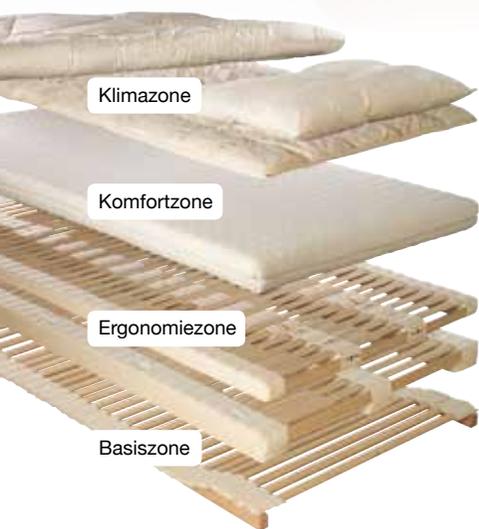


Testen Sie  
**jetzt**  
die neuen biologischen  
Schlafsysteme

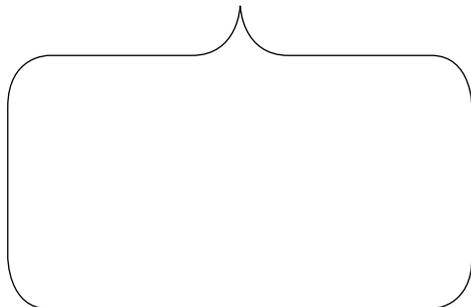
**ProNatura.**  
ergonomisch besser schlafen  
Eine Premiummarke von JOKA

# Natürlich besser schlafen

Mit den einzigartigen Schlafsystemen von ProNatura



- Passend wie ein Maßanzug - individuelle Anpassung an jede Körpergröße, jedes Gewicht, jedes persönliche Liegebedürfnis.
- Auch bei veränderten Bedürfnissen (Gewichtsänderung, Schwangerschaft etc) einfachst neu anpassbar.
- Hervorragende Regeneration für Wirbelsäule und Bandscheiben
- Vitales Liegegefühl in den Problemzonen Nacken, Schulter, Brustkorb, Lendenwirbel und Beckenbereich
- Freies Atmen und reduzierte Schnarchanfälligkeit
- Unterstützt die natürliche Form Ihrer Wirbelsäule



Testen Sie die biologischen Schlafsysteme von ProNatura und erleben Sie den Unterschied! Ihr zertifizierter ProNatura-Schlafberater informiert Sie gerne!

natürlich besser

# SCHLAFEN

Das internationale Magazin für natürlichen und gesunden Schlaf | 24. Auflage

## EINSCHLAF-PROBLEME

Sorgen und Ängste lösen  
durch Mentalcoaching

**ProNatura.**  
ergonomisch besser schlafen  
Eine Premiummarke von JOKA

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

Schutzgebühr € 2,5 | SFR 4,-

**ALLERGIEN**  
Schutz gegen  
Hausstaubmilben

## RÜCKENSIGNALE

Falsche Schlafgewohnheiten als  
Ursache für die Volkskrankheit Nr.1

**Natur pur**  
ALLES ÜBER NATÜRLICHE MATERIALIEN

„Das sicherste Mittel,  
die Gesundheit zu ruinieren,  
ist ein krankes Bett!“  
Paracelsus

Interessantes zum Thema Schlaf	4
Ursachen für Schlafstörungen	6
Gesunder Schlaf	8
Rückensignale	9
<b>Einzigartiges Schlafsystem</b>	<b>10</b>
Natürliche Materialien	13
Einflussfaktoren für den Schlafkomfort	16
Klimakunde	18
Elektrosmog	22
<b>Schlafprobleme lösen mit Mentalcoaching</b>	<b>24</b>
Erdstrahlen und Baubiologie	25
Schlafräum-Gestaltung	28
Natürliche Bettwäsche	30
Schlafinnovation Energie-Bettwaren	32

120-Zonen



6 34



30 28

Milbenschutz	34
Zirbenholz	36
Natur-Bettrahmen	37
WOODSPRING®	38
Irrtümer über Schlaf und Träume	40
Komfortrahmen	42
Matratzenpflege	42
<b>Beratungsqualität</b>	<b>43</b>
<b>Beratungsgutschein</b>	<b>43</b>

Impressum: Herausgeber / Medieninhaber: JOKA-WERKE, Johann Kapsamer GmbH & Co KG, A-4690 Schwanenstadt, Atzbacher Str. 17, Tel. +43.(0)7673.7451.0  
E-Mail: joka-werke@joka.at • www.joka.at  
Produktion und Redaktion: Conny FELICE, 5020 Salzburg. Druck: Friedrich Druck & Medien GmbH, Linz. Fotos: Istockphoto, Fotolia, ProNatura, Titelseite: Fotolia.



Foto: Hümer

Editorial / Inhalt

## HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Schon wieder liegt der Vorteil bei den Frauen - sie sind sensibler, wenn es um das Wahrnehmen von Unstimmigkeiten geht. Nicht nur bei zwischenmenschlichen Themen, sondern ganz besonders bei den kleinen Signalen, die uns unser Körper sendet. Egal ob es sich dabei um Verspannungen

oder Kopfschmerzen dreht - Frauen sprechen darüber, während Männer derlei rasch als Kleinigkeit abtun und dabei übersehen, dass da im Körper etwas falsch läuft.

Womit wir beim Thema gesunder Schlaf ankommen. Je selbstverständlicher wir den Schlaf nehmen, umso weniger Bedeutung geben wir ihm. Aber bereits nach einer einzigen Nacht mit zu wenig Schlaf sind wir am nächsten Tag nur mehr eingeschränkt leistungsfähig und sind unkonzentriert. Das macht sich bei der täglichen Arbeit bemerkbar, mit fehlender Aufmerksamkeit in Gesprächen oder - wirklich gefährlich - beim Autofahren.

Während wir den Schlafmangel also unmittelbar als Manko erleben, kommt es für die langfristige Gesunderhaltung des Körpers viel mehr auf die Schlafqualität an. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. Und das, obwohl die körperlichen Anstrengungen bei der Berufsausübung im Vergleich zur Elterngeneration deutlich reduziert wurden. Eine Ursache dafür könnte sein, dass wir der Qualität des Schlafes an sich und der Schlafunterlage - also der Matratze oder dem Schlafsystem - im Besonderen so wenig Wert beimessen. Kein Körper gleicht einem anderen, die individuellen Bedürfnisse sind mannigfaltig und die persönlichen Ansprüche an ein gesundes Leben steigen mit den Jahren des Älterwerdens. Die Entscheidung für einen gesunden Schlaf und ein gesundes Leben fällt leichter, wenn man sich gut über die Rahmenbedingungen informiert. Dieses Schlafmagazin bietet eine Fülle an qualitativen Informationen - und wie wir aus Erfahrung wissen, plötzlich erhält selbst bei den Männern das Bett und das Schlafsystem einen höheren Stellenwert.

Herzlichst Ihre  
Mag. Anna Kapsamer-Fellner  
Geschäftsleitung JOKA Werke

P.S. Lesen ist wichtig - selber erleben ist noch viel wichtiger! Nützen Sie den Gutschein auf Seite 43 im Wert von 100,- Euro für eine Schlafberatung bei den zertifizierten ProNatura-Schlafberatern.



Richtig schlafen kann man lernen: Was man schon am Tag tun kann, um nachts besser zu schlafen.

Ausgeschlafene sind leistungsfähiger und gesünder. Doch für viele ist erholsamer Schlaf nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierte Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft. Er zeigt, dass man richtig schlafen lernen kann. Ob wir am Tag fit sind, darüber entscheidet nicht die Schlafdauer, sondern die -qualität. Jürgen Zulley fordert eine neue Schlafkultur:

Er gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen für ihre Reise durch die Nacht. Und er zeigt, wie man durch richtiges Verhalten schon am Tag die Weichen für einen gesunden Schlaf stellen kann. Sie finden in diesem Buch den aktuellen Stand des wissenschaftlichen Know-hows in allen Fragen zur professionellen Behandlung und zur Selbsthilfe bei Schlafproblemen. Lesen Sie dieses Buch - und dann: Schlafen Sie gut!

ISBN: 978-3898831345

# Wieso kommen die besten Ideen im Schlaf?

Schlaf-Experten der Universität Lübeck haben in einem Versuch bewiesen, dass nachts die Erfahrungen des Tages im Gehirn vom Hippokampus – der Region, die für Erinnerung

und Vergessen zuständig ist – in den Langzeitpeicher im Neokortex – dem Zentrum für geistige Fähigkeiten – überspielt wird. Dort werden die Informationen mit bereits vorhandenen Inhalten verbunden und neu strukturiert. Diese Verknüpfung eröffnet dann plötzlich neue Einsichten im Schlaf. Ideen, die uns also im Wachzustand gar nicht einfallen können! Wem das bewusst ist, der legt am besten einen Notizblock

neben das Bett, um diese Einfälle und Ideen so rasch es geht niederzuschreiben.

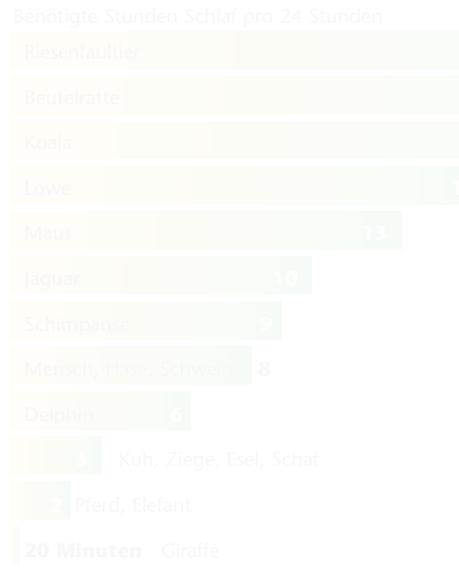
Die Statistik weiß Bescheid

# Was bedeutet Schlaf für Sie?



**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

# Schlafbedürfnis VERSCHIEDENER SÄUGETIERE



WER HAT SCHON EINMAL EINE SCHLAFENDE GIRAFFE GESEHEN?

