

Gazette

FÜR GESUNDEN SCHLAF

Elite⁺
HANDGEFERTIGTE SCHLAFKULTUR

HERAUSGEBER
Elite SA, Aubonne

N° 7



© Sean Benesh

SIE SPRECHEN VON STEREOKLANG?

RELAX, TAKE IT EASY

Stereophones (binaurales) Hören aktiviert beide Gehirnhälften. *Binaurale Beats* entstehen, wenn das Gehirn dank zwei leicht unterschiedlichen Frequenzen scheinbar Rhythmen wahrnimmt. Beim Zusammenfügen der Töne arbeiten die rechte und die linke Gehirnhälfte zusammen und erhöhen so insbesondere die kognitiven Leistungen.

Wir sind zahlreich, unter einer permanenten Überlastung des Gehirns durch beruflichen Stress, Freizeitaktivitäten und Aufgaben in der Familie zu leiden. Binaurale Beats werden als Stimuli eingesetzt, um die Hirnströme zu verändern: Sie sorgen für Ruhe und Gelassenheit oder ermöglichen tiefe-

ren Schlaf. Forscher fanden heraus, dass derartige Entspannungsklänge einen nicht invasiven Ansatz darstellen, der die elektrische Gehirnaktivität beeinflusst, und unter anderem Angstzustände vermindern können. Eine vor kurzem durchgeführte Studie ergab zudem, dass binaurale Beats die

Ausschüttung von Stresshormonen senken und gleichzeitig die Melatoninbildung erhöhen können. So wird das Gehirn in einen intensiven Entspannungsmodus versetzt und auf den Schlaf vorbereitet. Binaurale Musik kann demnach effektiv schnelleres Einschlafen bewirken.

BESUCHEN SIE UNSERE MANUFAKTUR UND NEHMEN SIE AN UNSEREN KONFERENZEN UND EVENTS TEIL

Informationen und Anmeldungen unter: www.elitebeds.ch/de/firma-elite/events

EDITORIAL



ELITENESS: EINFACH MAL ENTSCHEUNIGEN?

In einer Welt voll Hektik und Stress setzt sich Elite weiterhin für die Kunst des Entschleunigens ein. Sie entscheiden sich bewusst für eines unserer Produkte, weil Ihnen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Herzen liegen. In diesem Magazin finden Sie viele Themen und Tipps, die Ihnen beim Entschleunigen helfen.

*Feinste Bettwaren nach jahrelanger Tradition und schweizerischem Know-how herzustellen, braucht Zeit. Und die Qualität Ihrer Matratze ist abhängig der Stunden, die unsere Fachleute in die Produktion stecken. Diese fachmännische Arbeit präsentieren wir Ihnen stolz in unserem Heft **Eliteness**, die Sie auf unserer Webseite herunterladen können.* Eliteness verkörpert Exzellenz gemäss Elite: Wir ehren damit die Jahrhunderte alte Geschichte unseres Hauses, unsere Werte und unser Engagement zugunsten der Welt von morgen.*

*www.elitebeds.ch/de/firma-elite/geschichte

François Pugliese,
ELITE SA

125years

SO FINDEN SIE DIE IDEALE MATRATZE

DAS PROGRAMM, UM IHR MATRATZE AUSZUWÄLEN

Eine Matratzenwahl angesichts unzähliger Modelle und Produkte, die am besten der individuellen Körperform, den physiologischen Bedürfnissen und dem Budget zu entsprechen, kann schnell zum Albtraum führen.



Weich oder hart? Schaumstoff, Taschenfedern oder Latex? Der Kauf qualitativ hochwertiger Bettwaren muss sorgfältig bedacht werden und alle Bedürfnisse abdecken. Elite legt grossen Wert darauf, Sie bei der individuellen Wahl Ihrer Bettware auf allen Ebenen zu beraten. Deswegen haben wir ein benutzerfreundliches Programm zur Matratzenauswahl erarbeitet, das Ihnen demnächst auf unserer Webseite offensteht.

Geben Sie einfach Ihr Gewicht, Ihre Grösse und Ihre Schlafgewohnheiten ein - anhand dieser Angaben vergleicht das Programm verschiedene Matratzen aus unserem Sortiment und macht Ihnen passende Vorschläge. Diese Informationen werden Ihnen beim Besuch eines unserer Showrooms

nützlich sein und unseren Sleep-Coaches helfen, Sie optimal zu beraten. Sie dürfen die ideale Matratze persönlich testen, damit Ihre Erwartungen erfüllt werden, Sie maximales Wohlbefinden erleben und bestens schlafen.

