?



Die Schlafmaske sorgt für die Dunkelheit, die zum Einschlafen nötig ist. Damit sie angenehm ist, muss sie sanft aufliegen, darf nicht kratzen oder beim Tragen drücken. Also sind Modelle mit einem elastischen Gummiband zu bevorzugen. Laden Sie sich unser Muster herunter und kreieren Sie selbst Ihre persönliche Maske:

elitebeds.ch/de/actualites/gazette/62-schlafmasken.html

KUNDENMEINUNGEN

Dem Unternehmen ist eine lokale Produktion, die Spitzenqualität herstellt, sehr wichtig - da fiel meine Wahl schnell auf Elite, ein wunderbares Unternehmen aus unserer Region.

Da ich sehr aktiv bin (beruflich und sportlich), hatte ich unruhige Nächte und konnte morgens nur schwer aufstehen. Bei meinem Besuch im Showroom hat mir der Berater viele Fragen über meine Schlafgewohnheiten und meinen Lebensstil gestellt. So konnte er genau die Matratze aussuchen, die für mich passte. Ich war anfangs skeptisch, dass eine neue Matratze mehrere meiner Leiden beheben würde. Doch es ist wahr: Meine neue Matratze von Elite hat mir Komfort und Wohlbefinden geschenkt. Seitdem schlafe ich wieder „wie ein Baby“ und wache frisch und erholt auf!

Man merkt die Schweizer Qualität, nicht nur bei der Qualität der Matratze, sondern auch bei der Qualität des von Elite zur Verfügung gestellten Services (die Sorgfalt bei der Lieferung der Matratze, die Erklärungen vor Ort usw.).

Die Tatsache, dass ich wieder einen gesunden und erholsamen Schlaf habe, rechtfertigt den Preis, den ich für meine Matratze bezahlt habe, voll und ganz. Meine neue Matratze hat meine Nächte verändert. Das ist übrigens auch mein Motto geworden!



NICOLE CONRAD
Beim Centre Patronal für die Unterstützung der Unternehmen verantwortlich

ELITE NEWS

NEUE PARTERSCHAFTEN - Nach einer Partnerschaft in Südafrika 2014 exportiert Elite seine Produkte dank einer Kooperation mit Domus Aurea ab sofort bis nach China, wo ein majestätischer Showroom in den Räumen eines ehemaligen Kaiserpalasts in Schanghai entsteht. Das Jahr 2016 zeigt sich ebenfalls vielversprechend und sieht unter anderem den Start einer Partnerschaft mit L&B im Herzen Londons vor.

2015, JUBILÄUMSJAHR - Elite feiert sein 120-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass wurden zwei Eventreihen veranstaltet: die Fabrikbesichtigungen und die „Elite-Nächte“ sowie originelle Vorträge rund um das Thema „Gut schlafen“.



EIN GEBURTSTAG IM MORGENGRAUEN - Um den 50. Geburtstag von François Pugliese zu feiern, dem Direktor und Inhaber von Elite, sind die Mitarbeitenden beim ersten Hahenschrei aufgestanden, um ihm einen Überraschungs-Brunch vorzubereiten.

IMM, KÖLN - Vom 18. bis 24. Januar 2016 präsentiert Elite seine neuen Kreationen bei der renommierten internationalen Einrichtungsmesse in Köln (Deutschland).



EIN NEUER PRODUKTIONSBEREICH - Elite baut in Aubonne, wo alle seine Produkte gefertigt werden, einen Teil seiner Werkstätten um, um seinen Polsterern einen grösseren Arbeitsbereich zur Verfügung zu stellen. Ende der Arbeiten: Januar 2016.

NEUE KREATION: CELINE - Vom Studio Marccone erdacht und von Elite hergestellt, ist CELINE ein meisterliches Bett-Kopfteil mit leicht geschwungener Form und einer Polsterung in grossen Rauten. CELINE lässt sich mit der Unterfederung VERSAILLES und einer Taschenfederkern-Matratze zu einem kuscheligen Nest verbinden, in dem es sich vorzüglich träumen lässt.