2.000

l (ca. 3.000 Liter Flüssigkeit (Schweiß) nimmt eine Matratze während ihrer Lebensdauer von 10 Jahren auf.

90 Dezibel Lautstärke verursacht ein Schnarchen – das entspricht etwa dem Lärm eines KRW.

310 Tonnen Nutzlast (ca. 52 Elefanten) hat eine Matratze innerhalb von 10 Jahren zu (er)tragen bei einem Schlafteil durchschnittlich 85 kg.

# Was uns so alles den

ÜBER URSACHEN UND BEKÄMPFUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Jeder kennt sie und hat schon gegen sie gekämpft. Jene Faktoren, die uns unseren kostbaren und wohlverdienten Schlaf rauben. Wir sprechen hier nicht vom gelegentlichen „Nicht-einschlafen-können“, das jeder schon einmal erlebt hat, wenn uns ein bestimmtes Problem nicht aus dem Kopf will.

Es geht um  
d i e

häufig oder gar ständig auftretenden Schlafstörungen: Das „Nicht-einschlafen-können“, das „Nicht-durchschlafen-können“ und das „Zu-früh-aufwachen“. Das Auftreten dieser Störungen schädigt das körperliche und geistige Wohlbefinden, da sie die für den menschlichen Organismus so wichtige Regenerationsphase empfindlich stören. Sagen Sie ihnen also den Kampf an, analysieren Sie aber erst die Ursachen. Denn um kämpfen zu können, muß man seinen Gegner kennen.

Am besten beginnen Sie bei Ihrer Schlafumgebung. Lärm ist eine von vielen Ursachen für Schlafstörungen. Der Mensch hört unter normalen Umständen die Frequenzen zwischen 16 Hz und 20 KHz. Schon 30 dB (wie Flüstern, tropfender Wasserhahn) können zu Schlafstörungen führen. Wählen Sie deshalb ein lärmarmes Zimmer und ergreifen Sie, wenn notwendig, Lärmschutzmaßnahmen (z.B. Schallschutzfenster ...).

Vielleicht haben auch Sie sich schon oft gefragt, was denn eigentlich dran ist an der Theorie, dass Sie nur Ihr Bett umstellen müssen, um besser zu schlafen. Und was Wasseradern oder Magnetfelder nun wirklich mit Ihrem Schlaf zu tun haben?

# Schlaf rauben kann

Tatsächlich haben die Strahlungsbereiche der Erde einen gewissen Einfluss auf uns. Das eigentliche Problem sind aber nicht die Strahlen, sondern ihre Verdichtung und das Zustandekommen unglücklicher Kreuzungen, z.B. wenn eine Wasserader genau unter Ihrem Bett verläuft. Das kann Ihnen nicht nur durchaus den Schlaf rauben sondern sogar zu Krankheiten führen. Wertvolle Hilfe bieten seriöse BaubiologInnen.

## BAUBIOLOGINNEN BIETEN SERIÖSE HILFESTELLUNG

Neben diesen Einflüssen kann sich auch die Schlafrichtung auf Ihren guten Schlaf auswirken (z.B. Kopf nach Norden oder Kopf zum anfließenden Wasser).

Der Körper braucht das natürliche Magnetfeld. Es darf nicht durch künstlich hervorgerufenen Magnetismus gestört werden (Radio- wecker, TV-Gerät, ...).

Ebenso können magnetisierte Metalle, z.B. eiserne Bettgestelle, umlaufende Metallrahmen u.ä., Ursache von Schlafstörungen sein. Der Metallanteil hat außerdem die Eigenschaft, elektrische Wechsel- felder anzukoppeln und diese bis zum Schlafenden weiterzuleiten. Darüber hinaus verfügen verschiedene Metalllängen über eine hervorragende „Antennenwirkung“ für natürliche und vor allem technische, elektromagnetische Felder. Bei der heutigen Dichte technischer Sendeanlagen (Funk,

TV, Mobil-Telefon, Radar, Radio, Satelliten, etc.) treten meßbare Zusatzbeeinflussungen auf.

Der Trend zu Vollholzbetten und metallfreien Naturmatratzen ist daher neben dem Sympathiewert auch technisch wohl begründet. Elektrische Gleichfelder sind elektrostatische Aufladungen (z.B. durch Synthetikfasern), die am besten durch „Weglassen“ saniert werden. Elektrische Wechselfelder (durch Fernseher, Radiowecker, nicht abgeschirmte Leitungen u.ä.) im Schlafzimmer sollten unbedingt vermieden werden (z.B. mittels Netzfreischalter), da jede Steckdose, jedes Kabel strahlt, egal ob Strom fließt (ein Verbraucher ist eingeschaltet) oder nicht.

Magnetische Wechselfelder entstehen durch fließenden Strom, durchströmen auch Wände fast ungehindert und sind nicht abschirmbar. Mikrowellen / Hochfrequenzwellen von 3 KHz bis 3000 KHz bombardieren uns Tag und Nacht und wir können uns dagegen nicht wehren (HiFi & TV, Radar, Mobilfunk, Richtfunk). Großflächige Spiegel schließlich sind extreme Strahlungsverstärker und sollten ebenfalls aus dem Schlafzimmer verbannt werden.

Auch durch „Wohngifte“ wie Formaldehyd (in Spanplatten, vor allem jedoch im Tabakrauch), toxische Lacke und Farben, radonhaltige Gipskartonplatten, synthetische Leime, asbesthaltige Verkleidungen, synthetische Schaumstoffe, Kunstfaserteppiche etc., belasten das Schlafumfeld. Sorgen Sie für ausreichende, regelmäßige Lüftung, eliminieren Sie

die Schadstoffquellen und ersetzen Sie diese durch natürliche Materialien.

Dem Bett selbst kommt aber die größte Bedeutung für Ihren gesunden Schlaf zu. Abgesehen von äußeren Störfaktoren kann das

## ABSCHALTEN VOM ALLTAG

getrübte Schlafvergnügen auch organischer oder psychischer Natur sein. Letzteres können Sie selbst mit relativ einfachen Tricks bekämpfen. Oft ist es nämlich das „Nicht-einschlafen-können“, das Mitnehmen von Problemen ins Bett, das uns die wohlverdiente Ruhe raubt. Versuchen Sie, das „Abschalten“ zu lernen, indem Sie vor dem Schlafengehen den vergangenen Tag nochmals Revue passieren lassen, Sie also wie ein Computer die Ereignisse „abspeichern“ und „sichern“. Machen Sie das ganz bewusst, denn einmal abgeschlossene Dinge beschäftigen uns weit weniger. Auch kleine Rituale vor dem Schlafengehen können helfen. Ein paar Seiten in einem entspannenden Buch zu lesen, die Sachen für den nächsten Tag zurechtlegen oder andere, immer wiederkehrende, gleichbleibende Handlungen bereiten Sie vor und erleichtern, wie Untersuchungen ergeben haben, das Einschlafen. Auch feste Schlafenszeiten und Entspannungsübungen können den Weg ins Reich der Träume ebnen.



# WARUM DAS THEMA SCHLAFEN SO WICHTIG IST!

DER SCHLAF WIRD – WAHRSCHEINLICH AUFGRUND SEINER SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT – SO STIEFMÜTTERLICH BEHANDELT.

Jeder von uns ist beizeiten mit Fragen konfrontiert, die seine Gesundheit, seine unmittelbaren Lebensbedingungen betreffen. Gerade in der heutigen Zeit rücken Themen wie Umweltverschmutzung, Klimaverschiebung und Ozongefährdung, Medikamentenmissbrauch, ungesunde Ernährung und ähnliches immer stärker in den Vordergrund. Dabei vergessen wir nur allzu leicht auf die nahe liegenden Dinge. Nämlich auf die gesundheitsschädlichen Faktoren in unserer unmittelbaren Umgebung. Einer Umgebung, die wir selbst ohne großen Aufwand zum Wohl unserer Gesundheit positiv verändern können. Und was liegt da näher, als beim Thema Schlaf anzusetzen, einem Bereich, der aufgrund seiner Selbstverständlichkeit leider oft stiefmütterlich behandelt wird. Dabei – was kann man in einem Bett nicht so alles tun! Schlafen

ist zwar die wichtigste, aber beileibe nicht die einzige Möglichkeit, die Zeit im Bett zu verbringen. Denken wir nur an das gemütliche Frühstück im Bett, die entspannende Lesepause usw. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir so auf die eine oder andere Weise im Bett. Und in dieser Zeit sollten Körper und Geist jene Erholung finden, derer sie in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit so dringend bedürfen. Allerdings ist der menschliche Organismus in dieser so wichtigen Regenerationsphase besonders anfällig für alle unnatürlichen Störfaktoren. Und genau das ist der Punkt, wo jeder für sich selbst auf dem Weg zum natürlichen und damit gesunden Schlaf ansetzen kann. Schaffen Sie sich einen Raum, in dem Sie tatsächlich abschalten können. Frei von den täglichen Belastungen in Bezug auf Elektromog, sowie

chemischer und anderer ungesunder Dinge. Die einfachste Lösung ist neben dem Wissen um störende Einflüsse

**HÖCHSTE PRIORITÄT FÜR ERGONOMIE**

der Leitspruch „reine Natur“ und „angepasste Ergonomie“. Angepasste Ergonomie heißt uns, dass sich das Bettsystem dem Körper anpasst und nicht umgekehrt. Da zudem jeder Mensch einzigartig ist, gibt es keine Matratze, die für alle Menschen gleichermaßen passt. Somit hat für uns die individuelle Anpassungsmöglichkeit des Bettsystems den höchsten Stellenwert.

Reine Natur, das heißt für uns stromfrei, chemiefrei und metallfrei.

Wirklich naturbelassene Produkte zu finden, ist aber leider nicht so einfach, wie man glauben möchte. Der Vermerk „Bio“ oder „natürlich“ wird heutzutage - einfach weil es „in“ ist - stark überstrapaziert und kann demzufolge oftmals nicht halten, was sich der gesundheitsbewusste Konsument davon verspricht. Wir haben es uns deshalb zur Aufgabe gemacht, Natur wörtlich zu nehmen - in unseren Produkten und in unserer Philosophie. Das Vertrauen der Konsumenten und Ihr natürlich gesunder Schlaf ist uns von ProNatura diesen hohen Anspruch wert.