Rückenprobleme werden heute sehr ernst genommen. Die Wahl der optimalen Matratze kann viel zur Prävention beitragen.

Elite bevorzugt natürliche Materialien und produziert nicht industriell. Dafür wurde unser Unternehmen auf alle Matratzen mit dem Umweltzeichen EU Ecolabel ausgezeichnet: Es garantiert Ihnen, dass wir uns für die Welt von morgen und für Ihre Gesundheit engagieren.

AKTUELLES

ZWEI NEUE SHOWROOMS

Individuelle Beratung und Kundennähe liegen Elite zu Herzen, daher vor kurzem die Neueröffnung von 2 Showrooms in Luzern und Gstaad. Zwei Gründe mehr, um uns besuchen zu kommen!



Elite Gallery Luzern



Elite Gallery Gstaad

Elites Luzerner Boutique liegt zentral in der Altstadt, mitten in der Einkaufszone. In Gstaad liegt sie im Dorfzentrum. Diese 2 neuen Räumlichkeiten, die der Schlafqualität und der Entspannung gewidmet sind, erweitern das Angebot der sechs bestehenden Boutiquen und verstärken Elites Präsenz auf dem Schweizer Markt.

Vertrauen Sie Elites Know-how im Bereich des guten Schlafens: Wir sind überzeugt, dass Bedächtigkeit wertvoll ist, und Exzellenz garantiert. Daher nehmen sich unsere Berater und Schlaf-

coaches stets viel Zeit, um Ihre Fragen zu beantworten, um Sie in allen Belangen bei der Auswahl von Bettwaren zu beraten, die Ihre Bedürfnisse zu erfüllen haben. Wir bieten Ihnen weit mehr als nur Produkte aus erlesenen, umweltfreundlichen Materialien an, und zwar Grundlegendes für Ihre Gesundheit: das Versprechen erholsamer Nächte. Die Elite-Berater haben rundum Antworten auf Ihre Fragen für *guten Schlaf*. Bekommen Sie eine persönliche Offerte, indem Sie sich an die Fachpersonen Ihrer Region wenden: Gerne sind wir für Sie auch in Aubonne, Lausanne, Riehen,

Sitten, Verbier, Zürich, Paris, Mailand und Rom da.

ELITE GALLERY LUZERN

Hirschengraben 33
CH - 6003 Lucerne
T +41 41 241 00 37

ELITE GALLERY GSTAAD

Untergstaadstrasse 16
CH - 3780 Gstaad
T +41 33 748 80 09

www.elitebeds.ch/de/standort/elite-gallery

ELITE GALLERY AUBONNE

En Roveray 198
CH - 1170 Aubonne
T +41 21 821 17 20

ELITE GALLERY LAUSANNE

Rue Grand-Chêne 5
CH - 1003 Lausanne
T +41 21 311 61 13

ELITE GALLERY RIEHEN

Baselstrasse 70
CH - 4125 Riehen
T +41 061 643 76 10

ELITE GALLERY SITTEN

Rue du Rhône 19
CH - 1950 Sitten
T +41 27 203 02 05

ELITE GALLERY VERBIER

Route de Verbier Station 53
CH - 1936 Verbier
T +41 27 771 90 70

ELITE GALLERY ZÜRICH

Talstrasse 72
CH - 8001 Zürich
T +41 43 321 72 21

ELITE GALLERY PARIS

161, Faubourg St-Honoré
FR - 75008 Paris
T +33 1 42 60 57 28

ELITE GALLERY MAILAND

Via Marco Formentini 14
IT - 20121 Mailand
T +39 02 36 72 50 57

ELITE GALLERY ROM

Via Reno 22 A
IT - 00198 Rom
T +39 06 8543786

NEUE TALENTE

ELITE DESIGN AWARDS 2019



Seit immer stösst Elite neue Trends an, und lancierte daher im Oktober 2017 seinen ersten internationalen Designwettbewerb, der umgehend zum Erfolg wurde: Beinahe 200 Personen aus 45 Ländern nahmen teil. Die Ausgabe 2019 hat diesen Erfolg nun bestätigt.

