


Warum ein gutes Bett für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes so wichtig ist!



Nach neuesten Untersuchungen haben bereits 73 % aller schulpflichtigen Kinder Rückenprobleme und 15 % leiden an behandlungsbedürftigen Schlafproblemen die sich immer mehr in den schulischen Leistungen auswirken!

Gerade für Kinder ist ein erholsamer, gesunder Schlaf besonders wichtig.

Der Organismus ist noch empfindlich und reagiert sensibel auf äußere Einflüsse (z.B. Elektrosmog, Störzonen Chemikalien, Weichmacher, und schlechtes Raumklima etc).

Die Knochen sind noch weich, die Wirbelsäule verformbar und auch das Immunsystem befindet sich erst in der Bildung.

Guter Schlaf ist daher eine der Grundvoraussetzungen für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes.



Kirchplatz 1
97769 Bad Brückenau
Tel.: 09741-727
E-Mail: info@wohn-gesund.com

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.30 – 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 – 13.00 Uhr



Wir entscheiden, ob unsere Kinder in den nächsten Jahren zu den vielen „Rückengeschädigten“ gehören wird oder nicht.

Guter Schlaf ist daher eine der Grundvoraussetzungen für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes.

Eine wesentliche Rolle spielt dabei die richtige Schlafunterlage!

Die Wirbelsäule eines Menschen bildet sich in den ersten 20 Lebensjahren aus.

Für den späteren Gesundheitszustand ist es daher entscheidend, wie und worauf Ihr Kind in diesen ersten 20 Jahren geschlafen hat.



Der wichtigste Platz in unserem Leben ist unser Schlafplatz!

Viele Kinder müssen leider immer noch auf „alten“ und „ausgedienten“ oder den billigsten weichmacherhaltigen Kaltschaum- oder Federkernmatratzen die Nacht verbringen.

Eltern entscheiden, ob Ihr Kind im Alter von ca. 40 Jahren zu den vielen Rückengeschädigten gehören wird oder nicht.

Der von jugendlichen und Studenten häufig bevorzugte Schlafplatz auf dem Boden ist nicht zu empfehlen. Die Bodenkälte überträgt sich hier über die Matratze ungehindert auf den Rücken. Eingedrungene Feuchtigkeit kann schlecht entweichen, da der zur Luftzirkulation notwendige Luftraum unter dem Bett fehlt. Ein feuchtes Bettklima bildet einen idealen Nährboden für gefährliche Schimmelsporen. Außerdem ist es für Wirbelsäule und Bandscheiben sehr belastend, wenn man sich aus der Tiefe nach oben zwingen muss. Richtwert für die Betthöhe ist daher die gewöhnliche Sitzhöhe von ca. 40-50cm.

Kleinkinder sollten ihr Bett ohne Hilfsmittel wie Leiter oder Stuhl besteigen bzw. verlassen können. Hochbetten sind daher für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

Ebenso hat das Material der Kinderzimmereinrichtung und Schlafzubehör größere Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit als bisher angenommen. Einer neuen Studie zu Folge ist in 80% aller Wohnungen die Raumluft schlechter als auf stark befahrenen Straßenkreuzungen.

Kunststoffbeschichtete Möbel aus Formaldehyd ausgasenden Spanplatten, Teppiche aus Kunstfaser, chemische Farben und Lacke, Chemikalien-Dämpfe aus Elektrogeräten usw. führen zu einer starken Verunreinigung der Raumluft und belasten die Gesundheit all derer, die sich in diesen Räumen aufhalten, erheblich. Elektrostatische Aufladungen und Elektro-Smog-Belastungen (WLAN, Mobilfunk) setzen dem ganzen noch die „Krone auf“.

Mehr zu diesen Themen erfahren Sie in unseren regelmäßigen Schlafseminaren.

Bei Kindern äußern sich erste Schlafstörungen vor allem durch:

Einschlafschwierigkeiten... Schlafwandeln... Bettnässen...
nächtliches Aufschrecken... Müdigkeit am Morgen...
fehlende Konzentration in der Schule... schwaches Immunsystem

- › Mit 2 Jahren benötigen Kinder noch rund 13 Stunden Schlaf. Sie schlafen normalerweise nachts durch und brauchen mittags einen 2-3 stündigen Mittagsschlaf.
- › Kinder im Alter von 4-6 Jahren kommen mit 11 bis 12 Stunden aus.
- › Bis zum Grundschulalter sinkt das Schlafbedürfnis auf 10 Stunden.
- › Ein ausreichender Tiefschlaf-Anteil (1,5 – 2 Std.) ist jedoch für die körperliche und geistige Entwicklung von größter Bedeutung. Schlafstörungen liegen dann vor, wenn sie mindestens einmal pro Woche und über mehrere Monate auftreten. Man unterscheidet zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Ursachen für Schlafstörungen sind meist:

- › schlechter Schlafplatz
- › unregelmäßiger Tagesrhythmus
- › zu wenig Bewegung tagsüber
- › zu langer Fernseh- und Internetkonsum (Blaulicht)
- › Schulstress
- › Konflikte in der Familie



Ein wesentlicher Grund für Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen ist der Zustand ihres Schlafplatzes.



Schlaf-Tipps für Kinder:

- Optimaler Schlafplatz :** Das Kinderbett sollte in Bezug auf die kindgerechte Ergonomie sowie auf die verwendeten Materialien (Formaldehyd- und Weichmacher frei) so ausgerüstet sein, dass es sich nicht negativ auf die Gesundheit auswirkt. Der Bettplatz sollte natürlich strahlungsfrei gestaltet sein (Netzfreeschalter gegen E-Smog).
- Optimales Bettklima:** Kinder haben einerseits ein ausgeprägtes Wärmebedürfnis, geraten aber andererseits schneller ins Schwitzen als Erwachsene. Reine Schafschurwolle aus kontrolliert biologischer Tierhaltung als Füllmaterial für eine gute Zudecke sorgt für die notwendige Wärme und den optimalen Temperatenausgleich (kein Wärmestau). Luftige Schurwolldecken sind im Sommer angenehm kühlend und im Winter angenehm wärmend.
- Gute Schlafatmosphäre:** Der Kinderschlafraum sollte gut gelüftet, abgedunkelt und ruhig sein. Alle elektrischen Geräte ausschalten und nicht auf „stand by“ belassen. Videospiele, TV und Internet-Konsum sollten abends nur eingeschränkt stattfinden. Das Handy ist auf Grund seiner problematischen und permanenten Strahlung ebenso auszuschalten oder im Flugzeugmodus zu belassen. Und ganz wichtig: keine helle Beleuchtung am Abend (das Schlafhormon Melatonin würde nicht ausreichend gebildet werden).
- Feste Schlafenszeiten:** Damit sich ein guter Schlafrhythmus entwickeln kann, sollten feste zu Bettgeh- und Aufstehzeiten eingehalten werden (auch am Wochenende). Beruhigende Einschlafrituale helfen dabei sich von den Geschehnissen des Tages zu verabschieden. Je ruhiger und harmonischer der Tag ausklingt, desto erholsamer wird der Schlaf. Nur wer gut schläft ist auch „gut wach“!

**Dazu und mehr erfahren Sie in unseren
regelmäßigen Schlafseminaren.**

**Die nächsten Termine unter
www.wohn-gesund.com**




Über
30 Jahre

wohngesund

BIOMÖBEL-Manufaktur

Kirchplatz 1
97769 Bad Brückenau
Tel.: 09741-727
E-Mail: info@wohn-gesund.com

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.30 – 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 – 13.00 Uhr