Während der Nacht soll sich die Wirbelsäule von den Sünden (falsches Sitzen, falsche Körperhaltung, usw.) des Tages erholen können.



Die Bandscheiben der Wirbelsäule sind täglich starken Belastungen ausgesetzt. Nur im Liegen werden sie durch ein geeignetes Schlafsystem sowie Kissen optimal entlastet. Nachstehende Beschwerden können oft Ursache fehlstehender Wirbel sein.

## Rückensignale

### Halswirbelsäule (Cervical)

- C1 Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Gedächtniswund, chron. Müdigkeit, Schwindel, halbseitige Lähmungen durch ungleichmäßige Durchblutung der Gehirnhälften
- C2 Nackenmühenbeschwerden, Augenleiden, Taubheit, Ohrschmerzen
- C3 Gesichtsnerven-schmerzen, Pickel, Akne, Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen, schlechte Zähne, Karies, Zahnlücken, Neuralgie, Tinnitus (Ohrgerausche)
- C4 Dauerschneupfen, Gehörverlust, aufgeplätzte Lippen, vergrößerte Schilddrüse
- C5 Heiserkeit, Halsbeschwerden, chron. Bronchitis, Asthma
- C6 Muskelschwäche, Taubheit

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

### Herz-Kreislaufsystem (Kardiovaskulär) kann nicht ruhen, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit

- TH11 Hauterkrankungen wie Akne, Pickel, Ekzeme, Furunkel, raue Haut, Schuppenflechte (viel trinken)
- TH12 Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Bähungen, Rheuma, Wachstumsstörungen, Unfruchtbarkeit

### Lendenwirbelsäule (Lumbal)

- L1 Dickdarmstörungen, Darmdurchblutungen, Verstopfungen, Durchfall bzw. Darmlähmung
  - L2 Blasenprobleme, Krämpfe im Bauch, Überdüngung, Krampfadern
  - L3 Schwangerkeitsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsprobleme, Blasenleiden, Kniebeschmerzen (häufig mit der Blase zusammen), Impotenz, Bettmässen
  - L4 Ischias, Hexenschuß, Prostatastörungen, schmerzhaftes oder zu häufiges Harnlassen
- WICHTIG: Die schmerzende Gesäßmuskulatur mit OJ weichtmassieren
- L5 Durchblutungsstörungen der Unterschenkel und Füße, kalte Füße, Wadenkrämpfe, Schwellungen der Füße und Beine

# Das einzigartige Schlafsystem

ENTSCHEIDEN SIE SELBST, WIE SIE MORGENS AUFWACHEN MÖCHTEN!

Beginnen Sie den Tag voller Energie und gut gelaunt? Oder steigen Sie völlig verspannt und womöglich sogar mit Rückenschmerzen aus dem Bett? Die Ursache für Verspannungen und Schlafprobleme liegt oft viel näher als man glaubt – denn die Wahl der richtigen Matratze ist entscheidend für die Schlafqualität. Immerhin verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafend im Bett. Durch die Wahl einer falschen „Schlafunterlage“ reduzieren Sie nicht nur Ihre Schlafqualität, sondern verweigern Ihrem Körper auch die erforderliche Regenerationsphase, die er dringend benötigt, um den Tag mit voller Frische beginnen zu können.

Der Mensch - und nur der Mensch - ist für eine perfekte Schlafunterlage das Maß aller Dinge. ProNatura hat sehr viel Forschungsarbeit in das Thema richtiges, gesundes, körpergerechtes Liegen investiert und dafür Lösungen entwickelt. Daraus entstanden ist ein Bettsystem, das nicht nur perfektes, sondern auch individuelles Liegen möglich macht. Dabei dreht sich alles um die richtige Lagerung der Wirbelsäule.

## DIE S-FORM DER WIRBELSÄULE

Wenn man steht, hat die Wirbelsäule eine natürliche Form. Diese Doppel-S-Form soll auch im Liegen erhalten bleiben. ProNatura-Bettsysteme machen das möglich, denn sie

stützen dort, wo sie stützen sollen und geben dort nach, wo sie nachgeben sollen. Liegt man auf der Seite, behält die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form, von hinten gesehen lagert sie gerade. Und genau so soll es sein.

SO LIEGEN SIE RICHTIG: WENN SIE LIEGEN, WIE SIE STEHEN!



## DIE FEDERKÖRPER

Die aus Latex bestehenden Federkörperfüllungen bestimmen neben der Bauart des Federlements die Festigkeit des Bettsystems. Ändern sich die Ansprüche an den Liegekomfort, können die Federkörper problemlos ausgetauscht werden.

## DIE KOMFORTZONE

Die Matratze ist die Klimazone. Sie liegen weich oder fest, kühl oder warm. Ganz wie Sie möchten. Denn unsere Systemmatratzen gibt es in verschiedenen Naturfasermischungen, Stärken und Ausführungen. So unterschiedlich unsere Matratzen auch sind – alle werden in traditioneller Handarbeit aus natürlichen, ökologisch geprüften Rohstoffen hergestellt.

## DAS HERZSTÜCK - DIE ERGONOMIEZONE

Das Wesentliche sieht man normalerweise nicht – das Federlement, der Ursprung für richtiges Liegen. Es wird individuell eingestellt, so wie es Ihrem Gewicht, Ihrem Körperbau und Ihren besonderen Wünschen entspricht. Ihr Händler stimmt es auf Ihre Bedürfnisse ab und übergibt Ihnen den Einstellpass mit allen Daten. So können Sie Ihr Bett ganz leicht selbst einstellen.



## DAS KISSEN

Es ist körperfreundlich geformt und sorgt für die richtige Lagerung der Halswirbelsäule.



## Anpassung in 40 Zonen

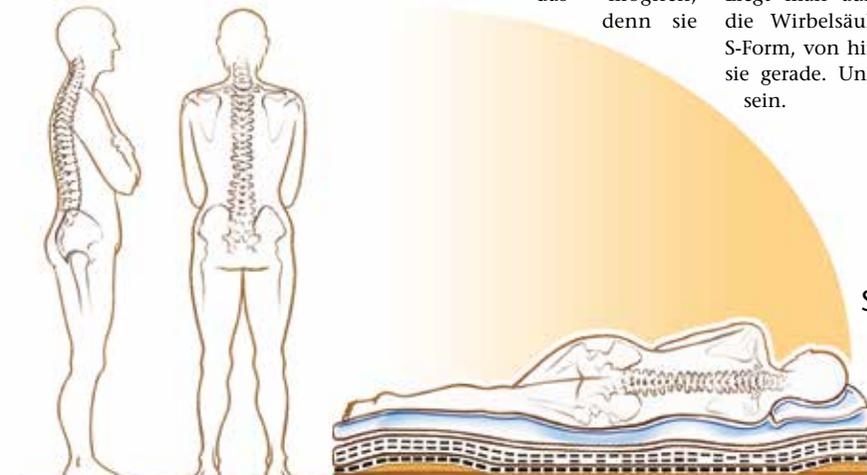
Die Bettsysteme von ProNatura sind so ausgereift, dass sie mit wenigen Handgriffen ganz genau auf die persönlichen Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse des Schlafers abgestimmt werden können. Sie passen sich den individuellen Körperformen an und berücksichtigen nicht nur körperliche Unterschiede oder ob man lieber am Rücken oder auf der Seite schläft, sondern auch gesundheitliche Belastungen. Weil jede Wirbelsäule anders ist, können ProNatura-Matratzen mit wenigen Handgriffen individuell eingestellt werden – in bis zu 40 verschiedene Zonen!



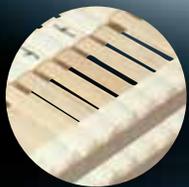
## ULTRAWEICH UND ULTRAKOMFORTABEL

- unzählige Einstellmöglichkeiten bei Rollrahmen und auf zwei Federelementebenen.
- völlig freies Atmen durch den genialen Trio-Aufbau mit der „verzahnten“ Oberflächenstruktur der Ergomellen im Oberkörperbereich.
- hohe Bauhöhe garantiert perfekte Anpassung der Problemzonen Nacken / Schulter / Brustkorb / Lendenwirbel / Becken / Oberschenkel - auch bei höheren Körpergewichten.
- zusätzlich abstimmbare Festigkeiten durch variable Federkörperfüllungen.
- Geborgenheit und Wohlfühlen durch ausschließliche Verwendung von Naturmaterialie (feuchtigkeits- und wärmergulierend).
- völlig metall- und lösungsmittelfrei.
- leichte Handhabung durch geringes Gewicht.

Auch darin unterscheidet sich ProNatura von herkömmlichen Matratzen: ProNatura-Systeme sind sogar nachträglich an geänderte Bedürfnisse anpassbar!



# Technik und Ergonomie in ihrer schönsten Form!



DIE ERGOMELLE AUS VOLLHOLZ IN WEISSBUCHEN IST DAS HERZSTÜCK ALLER PRONATURA NATURBETTSYSTEME. SIE WIRD AUSSCHLIESSLICH AUS HOLZ IN „A-QUALITÄT“ EUROPÄISCHER HERKUNFT GEFERTIGT. DAS ZEICHNET SIE AUS:

- Ergonomische individuelle Anpassung durch die Elypsenform an den Körper des Schlafenden.
- Gerillte Oberfläche für zusätzlichen Feuchtetransport z.B. bei starkem Schwitzen im Schlaf.
- Ähnlich der menschlichen Lunge ist Holz aus einem unglaublich feinen Zellsystem mit dünnen Wänden und Zellhohlräumen aufgebaut.
- Durch diese feine Struktur im Baustoff Holz ist das Prinzip von Luftfiltern und die Wirkung eines Schwammes gegeben, daher beste perfekte Feuchtigkeitsregulierung.
- Holz ist in der Lage Schad- und Geruchsstoffe aus der Luft aufzunehmen, zu filtern und sorgt so für eine angenehme Raumluft.
- Holz ist ebenso in der Lage elektrische Ladungen in der Raumluft zu vermeiden.
- Holz schafft Wohnqualität und vermittelt Ruhe, Kraft, Sicherheit und Geborgenheit.
- Holz hat unmittelbaren Einfluss auf körperliches und psychisches Befinden, was sich wiederum in einer deutlich besseren Schlafqualität darstellt. (Studie Prof. Dr. Max Moser, Joaneum Research, Graz/Austria)

**ProNatura.**  
ergonomisch besser schlafen  
Eine Premiummarke von JOKA

# Unser Reinheitsgebot

KEINE KOMPROMISSE – WAS FÜR DEN MENSCHEN GUT IST, SOLL AUCH FÜR DIE NATUR GUT SEIN.