Die Teilnehmer dieses zweiten Wettbewerbes spiegeln hervorragend die Vielfalt der unterbreiteten Projekte wieder: ob Schweizer, Taiwanesen, Chinesen oder Franzosen, alle haben die Jury mit innovativen Bettendesigns, die ästhetisch Komfort auf Wohlsein treffen lassen, überzeugt. Letzten Januar kam eine Jury von Professionellen zusammen, um von der Vielfalt der hervorragenden Projekte die drei besten zu prämiieren. Die Gewinner-Betten wurden in der Folge

hergestellt, und während der Design Week letzten April in unserer Mailändischen Boutique ausgestellt.

EDITO 2020

Stark des Erfolges des 2019-Bewerbes hat Elite den Elite Design Award 2020 diesen Herbst erneut eingeführt. Das Thema, die Informationen und die allgemeinen Teilnahmebedingungen um sich einzuschreiben sind seit September 2019 unter www.elitedesignaward.ch zu finden.

GEWINNER: 1. PREIS

Designer Shahirl Faisal aus Kuala Lumpur gewann den 1. Preis mit dem Bett «Swatches».



Die Inspiration zum Bett «Swatches» holte Faisal in der Mode und Produktdesign: Schlichte Formen, deren hohe



Designqualität dank Materialien, Farben und eleganter Verarbeitung betont wird. Der Kontrast zwischen den einzelnen Elementen erzeugt eine raffinierte und

harmonische Ästhetik. Sie wirken zeitlos und nachhaltig, weil sich alle gepolsterten Teile abnehmen und auf Wunsch problemlos austauschen lassen.



2. PREIS

Die Silbermedaille ging an das Bett «AVO» von Zohreh Ahoeei, eine junge deutschen Designerin mit iranischem Ursprung.



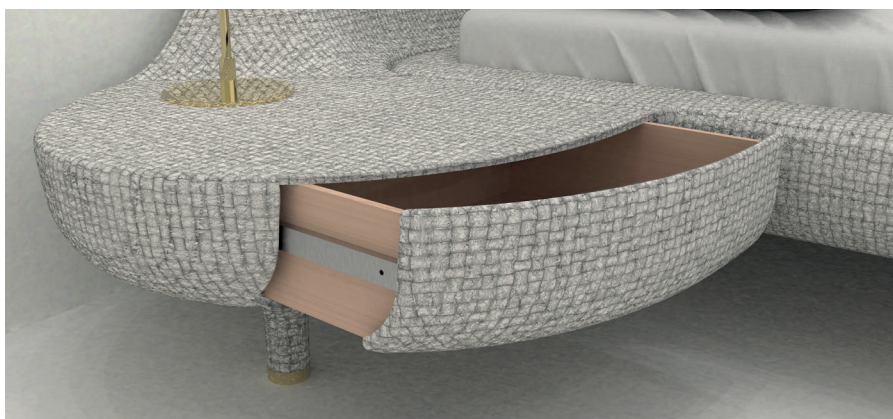
Beim Entwurf von «AVO» verband Zohreh ihre Leidenschaft für edle Stoffe und Textilien mit der Absicht, Verbesserungen anzubringen und jedes Produkt nachhaltiger zu gestalten. Zentraler Ausgangspunkt ihres Konzepts ist das Kopfteil des Betts, der durch die schlichte Eleganz des Rahmens perfekt ergänzt wird. Der Stoffbezug besteht aus 100-prozentiger Biowolle, der Bettrahmen wurde aus Schweizer Eichenholz gefertigt und matt lackiert.

3. PREIS

Das Bett «Nine» der Französin Rachel Suming Kam Hyo gewann Bronze.



Durch die Dauerentwicklung unserer Lebensweisen und die überfüllten Wohnräume bietet das Bett «Nine» ein elegantes und homogenes Design für alle, die ihr Leben entschleunigen und sich nach einem anstrengenden Tag entspannen möchten. Mit seinen organischen Kurven, dem tief liegenden Rahmen und einer Hülle aus kuscheliger Schweizer Wolle wiegt «Nine» Sie in eine weiche und beruhigende Atmosphäre.



