

## Weniger Wachzeit und mehr Tiefschlaf!

Häufiges Auf- und Zudecken holt uns aus den Tief- und REM-Schlafphasen, was die Schlafqualität mindert. Doch was kann man dagegen tun?

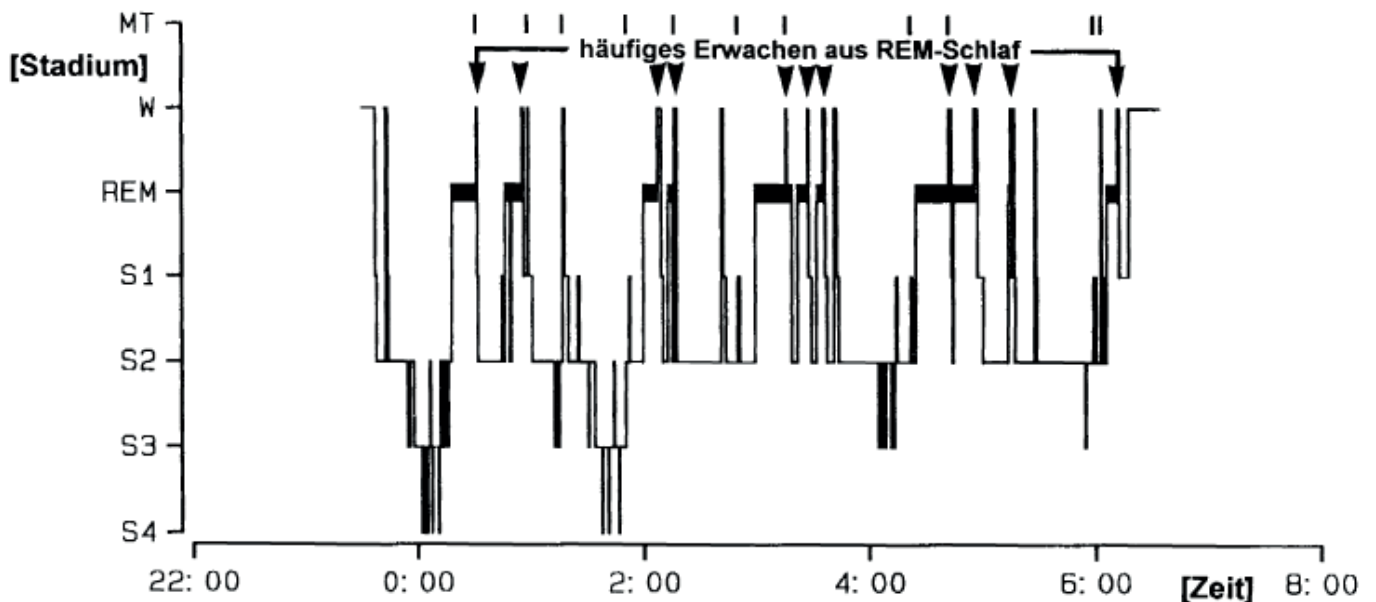


Abb. 10: Schlafprofil bei häufigem Kurzerwachen

**aufdecken – zudecken - aufdecken - zudecken usw. usw.**

was viele Menschen als ganz gewohnt hinnehmen, schadet der Schlafqualität. Jedes Mal, wenn wir uns in der Nacht bewegen, werden wir aus den tieferen Schlafphasen gerissen. Und obwohl unser Körper perfekt in der Lage wäre seine Temperatur zu regulieren, verhindert das falsche Material im Bett (z.B. synthetische Stoffe) den natürlichen Wärmeaustausch.

Bei Wohngesund nutzen wir ein natürliches Material, welches Hitzestaus vermeidet und dafür sorgt, dass wir auch in heißen Nächten ruhig und tief schlafen: **100% natürliche und unbehandelte Schafschurwolle natürlich aus kontrolliert biologischer Tierhaltung**. So wachen Sie auch im Hochsommer jeden Morgen erholt und gut ausgeschlafen auf.

Dazu und mehr erfahren Sie auch in unserem Schlafseminar.