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

... Und da nur Rohstoffe aus der Natur verwendet werden, sind ProNatura-Produkte zu 100% wieder verwertbar. So suchen Sie in unseren Bettssystemen vergeblich nach Metallen, Klebern, Synthetikvliesen, Schaumstoffen, großen Wassermassen, Strom, ... Mit der Ökobilanz legen wir jedes Jahr Rechenschaft über die ökologische Ausrichtung unseres Unternehmens.

Und jedes der laufend chemisch-technisch auf Schadstoffe unter-

... schenken Materialien bringt seine hervorragenden Eigenschaften in die ProNatura Naturbettssysteme ein.

**SCHAFSCHURWOLLE**  
Die Schafschurwolle ist das mit Abstand wichtigste Füllmaterial für gesunde Matratzen. Hochelastisch und klimaregulie-

rend kann sie bis zu 1/3 ihres eigenen Gewichtes an Feuchtigkeit speichern, ohne sich dabei nass oder feucht anzufühlen. Die Schafschurwolle absorbiert, bindet und neutralisiert durch ihr Regenerationsvermögen und ihre Selbstreinigungskraft die Stoffwechselprodukte, die der Körper während des Schlafs abgibt. Die Schafschurwolle stammt von „glücklichen“ Schafen, die so leben können, wie es ihrer Natur entspricht. Für Tierhaarallergiker verwenden wir als Alternativprodukt reine pflanzliche Baumwolle oder Tencel®.



NATUR-KAUTSCHUK

Latex bietet eine unübertroffene Punkt- elastizität von weicher bzw. mittelfester Konsistenz. Der von uns verwendete Latex besteht aus 100 % natürlicher Kautschukmilch (d.h. 0% SyntheselateX). Es werden lediglich notwendige Additive beigefügt, damit aus der Latexmilch ein dauerelastisches Produkt wird. Er hat somit im Endprodukt eine Reinheit von 95% bis 97% und wurde vom Österreichischen Baubiologischen Institut geprüft. Die baubiologische Schlussfolgerung aus dem 20seitigen Testbericht besagt, dass es sich „bei

durch perfektes Feuchtigkeitsmanagement. Allergiker freuen sich über die Waschbarkeit der Tencel®-Produkte. Die seidige Optik lässt die Herzen aller Freunde edler Stoffe höher schlagen.

BAUMWOLLE

ProNatura verwendet Baumwolle als Oberstoff bei Matratzen, Inlets, Bettwäsche und Webbändern. Diese Baumwolle kommt aus kontrolliertem Anbau.

Es wirkt kühlend und beruhigend, ist sehr saugfähig und antistatisch. ProNatura-Leinen kommt aus dem oberösterreichischen Mühlviertel. Es wird in kontrolliert biologischem Anbau gepflanzt und geerntet. Seinen weißen Farbton erhält es durch natürliche Bleichungsmethoden.

BÜCHE

Für Basisrahmen, Lamellen, Latten und Bettgestelle verwenden wir europäische Weißbuche oder Rotbuche von erstklassiger Qualität. Dieses Hartholz ist extrem widerstandsfähig und gleichzeitig elastisch. Es bleibt naturbelassen und wird, wenn notwendig, mit formaldehydfreiem Weißleim verbunden. Alle diese Naturprodukte sind antistatisch, laden sich also nicht auf und ziehen daher keinen Staub an.

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

ROSSHAAR

Seit Jahrhunderten wird Rosshaar als ideales Polstermaterial geschätzt. Das von ProNatura eingesetzte, hochwertigste, dauerelastische Rosshaar hat ausgezeichnete hygroskopische Eigenschaften, d.h. es kann die Körperfeuchte hervorragend aufnehmen und schafft so ein kühles und trocken-angenehmes Bett(mikro)klima. Schlafen auf Rosshaar entspannt und regeneriert den Körper; dank des mikrobiologischen Selbstreinigungsvermögens bilden diese Matratzen keinerlei Nährboden für Bakterien - entsprechende Pflege immer vorausgesetzt.

KOKOS

Kokos gibt Ihnen die gewohnte Elastizität. Der Buchene Kern besteht zu 50 % aus gereinigter Kokosfaser und zu 50 % aus (Natur)Kautschuk. So entsteht ein offenes, atmungsaktives, dauerhaft elastisches Polstermaterial. Vom Liegeempfinden ist Kokos eher fest.

dem vorliegenden ProNatura-Label

Bezeichnung „Naturlatex-Anteil“ erworben - diese Bezeichnung besagt jedoch nur, dass bei der Produktion „auch“ Naturlatex „anteilig“ verwendet wurde. Erläuterungen, ob dies 10% oder 50%, 80% oder ein sonstiger Prozentwert sind, bleiben derartige Aussagen meist schuldig. Jedenfalls wird dadurch dem Konsumenten eine „Natürlichkeit“ vorgetäuscht, die nicht den Tatsachen entspricht.

TENCEL®

Die natürliche Faser aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz. Tencel® wird in einem umweltschonenden Verfahren aus Buche bzw. Eucalyptus gewonnen und sorgt für ein optimales Schlafklima

Die besten Stoffe

DARAUF IST VERLASS - AUSSCHLIESSLICH REINSTE NATURMATERIALIEN; HERKUNFT UND VERARBEITUNG UNTERLIEGEN STÄNDIGER KONTROLLE.



# ONLINE-Version!

Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

## Einflussfaktoren für den Schlafkomfort

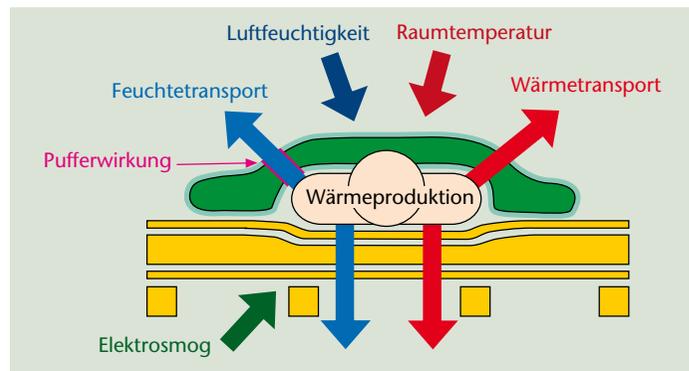
Neben dem ergonomischen/orthopädischen Aspekt eines Bettes bzw. einer Matratze gibt es wesentliche Faktoren, die das individuelle Wohlbefinden im Schlaf beeinflussen. Dieser Schlafkomfort wird

bestimmt durch:

- ausgeglichene Temperaturregulation des menschlichen Körpers;
- gutes Wärme- und Feuchte-management in der „Schlafhöhle“;

- gute hautsensorische Eigenschaften von Bettlaken und Bettwäsche;

Das unabhängige Textilforschungsinstitut Hohenstein in Bönningheim/D unter der Leitung von Professor Dr. Umbach definiert – neben dem allgemeinen Befinden des Einzelnen – jeweils das den Körper umgebende „Gesamt-Bettssystem“, von der Bettwäsche und Zudecke über das Bettlaken, das Kissen, das Unterbett oder die Bettauflage bis zur Matratze bzw. Unterfederung. Neu an dieser Studie ist, dass mehrere Matratzenkombinationen in unmittelbarem Vergleich anhand wissenschaftlich abgesicherter Prüfungsparameter getestet wurden. Den Testsieger sehen sie auf der rechten Seite.



## Naturmaterialien

TESTSIEGER AUS DER HOHENSTEIN-STUDIE (siehe linke Seite) IST UNBESTRITTEN EIN KLASSIKER AUS ALTEN TAGEN: DAS ROSSHAAR

- in richtiger Kombination hat Rosshaar das natürlichste Klima- und Feuchtigkeitsmanagement in der Matratze.
- Rosshaar bietet eine ausreichend gute Wärmeisolation – hält den Schläfer selbst bei kaltem Umgebungsklima warm.
- Es hat den niedrigsten Wasserdampfdurchgangswiderstand – Rosshaar transportiert Wasserdampf wesentlich besser als beispielsweise Schaumstoffkerne.
- Rosshaar in Kombination mit Schafwolle besitzt physiologisch beste Wasserdampfaufnahmefähigkeit.
- Rosshaar hat eine gute Pufferwirkung bei Schläfern die zu stärkerem Schwitzen neigen - besonders die kurzfristige Wasserdampfaufnahme durch Rosshaareinlagen ist hervorzuheben.
- Rosshaarmatratzen haben bei allen obigen Vorteilen die nachteilige Eigenschaft, dass sie sich in Laufe der Zeit verdichten und insgesamt dünner werden.



## Die Wiederentdeckung eines Klassikers



Von kühl bis warm:

# GROSSE KLIMAKUNDE

Guter, tiefer, erholsamer Schlaf hat viel mit dem Klima zu tun. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen davon, was angenehm ist. Nur wenige Menschen wissen, dass man durch bewusste Wahl der Materialien das ganz persönliche Wohlfühlklima im Bett erreichen kann. Diese Übersicht erleichtert das Auffinden der für Sie passenden Materialien.