EIN KLEINER MITTAGSSCHLAF WECKT DIE LEBENSGEISTER

DIE KUNST DES NUNNNIS

Viele Menschen fühlen sich Anfang des Nachmittages weniger fit, und würden gerne eine kleine Schlafpause einlegen. In unserer Leistungsgesellschaft hat der Mittagsschlaf allerdings einen eher schlechten Ruf, er widerspricht der Forderung nach immer mehr Erfolg und Effizienz, insbesondere in der Arbeitswelt. Dennoch hat diese Kurztätigkeit einen konsequenten Einfluss auf unseren Energiegewinn.

Siesta [Subst., weibl.] - *Ruhepause, besonders nach dem Mittagessen (Synonyme: Mittagsruhe, Pause, Ruhepause)*. So lautet die Definition im Duden. Doch was sagt die Medizin Zu dieser kurzen Schlafpause?

Eine jüngst veröffentlichte Studie des Bundesamtes für Statistik besagt, dass 30 bis 40% der Schweizerinnen und Schweizer unter Schlafstörungen leiden, weil sie wichtige Regeln rund um das Schlafen missachten. Zu diesen Menschen gehören nicht nur diejenigen, die nachmittags gegen die Müdigkeit kämpfen, um die kritische Tageszeit für unser Organismus in der Arbeitswelt. Obwohl die Siesta in Ländern mit heissem Klima weit verbreitet ist, setzte sich diese Gewohnheit nördlicher leider nicht wirklich durch.

Das hektische Tempo des modernen Alltags zwingt uns, vernünftige Schlafgewohnheiten zu missachten, obwohl sie gut für unsere Gesundheit wären. Dabei ist es doch so einfach, dieses Manko zu beheben: Einen kurzen Mittagsschlaf, der unsere physiologischen Bedürfnisse erfüllt, würde genügen. In einer am 18. März 2019 vom American College of Cardiology veröffentlichten Studie konnten die Forscher zum Beispiel belegen, dass bereits wenige Minuten Mittagsschlaf den Blutdruck senken.

Individueller Schlafrhythmus

Das regelmässige Einlegen einer 10- bis 20-minütigen Siesta zur richtigen Zeit kann sich positiv auswirken: Die Vorteile auch einer kurzen Schlafpause wurden



© Stephen Oliver

nachgewiesen, vor allem für Menschen in anspruchsvollen Berufen. Eine längere, 30- bis 45-minütige Siesta stärkt wiederum das Erinnerungsvermögen: Hier verbessert sie die Lernfähigkeit und verankert neue Informationen im Gedächtnis. So erweist sie sich als einfaches Mittel, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen, das Energieniveau zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Hinter dem Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf steckt bei allen Säugetieren, auch beim Menschen, der Biorhythmus.

Da man mit steigendem Alter tendenziell immer weniger schläft, leiden vor allem ältere Menschen unter Schlafmangel. Dank ausgedehnter Schlafpausen während des Tages können sie das nächtliche Schlafmanko ausgleichen und kommen so auf die empfohlenen 7 bis 8 Stunden Schlaf täglich. Zahlreiche Wissenschaftler unterstützen die Theorie,

dass das Bedürfnis nach Mittagsschlaf bei allen Säugetieren, auch beim Menschen, auf dem Biorhythmus beruht.

Wenn wir also in den ersten Nachmittagsstunden schläfrig werden, wäre allein der zirkadiane Rhythmus unseres Körpers dran Schuld. Dieser schüttet Hormone aus, das uns kurz annehmen lässt, es sei Zeit, ins Bett zu gehen. Auch wenn sich der leichte Leistungsabfall im Laufe des Nachmittags normalisiert, hat sich die Siesta bei Mensch und Tier als Mittel gegen Schläfrigkeit eingebürgert.

Wie und wann sollte man Siesta halten?

Egal, ob die Siesta zur täglichen Routine wird oder man sie nur gelegentlich einschleibt, sie hat viele Vorteile: Verbesserung der körperlichen Ausdauer, der kognitiven Leistungsfähigkeit und der geistigen Frische. Die langfristigen Vorzüge lassen sich anhand eines gestärkten Immunsystems, einer verbesserten Stressresistenz und eines

5 -10 MIN

Turbo

Die Mikro-Siesta ist ideal, um tief durchzuatmen und sich auf sich selbst zu konzentrieren – vor allem, wenn der Tagesverlauf keine langen Pausen erlaubt.