ProNatura-Materialien	Spezifikation	Wärmeisolation		Atmungsaktivität		Schweißpufferung		Liege-Eigenschaften		Zudeck-Eigenschaften		Elektrostat.Aufladung	
		Kühl	Warm	Hoch	Niedrig	Viel	Wenig	fest	weich	leicht	schwer	niedrig	hoch
Baumwolle	Stoff	+		++		+		+			•		
	Vlies	+		+		+		••			•		
Camellflaumhaar	Vlies		••••	++		++				•		•••	
Dinkelspelzen	Fill	+		++							•	••••	
Hirseschalen	Fill	+		++							•	••••	
Kokos	Matte										•	••••	
Latex											•	••••	
Leinen											••••	••••	
Tencel®											••••	••••	
Rosshaar	Vlies										••••	••••	
Schafschurwolle	Stoff										••••	••••	
	Vlies										••••	••••	
Wildseide	Vlies										••••	••••	
Zirbe	Vlies					++		•			••••	••••	
Weidenrinde	Vlies					++		•			••••	••••	
Torf	Vlies		••	••••		••		•			••••	••••	
Sonstige ausgewählte Materialien - bei ProNatura nicht in Verwendung													
Daunen	Fill	••••	••••	••••	••••			nicht geeignet		••••		••••	
Federkern	Spirale	••••		••••				•		nicht geeignet		••••	
PES	Stoff	•		••••		••••		•		•		••••	
	Vlies	•		••••		••••		•		••		••••	
PU-Schäume	Block		••	••••		••••		•		nicht geeignet		••••	
Viscoelastische Materialien			••••	••••		••••		••		nicht geeignet		••	
Wasser		••••		••••		••••		•		nicht geeignet		••••	

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

# Von Profis getestet und empfohlen

ALLE ROHSTOFFE, DIE IN PRONATURA-PRODUKTEN VERARBEITET WERDEN, KOMMEN ZUNÄCHST IN UNABHÄNGIGE PRÜFINSTITUTE. DORT WIRD FESTGESTELLT, DASS SIE GARANTIERT FREI VON SCHADSTOFFEN SIND.

Das Material „Naturlatex“ von Synthese-Latex aus Erdöl zu unterscheiden ist für den Laien unmöglich. Oft wird der teure Latex mit Kreide oder Kalk „gestreckt“. Auch werden Matratzen mit nur 2% Naturlatexanteil als Naturlatex-Matratzen verkauft, wobei es durchaus Matratzen mit nahezu 95 - 97 % Naturlatexanteil im Handel gibt.

Seit 1997 vergibt der QUL das Qualitätssiegel bzw. das Zertifikat an Naturlatex-Produkte nach sorgfältiger und umfassender Laboranalyse.

Die detaillierten Prüfkriterien, Vergleichsrichtlinien und Prüfparameter, sowie Muster von Siegel und Zertifikat finden Sie in den entsprechenden Rubriken.

Um den fehlenden gesetzlichen Schutz des Begriffs Naturlatex auszugleichen, wurde Ende 1994 der QUL gegründet, der das QUL-Qualitätssiegel entwickelte.

Das QUL Zertifikat verhindert, daß in Latexmatratzen folgende Inhaltsstoffe in bedenklichen Konzentrationen vorkommen:

- Flüchtige organische Verbindungen (VOC)
- Pestizide
- Gesundheitsschädigende Schwermetalle
- Pentachlorphenol (PCP)
- Nitrosamine



ProNatura ist Mitglied im Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen (QUL) und wird jährlich strengsten Prüfungen unterzogen.



THERAPEUTEN, ÄRZTE UND GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN EMPFEHLEN DAS PRONATURA-SCHLAFSYSTEM.

Die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. kurz IGR genannt, arbeitet unter dem Motto „Wir stärken Ihren Rücken“. Mitglieder sind Krankengymnasten, Sportlehrer, Mediziner und Personen und Organisationen, die am Thema Rückengesundheit interessiert sind. Das von der IGR geschaffene Prüfsiegel dient als Wegweiser für Produkte, die aus Sicht unseres Verbandes helfen können.

Das sagen die Therapeuten über ProNatura Schlafsysteme:

- Hervorragende Stützeigenschaften bei der Entlastung der Wirbelsäule im Bett
- Bandscheiben entlastend bei bester Regeneration des Rückens
- Kompensiert die Belastungswirkungen der Bandscheiben während des Tages

- Flüssigkeit kann in die ausgepressten Bandscheiben besser eindringen
- Hohe Punktlastelastizität und Druckenlastung in den Problemzonen
- Verbesserte Schlafqualität durch ruhigeren Schlaf
- Beste Regeneration von Rücken und Bandscheiben

Beste Regeneration von Bandscheiben und Rücken

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

**Darauf sind wir stolz:**



Qualität + Vertrauen =

**ProNatura.**  
ergonomisch besser schlafen  
Eine Premiummarke von JOKA

# Eine unsichtbare und subtile Umweltverschmutzung

Elektromagnetische Felder umgeben uns alle wie ein unsichtbares Netz: Mikrowellenherd, Mobil- und Schnurlostelefon, Babyfon, Fernseher und Computer-Monitore gehören zur Grundausstattung in den meisten Haushalten.

Außerhalb unserer eigenen vier Wände strahlen Handymasten, Radio- und Fernsehsender, Funkfeuer für die Flugsicherung, Richtfunk- und Radaranlagen. Tatsache ist, Elektrosmog gibt es überall, wo Stromleitungen liegen, Elektrogeräte oder Sendeanlagen in Betrieb sind.

Die lawinenartige Vermehrung von Strahlungsquellen gibt durchaus Grund zur Besorgnis. Denn E-Smog kann ab einer bestimmten Intensität unsere Gesundheit beeinträchtigen. Jedenfalls gibt es zahlreiche Hinweise und Verdachtsmomente, die ein Gesundheitsrisiko durch Elektrosmog nahelegen. Es fehlt aber noch immer an unabhängigen Studien. Das liegt auch daran,

dass bis vor kurzem von einer schweren Umweltverschmutzung durch die starke und sprunghaft gestiegenen im Lauf von

### Wenig Wissen

Derzeit erimmen Diskussionsstunde Beurteilung vor einigen Jahren. Auch damals wurde von den Betreibern der Atomtechnologie die Gefahr der Radioaktivität heruntergespielt. Erst nach und nach wurde man sich der Gefahr bewusst und schraubte die erlaubten Grenzwerte hinunter. Die Meinung der Wissenschaftler geht aber darüber auseinander, wie sich geringe aber permanente Strahlung auswirkt und ob es überhaupt eine unschädliche Dosis gibt.

### Risikominimierung

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

- Abschirmung ist praktisch nicht möglich.

**Elektrische Gleichfelder** sind elektrostatische Ladungen, die z.B. durch Synthetikfasern hervorgerufen werden. Sanierung ist durch Weglassen dieser Kunststoffe und durch den Ersatz durch „natürliche“ Materialien sehr einfach. Baumwolle als Nachtbekleidung und im Bettinhalt wirkt antistatisch.

**Magnetische Wechselfelder** entstehen nur durch fließenden Strom, d.h. wenn der „Verbraucher“ eingeschaltet ist. Magnetische Wechselfelder durchströmen Wände fast ungehindert. Auch ohne Stromfluß entsteht ein elektrisches Wechselfeld. Fließender Strom erzeugt auch durch Wände ein magnetisches Wechselfeld.

**Mikrowelle / Hochfrequenzwellen** Zu jeder Tages- und Nachtzeit werden wir von einer Unzahl von unterschiedlich langen Wellen im Frequenzbereich von 3 KHz - 3000 GHz „bombardiert“ - ohne dass wir uns gegen diese Strahlen „keulen“ wehren können, sie durchdringen uns permanent. Die Quellen sind (Haushalts)Mikrowellen, HiFi & TV, Radar, Mobilfunk, Telefon, Alarmanlagen, Richtfunkstrecken, Satelliten, Hochspannungsleitungen, ...

MENTAL-COACHING

# Wo die Ursachen von Schlafproblemen liegen könnten ...

Ist sie eine Zicke, die Prinzessin auf der Erbse? Für das Märchen von Hans-Christian Andersen gibt es eine Vielzahl von Interpretationen. Egal, ob die Prinzessin als hochsensibles Wesen empfunden wird oder doch nur symbolhaft für die Abgehobenheit der Herrschenden von den Problemen der „normalen“ Bürger steht. Für die Mental-Coachin und Schlafexpertin Conny Felice aus Salzburg ist die Erbse unter der Matratze das, worum es geht.

men werden darf und sich manchmal sogar in der Körperhaltung der Menschen spiegelt.

- Burnout
- Zukunftsängste
- Leistungsdruck
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- hohe Schulden
- Mobbing
- Stalking
- Konflikte
- Beziehungsprobleme
- Eifersucht
- Einsamkeit
- Identitätsprobleme
- Pflegefälle in der Familie, egal ob Eltern, Partner oder Kinder
- zu hohe Erwartungshaltung

Diese kleine Erbse steht bei vielen Menschen mit Schlafproblemen für ein „Thema“, auf das sie den Fokus richten. Natürlich ist es ein „ungelöstes“ Thema - also ein Problem. Denn sonst würden sich die Gedanken nicht ständig - **scheinbar alternativlos** - um dieses Thema drehen.

Dass es mentale Einflussfaktoren bei Schlafproblemen gibt, ist unbestritten. Der Umgang damit ist höchst unterschiedlich. Ignorieren, nicht hinsehen wollen, verdrängen, all das sind klassische Vermeidungsstrategien.

Das Unterbewusstsein schickt damit ein kleines Signal - es könnte als Hilferuf gedeutet werden. Mit anderen Worten, die bisher im Leben angewandten Strategien zur Problembewältigung scheinen nicht ausreichend für die neue Anforderung. Besonders nachts, wenn es keine „Ablenkung“ durch Alltägliches gibt, geistern die Gedanken unruhig im Kreis.

Erschwerend kommt die weit verbreitete „Versicherungs-Mentalität“ hinzu. Viele Menschen meinen, mit dem Bezahlen der Versicherungsbeiträge - ob gesetzliche oder private - können sie die Verantwortung für ihre Gesundheit an das Gesundheitssystem abgeben. Eine solche Denkweise ist möglicherweise der Beginn eines Therapie-Marathons, an dem viele in der Medizin- und

Pharmaindustrie verdienen. Nicht selber aktiv werden zu müssen, ist durchaus angenehm. Denn damit ist man unbewusst möglicherweise in einer Opferrolle. Die Aufmerksamkeit, die man dadurch bekommt, ist für manche Menschen attraktiv - für Familie oder Freunde oder Kollegen jedoch strapaziös.

Die Alternative dazu lautet:

### EIGENVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN.

Im Grunde steckt hinter den Themen meist sehr Handfestes, das bei einer genaueren Betrachtung viele Anknüpfungspunkte bietet. Es geht darum, ins Handeln zu kommen, schildert Conny Felice aus ihrem Beratungsalltag. Sie erarbeitet mit ihren Klienten und Klientinnen eine strukturierte Planung, wie die konkreten Themen gelöst werden können: klare Zielformulierung, Ursachen oder Blockaden suchen und nach Möglichkeit lösen, eigene Ressourcen erkennen und aktivieren, Umsetzung in machbaren Schritten.

Die Erfolge sind in der Regel sehr rasch erkennbar, weil es sich um eine lösungsorientierte Herangehensweise handelt.

Wäre die Prinzessin auf der Erbse Klientin bei Conny Felice gewesen, hätte sie die besagte Erbse wohl schon wenige Minuten nach dem Zubettgehen selber beseitigt. Sie hätte die Eigenverantwortung für ihr Leben übernommen.

Conny Felice ist systemische Coachin, diplomierte Mentaltrainerin; systemische Mediatorin i.A. in Salzburg; Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Burnout-Prävention bei Managern/Managerinnen und Menschen in Führungspositionen bzw. hohem Entscheidungsdruck, Blockadenüberwindung (z.B. bei Verkäufern/Verkäuferinnen), Mobbing (Konfliktlösung).

ERDSTRAHLEN, RADIÄSTHESIE UND BAUBIOLOGIE

# Nur weil etwas unbewiesen ist, heißt es nicht, dass es deshalb nicht existent ist

**D**inge, die der Mensch nicht begreifen, nicht messen, nicht klassifizieren kann, wurden und werden oftmals als einfach nicht existent verleugnet. Und wer sich mit solch seltsamen Dingen und Vorgängen auseinandersetzt, sah sich ins gesellschaftliche Out befördert, zum Teil auch heute noch. Doch vielleicht sind uns diese Dinge in ein paar Jahrzehnten oder Jahrhunderten ebenso selbstverständlich, wie heute die Elektrizität.

zum Beispiel Hunde den Strahlen instinktiv aus, Katzen hingegen suchen sie.

**VORSICHT VOR TECHNISCHEN WUNDERMITTELN!**

Der Mensch braucht die Hilfe von technischen Geräten, die überprüfbar und reproduzierbare Ergebnisse liefern. Damit spüren qualifizierte Baubiologen diese unnatürlichen Einflüsse auf und finden im Falle einer tatsächlichen geopathogenen Belastung einen geeigneten Platz für Ihr Bett. Auf Dauer ist das dann nämlich die einzige wirkungsvolle Lösung. Aber wie gesagt, seriös muß er sein. Denn die allgemeine Bewusstwerdung über diese störenden Einflüsse machen sich so manch Andere auch zunutze. Vorsicht vor technischen Wundermitteln! Es ist auf jeden Fall Skepsis angesagt, wenn Ihnen so ein selbsternannter „Schlafplatzzauberer“ alle möglichen Abschirmgeräte „andienen“

will. Unsere Erfahrungen zeigen, dass dadurch oft mehr Schaden als Nutzen entsteht. Ganz zu schweigen davon, dass Sie trotz erheblicher Geldausgaben Ihr Schlafproblem nicht losgeworden sind. Seriöse Baubiologen - z.B. die „baubiologischen Institute“, die es mittlerweile in allen europäischen Ländern gibt - nennen Ihnen gerne einen qualifizierten Experten in Ihrer Umgebung und können dabei behilflich sein, Fragen zum Thema idealer Standort für Ihre Schlafstelle zu beantworten.

Wenn es also weder organische noch psychische Leiden sind, die Ihnen den Schlaf rauben, sämtliche an deren Störfaktoren beseitigt sind, ohne den gewünschten Erfolg zu bringen, dann sollten Sie sich mit einem geschulten Baubiologen oder ausgebildeten LebensRaumenergetiker in Verbindung setzen. Er kann mit seinem Wissen einen erheblichen Beitrag dazu leisten, Ihnen das Leben bzw. den Schlaf zu erleichtern.

# Auf der Flucht

**SIGNAL YUCCA-PALME**  
Achtung Belastung: Diese Zimmerpflanze gedeiht besonders gut, wenn sie in einer Störzone steht.

**KATZEN SUCHEN STRAHLEN**  
Die Lieblingsplätze von Katzen sollten Sie meiden: Hier herrscht meist starke Erdstrahlenbelastung.

**WIE HÜHNER REAGIEREN**  
Im Außengelände legen Hühner ihre Eier immer an erdstrahlungsfreien Plätzen.

**KRANKES GEMÜSEBETT**  
Wenn Gemüse schlecht wächst oder eingeht, weist dies auf Erdstrahlenbelastung hin.

**BELASTETER SCHLAFPLATZ**  
Falscher Platz für das Bett: Ein Kreuzungspunkt in Verbindung mit Wasseradern und Gesteinsbruch kann für Herzbeschwerden die Ursache sein.

**VON SCHAFEN LERNEN**  
Früher trieben die Bauern Schafe auf die Wiese, um an den Lieblingsstellen der Tiere (unbelastete Bauplätze) zu erkennen.

**DAS CURRYGITTERNETZ**  
Die (ungefährlichen) Erdstrahlennetze verlaufen von Südosten nach Nordwesten im Abstand von ca. 2-40 Meter auf ca. 2-60 Meter Tiefe.

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

**STÖRZONE RICHTENWALD**  
Ein Fichtenwald mit gut gewachsenen Bäumen ist immer durch viele Wasseradern belastet.

**DIE MAGMASTRAHLUNG**  
Die Strahlung des flüssigen Erdkerns wird durch den Gesteinsmantel der Erde gebremst. Durch Risse jedoch kann Magmastrahlung nach oben dringen.

**WASSERADERN**  
Menschen bauen meist auf Wasseradernkreuzungen. Die Wege zum Bus führen über belastete Zonen.

**VORSICHT WASSERADERN**  
Durch starke Reibung von Wasser am Erdreich entsteht Elektrizität und gefährliche Erdstrahlung.

**STÖRZONEN**  
Wenn sich die Energiefelder kreuzen, entsteht die aggressive gebündelte Strahlung.

**STÖRUNGSFREIE LINDEN**  
Unter dem Stamm von Linden lässt sich gut verweilen, denn diese Bäume gelten als Strahlenflüchter.

**VERWIRBELTES GESTEIN**  
Elektrisch unterschiedlich geladene Gesteinsschichten stoßen in der Gesteinsverwitterung aneinander und bilden Spannungsfelder und damit Erdstrahlung.

**BRUCH BRINGT STRAHLUNG**  
Spannungsfeld Gesteinsbruch. Die elektrisch geladenen Sand-, Kohle- und Zinkschichten sind aus einander gebrochen und haben sich verschoben. Durch das Berühren der unterschiedlichen Schichten entsteht Erdstrahlung.

Erdstrahlen und Wasseradern können Ursache für Schlafstörungen und gesundheitliche Probleme sein. Ausgebildete Baubiologen oder LebensraumEnergetiker sind in der Lage die unterschiedlichsten Intensitäten der Erdstrahlung festzustellen. Nicht jede Belastungszone muss belastend für Mensch und Tier sein.

# Eine Oase der Ruhe

ODER WIE EIN SCHLAFRAUM GESTALTET SEIN SOLLTE.

**W**enn es um die Gestaltung eines Schlafzimmers geht, dann wird dieser wichtigste Raum des Lebens leider oft ziemlich stiefmütterlich behandelt. Und mehr oder weniger gedankenlos wie ein erweitertes Wohnzimmer anstatt wie ein Erholungsraum ausgestattet. Man richtet es mit der gleichen Art von Möbeln ein, ohne sich über die gesamtheitliche Wirkung - außer daß es gut oder repräsentativ aussieht - allzuviel Gedanken zu machen. Solche Schlafzimmer

sind eigentlich nichts anderes als „Abstellräume“ für den Körper. Das mag vielleicht etwas übertrieben klingen, trifft aber zu wenn man bedenkt, daß Sie in keinem anderen Raum so viel und so wichtige Zeit verbringen! Es lohnt sich also, besonders für die Gestaltung Ihres Schlafzimmers Zeit zu investieren und sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Ein gutes Schlafzimmer strahlt Ruhe, Wärme und Geborgenheit aus. Aufregende Farben und Muster haben da nichts verloren. Vielmehr

sind warme, natürliche Farben und Materialien vorzuziehen, die den Raum optisch beruhigen. Bei den Möbeln sollten Sie zu unbehandelten bzw. zu natürlich behandelten Vollholz-Möbeln greifen, die über eine positive Ausstrahlung verfügen. Der Grundsatz „nur Natur ist natürlich“ sollte für die Gestaltung Ihres Schlafzimmers die Basis sein.

Voraussetzung für einen gesunden Schlaf ist auch eine ausreichende Belüftung. Ob Sie ein eher kaltes oder warmes Schlafzimmer

Foto: JOKA



bevorzugen, hängt von den individuellen Schlafgewohnheiten ab. Eine Zimmertemperatur von 18° bis 20° ist jedoch empfehlenswert. Daß gelüftet werden soll, ist keine Frage. Das „Wie“ schon eher. Immerhin benötigt eine Person für ihren gesunden Schlaf etwa 20 bis 30 m<sup>3</sup> Frischluft pro Nacht. Die gesündeste Variante, an diese Frischluft zu kommen, ist die sogenannte „Klimaluke“. Durch eine Öffnung im unteren Drittel der Außenwand, z.B. im Fenster- oder Türbereich, kann kalte Frischluft hereinströmen. Die warme und daher leichtere Luft lagert über

diesem Kaltluftsee und strahlt nach unten ab. Sie schlafen daher immer im Bereich der Frischluft, ohne dabei zu frieren. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit im Raum sollte ca. 50 % betragen, wissend daß dies regional und jahreszeitlich bedingt häufig ein frommer Wunsch bleibt. Dem Bettrahmen kommt besondere Bedeutung zu. Er sollte aus massivem Vollholz, metallfrei und mit natürlicher und offenerporiger Oberfläche gestaltet sein. ProNatura bietet mehrere Varianten von Bettrahmen an, die diesen Anforderungen entsprechen.