15 -30 MIN

Optimale

Die optimale Siesta ermöglicht es, effizient Schlaf nachzuholen und neu Energie zu tanken. Ihre Aufmerksamkeit verbessert sich, und Sie können auch abends gut einschlafen.

60 -90 MIN

Lang

Die lange Siesta eignet sich bestens, um ein grosses Schlafmanko aufzuholen. Vermeiden Sie jedoch, sie zu lang und zu spät am Tag einzulegen, da Sie sonst abends schlechter Schlaf finden.

Wie lang sollte eine Siesta dauern? Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab. Jeder Mensch hat andere Gründe, im Verlauf des Tages eine Pause einzuschalten.

gesenkten Risikos für Herz-Kreislauf-Krankheiten messen. Der inneren Uhr nach überkommt uns die Schläfrigkeit normalerweise nachmittags zwischen 14 und 15 Uhr.

Diese plötzliche Müdigkeit geht mit einer spürbaren Aufmerksamkeitssenkung einher, sowohl bei Personen mit Schlafmangel als auch bei denen, die eine

erholtsame Nacht verbracht haben. Je nach Fähigkeit eines Menschen, sich zu entspannen, kann man überall eine Siesta abhalten, auch im Büro oder in der Strassenbahn. Manche brauchen eine ruhige, entspannte Atmosphäre, um einzuschlafen, andere schaffen auch in einem Umfeld mit vielen Hintergrundgeräuschen. Wichtig ist nur, dass man sich wohl fühlt, eine angenehme

Stellung einnimmt und den Rücken gerade hält. Die Füsse sollten flach auf dem Boden bleiben, alle Muskeln völlig entspannt sein, und, der Atem tief und ruhig: Einen Moment der totalen Erholung.

100% KOMFORT GARANTIERT: DIE DREISTUFIGE LEBENSLANGE GARANTIE.



«Made for you, Made for life»: Dieses Motto bestätigt Elites Wunsch, Ihnen außergewöhnlichen, maßgeschneiderten Komfort lebenslang zu bieten und garantieren. So spiegelt sich Elites lebenslange Garantie in der Höhe unserer Produktequalität wieder. Unsere Garantie ist in drei Phasen unterteilt:

SLEEP'N'DREAM

Elite bietet Ihnen die Möglichkeit, in den ersten drei Monaten die Festigkeit Ihrer Matratze kostenlos auszutauschen.

TEN CARE

Elite kommt während 10 Jahren für alle unüblichen Nutzungsschäden an Matratze und Boxspring auf.

INFINITY

Garantie auf Lebenszeit für alle Federkernmatratzen und Bettgestelle des Typs Boxspring.

Alle Konditionen finden Sie auf unserer Webseite: www.elitebeds.ch/de

DR. MATTHEW WALKER ÜBER DIE BEDEUTUNG DES SCHLAFS

WARUM SCHLAFEN WIR?



Der Neurowissenschaftler und Schlafexperte Matthew Walker erforscht seit vielen Jahren die Mechanismen des Schlafs. Seine Beobachtungen und Erkenntnisse hat er im Werk *Das grosse Buch vom Schlaf* veröffentlicht.

Matthew Walker ist überzeugt: Schlafen ist für uns lebenswichtig, macht uns fit und gesund. In seinem Bestseller *Das grosse Buch vom Schlaf* gibt Walker Einblicke in die Schlafforschung und erklärt die verblüffenden Mechanismen, die im Schlaf ablaufen. Zudem verweist er auf die negativen Auswirkungen von Schlafmangel.

Schlaf funktioniert nicht wie ein Bankkonto. Man kann es nicht überziehen und den Fehlbetrag später ausgleichen.

Erinnerungen schaffen und festhalten: Der Schlaf wirkt sich auf zahlreiche kognitive Funktionen aus, insbesondere auf unsere Lernfähigkeit, unser Gedächtnis und unser Immunsystem. In den vergangenen zehn Jahren haben viele Wissenschaftler bestätigt, dass Schlaf unabdingbar ist, um neu erworbenes Wissen abzuspeichern und zu behalten. Ohne Schlaf sind die Erinnerungsspeicher des Gehirns irgendwann gesättigt,

was die Aufnahme neuer Informationen und Erinnerungen verhindert.