Eine Betthöhe von über 40 cm ist ideal, da Sie dadurch einerseits oberhalb der sogenannten „Staubzone“ liegen und andererseits der „Kältesee“ unterhalb ihres Körpers liegt. Beschaffenheit und Atmosphäre des Schlafzimmers können also von unschätzbbarer Bedeutung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sein. Nehmen Sie Ihr Schlafzimmer einmal ganz objektiv unter die Lupe. Vielleicht genügen einige wenige Änderungen, die Ihnen auf dem Weg zum gesünderen Schlafen weiterhelfen. Und dann nehmen Sie sich als nächsten Schritt Ihr Bettinnenleben vor.

## FARBEN UND IHRE ANMUTUNG

400 PERSONEN ORDNETEN 140 BEGRIFFE 25 FARBEN ZU.

Bei einer 2002 durchgeführten Studie unter 400 befragten Österreichern zeigte sich, dass sowohl Frauen als auch Männer zu je 30% Blau als ihre Lieblingsfarbe angaben. Ultramarin-Blau, früher hergestellt aus gemahlenem Lapislazuli, steht für Sicherheit, Vertrauen, Seriosität und Ehrlichkeit. Daher lieben Banken und Versicherungen offensichtlich die Farbe Blau in ihren Logos.

	Bitter, Eifersucht, erfrischend, geizig, Neid, neugierig, sauer		Modisch		Bescheiden, das Milde, sanft, Toleranz
	Angenehm, fleißig, freundlich, fröhlich, Glück, das Gute, jung, Lebensfreude, optimistisch		Fantasie		Alt, faul, herb, spießig, das Verdorbene
	Aromatisch, Geborgenheit, gemütlich, gesellig, Nähe, Sympathie, Wärme, Wohlbefinden		Charmant		Abweisend, alt, belastend, depressiv, schwer, unfreundlich, unsympathisch, das Verdorbene
	Aggressiv, aktiv, anregend, attraktiv, brutal, dynamisch, egoistisch, Energie, erotisch, Gefahr, heiß, Kraft, kraftvoll, Lärm, Leidenschaft, Leistung, schnell, Sexualität, das Verbotene, Vergnügen, verführerisch, Wärme, weiblich, das Wilde, die Wut		Das Kleine, lieblich, naiv, süß, zärtlich		Ehrlich, fromm, neutral, die Leere, leicht, sauber, Stille, Unschuld, Wahrheit
	Romantisch, würzig		Harmonie, klug, männlich, Ruhe, Sicherheit, treu, Vertrauen		Alt, bieder, einsam, funktionell, introvertiert, konservativ, Langeweile, Sachlichkeit, statisch, unsicher
	Aggressiv, billig, chemisch, dumm, extrovertiert, hektisch, künstlich, laut, lustig, modern, originell, süß, unkonventionell		Erfrischend, kühl, das Neue, sportlich		Belastend, böse, brutal, depressiv, Härte, Macht, magisch, schwer, Trauer, traurig
			Beruhigend, höflich, kühl, leise, das Milde, mittelmäßig, Sehnsucht, die Weite		
			Gesund, Hoffnung, natürlich		
			Giftig		

(Quelle: Mag. Daniela und Hartwig Schöberl)

# Wohltuend und hautfreundlich

BETTWÄSCHE AUS NATURMATERIALIEN

Damit Sie tatsächlich gesund und erholsam schlafen, sollten Sie es auch in Ihrer „hautnahen“ Schlafumgebung mit dem Grundsatz „an meine Haut lasse ich nur reine Natur“ halten. Schließlich ist die Haut ein überaus sensibles Organ. Schon ein Grad Temperaturunterschied wird von ihr registriert und an das Gehirn gesendet, um von dort aus Maßnahmen zu ergreifen. Solche

Störungen können Ihren Schlaf beeinträchtigen. Daß sie aber ganz einfach zu vermeiden sind, das wollen wir Ihnen hier demonstrieren. Stichwort reine Natur. Es gibt nichts Besseres. Deshalb empfehlen wir Ihnen auch für Ihr Bettzeug wieder einmal Schafschurwolle, deren gesundheitsförderliche Eigenschaften ja bereits schon

oder Federn? Dafür gibt es einleuchtende biologische Gründe. Vögel müssen fliegen und/oder schwimmen. Würde ihr Federkleid ähnlich viel Feuchtigkeit aufnehmen, wie Wolle, sie könnten beides nicht mehr. Die Gänse würde zu Fischen mutieren. Federn bzw. Daunen sind

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

## ALLERGIE

Veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sind in vielen Fällen die Basis für die Entwicklung von Allergien. Kaum jemand kann seriöse Aussagen über die Wirkungsweise von chemischen Zusatzstoffen in Nahrungsmitteln machen. Gleiches gilt für das direkte Umfeld im Wohnbereich oder bei der Bekleidung. Fakt ist: Immer mehr Kinder und Erwachsene leiden unter Allergien.

Laut einer Studie von Prof. Schüpfmayer von der Universität Innsbruck (Österreich) sind die drei am weitesten verbreiteten Allergien:

- 1. Kuhmilch
- 2. Weizen
- 3. Daunen (!) siehe nebenstehenden Artikel

Die so häufig genannte „Hausstaubmilben-Allergie“ nimmt in dieser Studie einen eher unbedeutenden Platz am Ende der Liste ein.

Wir wissen natürlich um die Zusammenhänge und sind deshalb der festen Überzeugung, dass meist auch naturbelassene aber waschbare Materialien Problemlösungen darstellen können und nicht unbedingt auf chemische Produkte (die immer Probleme beim Recycling bereiten und eine ungesunde elektrostatische Aufladung aufweisen) ausgewichen werden muss.

...während er... Zudecke problemlos durchdringt und nach kurzer Zeit nicht mehr zu riechen ist, bleibt er in der Daunen-/Federdecke hängen. Auch sein Geruch. Daher kann es unter einer Daunen-/Federdecke leicht zu einem Feuchtigkeits- und Wärmestau kommen. Die Folgen? Sie schwitzen und decken sich ab. Dann frieren Sie und decken sich wieder zu. Sie fangen erneut zu schwitzen an usw. Das ganze wiederholt sich x-mal pro Nacht, was Ihren (Tief-)Schlaf erheblich stören kann.

Die ProNatura-Matratzen-Problemlösung: Ein Latexkern und ein abnehmbares und waschbares Bezug aus Baumwolle oder Tencel. Zur Verbesserung des Mikroklimas wird eine Baumwoll- oder Tencel-Spinnauflage, die wiederum problemlos waschbar ist, empfohlen. Auf Wunsch können alle ProNatura-Matratzentypen (z.B. für Tierhaarallergiker) anstatt mit tierischer Schafschurwolle mit pflanzlicher Baumwolle oder mit Tencel geliefert werden.

...fungut kann leicht herausgenommen bzw. nachgefüllt werden) und zur Pflege leicht wieder aufgezipft werden kann, damit der Polster seine optimale Konsistenz behält. Das Inlett ist waschbar - was sich im stark belasteten Teil des Nackens als großer Vorteil erweist. Darüber unbehandelte Baumwoll-Naturbettwäsche. Eben reine Natur. Baumwoll-Bettwäsche eignet sich durch ihre klimaregulierenden Eigenschaften sowohl für den Sommer als auch für den Winter. Wer es im Sommer aber lieber etwas kühler hat, dem können wir zu Leinen-Bettwäsche bzw. zu Wildseiden gefüllter Unterbetten und Zudecken raten. Und auch bei den Decken können wir Ihnen eine einfache, aber gesunde Lösung für Sommer und Winter anbieten: Die Duo-Zudecke. Verwenden Sie die dünne Decke für den Sommer, die etwas dickere für die Übergangszeiten, und für den Winter knöpfen Sie einfach beide Decken zusammen. Alternativ können wir auch noch die extrem warme Kamellaumhaar-Zudecke verweisen. In unseren Betten können Sie sich Nacht für Nacht an einem gesunden, erholsamen Schlaf erfreuen. Weil Ihr Bettklima stimmt. Den Unterschied werden Sie bemerken, wenn Sie einmal abwärts ohne Ihr Naturbett auskommen müssen.

...nen wir Ihnen eine einfache, aber gesunde Lösung für Sommer und Winter anbieten: Die Duo-Zudecke. Verwenden Sie die dünne Decke für den Sommer, die etwas dickere für die Übergangszeiten, und für den Winter knöpfen Sie einfach beide Decken zusammen. Alternativ können wir auch noch die extrem warme Kamellaumhaar-Zudecke verweisen. In unseren Betten können Sie sich Nacht für Nacht an einem gesunden, erholsamen Schlaf erfreuen. Weil Ihr Bettklima stimmt. Den Unterschied werden Sie bemerken, wenn Sie einmal abwärts ohne Ihr Naturbett auskommen müssen.

# Die Schlaf-Innovation

das Energie-Funktion  
bettwaren-Sortiment

GESUND SCHLAFEN MIT DER HEILIGEN  
ZIRBE, WEIDE UND TORF!

Die Menschen haben seit Jahrhunderten teils intuitiv und teils aufgrund ihrer Erfahrungen auf ganz bestimmte Naturmaterialien vertraut und sie für sich genützt.