Zusammenhang zwischen vorzeitiger Alterung und Demenz: Mit zunehmendem Alter verringert sich die Lern- und Erinnerungsfähigkeit allmählich. Man geht davon aus, dass sich der Schlaf als physiologische Folge des Älterwerdens verschlechtert. Insbesondere der Tiefschlaf, in dem die Nervenzellen repariert und regeneriert werden. Eine Studie hat vor kurzem aufgezeigt, dass Schlafprobleme und erste Anzeichen von Demenz zusammenhängen.

Dies beweist, dass die Störung der Tiefschlafphase unterschätzt wird und zum Abbau der kognitiven Fähigkeiten während des Alterungsprozesses beizutragen scheint. Ein unzureichender Schlafzyklus schwächt auch das Immunsystem: Unser Organismus kann sich so immer weniger vor äusseren Einflüssen und Krankheiten schützen. Entsprechende epidemiologische Unter-

suchungen (Erforschung von Infektionskrankheiten, Arten der Ansteckung und Gegenmassnahmen) ergeben ein klares Bild: *Je weniger Schlaf, desto kürzer das Leben.*

Wichtige Gewohnheiten: Neben einem Bett, das an die physiologischen Bedürfnisse angepasst ist, empfiehlt Walker einige einfache, jedoch wirksame Regeln, um gegen den Alterungsprozess vorzugehen, gegen Schlafmangel zu kämpfen und mit Morpheus Frieden zu schliessen:

- Jeden Tag zur selben Zeit schlafen gehen und aufstehen, auch am Wochenende, denn Routine ist ein wichtiger Faktor für guten Schlaf. Walker betont, dass verpasster Schlaf nicht nachgeholt werden kann, auch nicht durch Ausschlafen am Wochenende, denn *«Schlaf funktioniert nicht wie ein Bankkonto. Man kann es nicht überziehen und den Fehlbetrag später ausgleichen.»*
- In einem kühlen Raum schlafen, am besten bei Temperaturen zwischen 17 und 18 Grad.
- Vor dem Schlafengehen auf Aufputschmittel wie Alkohol, Koffein oder Nikotin verzichten.
- LED-Beleuchtung oder das Licht von Bildschirmen vermeiden, denn sie verhindern abends die Bildung von Melatonin. Gedämpftes Licht ist besser.

Im Laufe der Evolution hat es die Natur nie geschafft, das Problem des Schlafmangels zu lösen, vor allem weil der Mensch als einzige Spezies bewusst und offensichtlich grundlos auf Schlaf verzichtet. Es ist heute unerlässlich geworden, zugunsten unseres Wohlbefindens dem Schlafen oberste Priorität einzuräumen.

5 YOGA-ÜBUNGEN MIT FUNKYFORTY

YOGA IM BETT

© Yvonne A. Stutz



Schlaf ist lebenswichtig für den Organismus und unabdingbar für unser Wohlbefinden. Bestimmte Körperübungen, beispielsweise Yoga, können dabei unterstützend wirken. Yvonne Aeberhard Stutz, dynamische Influencerin und Autorin des Blogs *FunkyForty*, hat mit grossem Erfolg in Zusammenarbeit mit unserem Showroom in Zürich das erste «Yoga in Bed» veranstaltet.

Yoga beruht auf Übungen, bei denen man die Aufmerksamkeit nach innen richtet und den Atem gezielt einsetzt, um Körper und Geist zu entspannen. Yvonne liess sich von den beruhigenden Anleitungen der Yogini YogaNora inspirieren und bat sie, mehrere Atem- und Entspannungsübungen zu entwickeln, welche die Muskeln geschmeidig machen und kräftigen, das Rückgrat mobilisieren und das Energiezentrum des Körpers neu ausbalancieren.

Mehr Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit, mehr Anmut, Zufriedenheit und Gelassenheit: Yoga wirkt sich in jeder Hinsicht positiv aus, vor allem, wenn man es regelmässig betreibt. Yoga tut nicht nur physisch

gut, dank den mobilisierenden Übungen steigt auch das Bewusstsein für den eigenen Körper. Indem wir die Aufmerksamkeit auf die körperliche Wahrnehmung richten, steigt auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Die intensiven Atemübungen neutralisieren Launeschwankungen, und die aktive Entspannung hilft beim Abbau von emotionalem Stress.

Tätigt man diese Übungen kurz vor dem Schlafengehen oder gleich nach dem Aufstehen, können sie Stress eliminieren und präventiv wirken. Die Matratzen von Elite, die einen gesunden Schlaf und aussergewöhnlichen Komfort garantieren, ergänzen somit die Vorzüge von Yoga perfekt. Eine Offensicht-

lichkeit ist es, dass sich guter Schlaf positiv auf Ihren Tag und langfristig auch auf Ihre Gesundheit auswirkt. Yoga hat den Vorteil, dass man es in jeder Lebensphase praktizieren und an altersbedingte Herausforderungen anpassen kann. Yvonne's Motto lautet «*Stay young at heart*». Sie beherzigt es mit Leib und Seele und hat dank ihm alle Kontinente dieser Erde bereist. Entdecken Sie fünf Übungen, die Sie im Bett ausführen können, um sich sofort zu entspannen.

FunkyForty ist auf Social Media zu finden:
Instagram [@funkyforty](https://www.instagram.com/funkyforty)
Facebook [FunkyForty](https://www.facebook.com/funkyforty)
www.funkyforty.com



1. Das gedrehte Dreieck



2. Die Schulterbrücke



4. Die Kindshaltung



5. Übung für Atmung/Meditation



3. Langer Rücken/Beine in der Luft

© Yvonne A. Stutz

GUT ZU WISSEN

AMBIANCE E-MOTION

Dieses Modell ist ein wahres Wunderwerk: Es kombiniert den Komfort der Taschenfederung mit der Technologie eines gepolsterten Boxsprings der neuesten Generation. Das *Boxspring Ambiance E-Motion* ist genau das gepolsterte Bettuntergestell, von dem Sie immer geträumt haben.

Mit der Fernbedienung können Sie Ihre Lieblingspositionen speichern, lesen, bequem einen Film anschauen und sich nach einem anstrengenden Tag sogar massieren lassen: Sie werden nicht mehr aufstehen wollen. Dieses Juwel lässt sich sogar per Smartphone steuern! Ausgestattet mit dem «Push & Stop»-System stehen die Motoren nur so lange unter Strom, wie benötigt: kein Reststrom verbleibt unter Ihrem Bett.

Herstellung

Das Boxspring Ambiance E-Motion entsteht aus einem von Elite speziell entwickelter und in der Schweiz hergestelltem Metallrahmen, und bietet einzigartige Entspannungspositionen wie

die Null-Schwerelosigkeitsposition oder jene zur Entlastung schwerer Beine, hilft aber auch bei Reflux-Beschwerden. Sein Massagesystem erhöht das Wohlbefinden und erleichtert das Entspannen vor dem Einschlafen. Ausgestattet mit einer Taschenfederung erfüllt der Rahmen somit alle Funktionen der Matratzen-Unterstützung.

Ergonomie

Sein automatisches Rücklaufsystem hält stetes Kontakt mit dem Nachttisch. Die Fernbedienung bietet einen vereinfachten Modus für den schnellen Einsatz. Das Speichern Ihrer Lieblingspositionen kann in wenigen Sekunden gemacht werden.



Hochwertiges, Schweizer Know-how und aussergewöhnliche Fabrikationsqualität.

- Automatisches Rücklaufsystem mit Kontakt zum Nachttisch
- Massage Rücken/Beine und regulierbarer «Wave»-Effekt
- Ruheposition in Bauchlage
- Entspannungsposition bei schweren Beinen
- Speicherung von drei Positionen
- System «Push & Stop»



REFERENZEN

EIN BETT NACH MASS

Die Qualität unserer Bette beeinflusst die Qualität unseres Schläfe. Doch viele Menschen erkennen den Zusammenhang zwischen Schlafunterlage und gesundheitlichen Problemen nicht. Unsere Kunden berichten von ihren Erfahrungen mit ihrem Elite-Bett und wie es ihr Leben verändert hat.



Gute Bettware ist zwar kein Wundermittel, kann aber der erste Schritt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Lebensfreude sein.

Ein ideales Bett soll den Körper weich umfassen, Druckstellen vermeiden und

**GRÉGOIRE,
MARTIGNY**

*«Jeden Abend, wenn ich mich ins Bett lege, sage ich mir, dass ich mich glücklich schätzen darf, Elite gewählt zu haben.»**

**PATRIZIA,
GENOLIER**

*«Ich habe noch nie so gut geschlafen. Der Komfort und die Qualität des Produkts sind unvergleichlich.»**

gleichzeitig dem Rücken-, Lenden- und Halsbereich Halt bieten. Das Liegen und die muskuläre Entspannung in der Nacht sind wichtig, damit sich die Muskeln regenerieren können und die Energiespeicher gefüllt werden.

Elite bietet 22 Matratzenmodelle in drei verschiedenen Härtegraden und diverse Untergestellssysteme an. So findet jeder Kunde das Bett, das perfekt zu ihm passt. Jeder Mensch besitzt eine ihm eigene Morphologie, ein individuelles Körpergewicht und spezielle Schlafgewohnheiten. Massgeschneiderte Empfehlungen sind daher von zentraler Bedeutung.

Lassen Sie sich vom Elite-Fachmann in Ihrer Region beraten und testen Sie in aller Ruhe unsere Matratzen: Ihr Körper wird es Ihnen danken!

**MARINOS,
CYPROS**

*«Dear François, The bed is just GREAT. I will never forget the first night when we slept on it. It was like I was sleeping in another dimension ;-)
Many thanks for arranging everything for me and the bed to come over to Cyprus. Best regards.»**

*Referenzen auf unserer Webseite unter www.elitebeds.ch/de/firma-elite/referenzen

ANDERE LÄNDER, ANDERE BETTEN

BEI DEN INUIT

Unsere Tage werden immer hektischer, unsere Nächte immer kürzer, und gleichzeitig haben wir Angst davor, uns schlaflos im Bett zu wälzen. In der westlichen Welt sind ein gemütliches Schlafzimmer und ein komfortables Bett sehr wichtig, den Inuit hingegen bedeutet dies eher wenig.

In unseren Breitengraden sinken wir gern in Morpheus' Arme, während es für die Inuit im hohen Norden geradezu ein Vergnügen ist, nicht zu schlafen. Unvorstellbar? In vielen Ländern hängt der Rhythmus von Wachsein und Schlafen mit dem Zyklus von Tag und Nacht zusammen. Diesen klaren Wechsel gibt es jenseits des Polarkreises nicht, hier lebt man mit unterschiedlichen

Graden von hell und dunkel. Damit wird in dieser Region der Erdkugel auch das Konzept von « Nachtruhe » häufig. Bestimmte Tätigkeiten wurden schon immer mit der Dunkelheit assoziiert, wie zum Beispiel das Fischen und Jagen. Jagt man Karibus, ist man manchmal tagelang unterwegs. Danach wird bei Bedarf 16 bis 18 Stunden am Stück geschlafen – unabhängig von der Tageszeit.

Schlafen ist bei den Inuit nicht ritualisiert und hat keine besondere Bedeutung. Sie schlafen überall, auch auf einem unbequemen Sofa, falls sie gerade müde sind. Auch Kinder schlafen, wann und wo sie wollen, ohne dass sich die Eltern Sorgen machen. Zudem ist das Schlafen eine gemeinsame Tätigkeit mit Unterbrechungen: Man schläft

gern im selben Raum, und wenn jemand kommt, wacht man auf, isst zusammen und verbringt die Zeit miteinander, bis man sich irgendwann wieder hinlegt.

Der Ethnologe Guy Bordin hob in einem Vortrag an der Université Permanente Paris das Konzept der Inuit hervor, dass sie nur dann schlafen, wenn es nichts Spannendes zu tun gibt: *« Jeder Vorwand ist willkommen, um nicht schlafen zu gehen: jagen, fischen, tanzen, zusammensein. Bei den Inuit geht man nur früh schlafen, wenn es am nächsten Morgen etwas Wichtiges zu tun gibt. »*

So zeugen die Schlafgewohnheiten bei uns oder in weit entfernten Regionen der Welt, wie fähig die Menschen sind, um sich an ihre eigene Umgebung anzupassen.



© Filip Gelda

HAT IHNEN DIESES MAGAZIN GEFALEN? LESEN SIE DIE FRÜHEREN AUSGABEN AUF WWW.ELITEBEDS.CH/DE/GAZETTE

Kostenloses Abonnement anfordern unter gazette@elitebeds.ch oder per Post an Elite SA c/o Gazette, En Roveray 198, 1170 Aubonne