Dieses Wissen um die vielfältigen Talente natürlicher Materialien wurde lange Zeit von der „modernen Technik“ belächelt, obwohl durch wissenschaftliche Studien ihre Wirkungsweisen belegt sind und sich die pharmazeutische Industrie schon längst die Wirkungsweise der Naturmaterialien zu Nutze macht. ProNatura verarbeitet die Fasern dieser Pflanzen als Vlies in einem besonderen Energie-Bettwarenprogramm.

Die in den ProNatura-Funktionsbettwaren verarbeiteten Materialien sind wissenschaftlich getestet. Ihre Wirksamkeit beruht auf der Kraft der Homöopathie.

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

## Zirbe BERUHIGEND UND STABILISIEREND

Mit der Lebenskraft der Zirbe. Die in den Bettwaren verarbeiteten Zirbenflocken wirken beruhigend auf Herz und Kreislauf, dadurch wird die Schlafqualität nachweislich gesteigert. Wissenschaftlich ist ebenso belegt, dass in einem Raum mit Zirbenholz keine Wetterfühligkeit auftritt. Der angenehme Duft sorgt für ein wohliges Schlafgefühl.

## Weidenrinde MERZLINDERND

Die in der Weidenrinde enthaltene Salicylsäure wirkt entzündungshemmend. Menschen, die bei ihrer Tätigkeit oder im Sport ihre Gelenke stark beanspruchen (Knie, Hüfte, Knochel, Hand, Finger...) können durch die Weidenrinde Entzündungen vorbeugen bzw. eine merzlindernde Wirkung erzielen. Die in den Bettwaren eingearbeiteten Weidenrindefasern werden als wertvolles homöopathisches Extrakt im Rahmen von Kopfschmerz- und Migränetherapien verwendet.

## Torf WÄRMENDE FANGO-KUR

Die in die Bettwaren eingelagerten Torffasern wirken wie eine wärmende Fango-Kur. Rheumageplagte Menschen wissen um die wärmende und anregende Wirkung einer Heiltorftherapie. Die hohe Feuchtigkeitsaufnahme und Feuchtigkeitsableitung ermöglicht ein gesundes Bettklima und kann harmonisierend bei geologischen Störzonen wirken.

# Keine Chance für ungebetene Gäste

Geht es nach den Argumenten der VerkäuferInnen von Bettwaren, so bekommt man den Eindruck, als würde der Weiterbestand der Menschheit unmittelbar von einem gefräßigen Tier abhängen. Gleichwohl steht die Körpergröße dieses gerade mal 0,1 bis maximal 0,5 Millimeter großen und scheinbar so gefährlichen Raubtieres in krassem Gegensatz zu seinem Ruf. Gemeint ist die berühmt-berüch-

tigte Hausstaubmilbe. Ihr lateinischer Name *Dermatophagoides* bedeutet Hautfresser, denn die Hausstaubmilbe ernährt sich von Hautschuppen. Das ist erst einmal für den Menschen völlig ungefährlich. Mikroskopische Vergrößerung zeigt ein Portrait der furchterregenden Biene. Bevor die Milben g-

müssen sie von einem Schimmelpilz – dem *Aspergillus*, der sich auch auf dem Körper der Milben befindet, verdaut werden. Das ist ein

Hausstaubmilben kann die „stichende Nase“.

Die Anzeichen sind eine Rötung der Schleimhäute, welche bei Allergikern zu einem Niesen dann in Form von festgelegten Verläufen führt. Die VerkäuferInnen weisen auf die Möglichkeit der Verwendung von Antimilbenprodukten, die nicht nur für das Bett, sondern für alles in der Umgebung geeignet sind. Und

Fixiermittel, noch chemische Wirkstoffe oder Formol, PROFYL NK 10 enthält weder synthetische Pestizide, Nitrosamine, PCP oder sonstige Schwermetalle. Der aktive Wirkstoff durch welchen die exzellente Anti-Staubmilben-Wirkung erzielt wird ist von der WHO und FAO als Lebensmittelzusatz anerkannt, sowie auch biologisch abbaubar. Die pflanzlichen Moleküle, die in der Ausrüstung enthalten sind, werden durch Hitze einwirkung während des Trocknens der Stoffe fixiert und sitzen im Kern der Faser fest. Bei Kontakt mit der ausgerüsteten Stofffaser stirbt die Staubmilbe ab und die Population wird zu 100% reduziert.

Ein angenehmer Zusatznutzen: Eine Wirksamkeit der Ausrüstung gegen Stechmücken wurde ebenso nach 10 Wäschen bei 60° festgestellt, eine Wirksamkeit gegen Kleidermotten (*Tineola bisselliella*), deren Larven und Eier, sowie Bettwanzen wurde ebenso festgestellt. Die natürliche Ausrüstung mit PROFYL NK 10 ist auch nach 30 mal waschen bei 30°C (Wollwaschgang) aktiv. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater.

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

Die relative Luftfeuchtigkeit ab bei unter 50 % stirbt die Milbe jedoch ab. Um die Symptome der Allergie gegen die Hausstaubmilbe zu bekämpfen, kommt es auf entsprechende Hygiene an. Obwohl die Hausstaubmilbenallergie in der Liste der am weitesten verbreiteten Allergien (Ganz vorne in der Liste: Kuhmilch, Weizen, Daunen!) einen eher unbedeutenden Platz am Ende der Liste einnimmt, kommt in den Verkaufsgesprächen für Bettwaren und Matratzen dieses Thema häufig ganz zuerst. Es sind also nur wenige Menschen tatsächlich von einer solchen Allergie betroffen – jedoch ist die Angst vor den kleinen ungebetenen Gästen im Bett allgegenwärtig. Viele haben in der

Antimilben-Produkten, meist auf Basis von gesundheitlich zweifelhaften Chemikalien sind oder auch weniger bedenkliche, deren Wirksamkeit sich dann aber nach 2-3 Wochen wieder verflüchtigt. Dabei gibt es gesundheitlich unbedenkliche Produkte, wie die Schlafsysteme und Bettwaren des österreichischen Herstellers ProNatura, die mit einem biologischen Milbenstopp ausgerüstet sind. Die Wirkstoffe sind natürliche Ölessenzen, basierend auf den Auszügen von Eukalyptus, Zitrone und Lavendel, welche unter der Wirkstoffbezeichnung „PROFYL NK 10“, unter der Marke ProNatura biologischer Milbenstopp eingesetzt werden. Der ProNatura bio-Milbenstopp enthält weder chemische

## Erholsamer Schlaf

Die Zirbelkiefer, auch Arve genannt, wächst im Hochgebirge auf rund 1400 bis 2600m Seehöhe. Den extremen klimatischen Bedingungen in den Alpen – heiße Sonne oder tiefer Frost – trotzt sie; die häufigen Stürme und tiefer Schnee prägen ihren unverwundlichen Charakter und erfüllen sie mit Energie. Der unverwechselbare herrliche Zirbengeruch – hervorgerufen durch die ätherischen Öle fallen sofort auf und sind gleichermaßen anregender und beruhigender Rahmen bei Gesprächen und in Erholungsphasen. Es hatte schon seinen Grund, dass die Menschen über Jahrhunderte hinweg zum Meinungsaustausch ausgerechnet in der Zirbenstube beieinander saßen, denn die sehr langsam

wachsende Zirbe verleiht mit Ruhe und Klarheit hin. Bereits Menschen in der Wirkung der Zirbenstube mit Blick auf das Wesentliche im Leben. Und so wirken die in Bettwaren verarbeiteten Zirbenflocken beruhigend auf Herz und Kreislauf. Dadurch wird die Schlafqualität nachweislich gesteigert. Den wissenschaftlichen Beweis liefern die beeindruckenden Laboregebnisse der Forschungsgesellschaft Joanneum Research in Graz. Die Grazer Studie belegt nämlich, dass der menschliche Biorhythmus in Räumen mit Zirbenmöbel messbar ruhiger arbeitet, so konnte

**ONLINE-Version!**  
Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!



Zirben-Tellerlatte von ProNatura

bei »Zirbenbettschläfern« gar eine durchschnittliche »Ersparnis« von 3500 Herzschlägen pro Tag festgestellt werden. Diese deutlich bessere Nachterholung führt logischerweise zu einer besseren körperlichen und mentalen Verfassung während des Tages. Der positive Einfluss

reichte sogar so weit, dass bei den Testpersonen in Zirbenräumen keine Wetterfühligkeit nachweisbar war und deren Kreislauf stabil blieb. Weiter wirkt das zirbeneigene natürliche Terpen Pinosylvin nachweislich Pilzen und Bakterien entgegen – besonders Motten mei-

den Möbel aus der wunderbar duftenden Zirbe. Nicht ohne Grund fertigten unsere Vorfahren ihr Kleidertruh und Schränke aus diesem Holz. Noch ein kleiner jahrhundertealter Hinweis: Der milde Duft des Zirbenholzes lies Babies in ihren Wiegen und Kleinkinder in deren Kinderbetten rascher einschlafen und ruhiger durchschlafen.

WOODSPRING® - DAS ERSTE  
ECHTE ÖKOLOGISCHE UND  
METALLFREIE BOXSPRINGBETT

# Aufwachen in der Natur



## SCHÖNE BETTEN DIE RUHE LIEGT IN DER NATUR DIESER BETTEN.

Das Modell „Linea pura“ vereint die natürliche Robustheit des Zirbenholzes mit dem sanften stoffbezogenen Kopfhaupt. Gegensätze, die sich anziehen und sich auf natürliche Art und Weise zu einem harmonischen Ganzen vereinen. Das Innenleben des Kopfhauptes besteht aus Massivholz mit Gummikokos, Naturkautschuk und Schafschurwolle und kann mit unterschiedlichen, rein natürlichen Materialien, wie Leinen, Baumwollstoffen oder Loden, bezogen werden. Genießen Sie den natürlichen Luxus des komplett metallfreien Modells Linea pura“. Das Bettenmodell „La Famiglia natura“ ist als Variante Zirbenholz oder Fichtenholz wählbar. Wie bei Linea pura“ stehen Bezugsmaterialien aus Leinen, Baumwolle und Loden zur Wahl, wobei bei diesem Modell auch der Bettrahmen gespannt werden kann. Die Aufpolsterung besteht aus reiner Schafschurwolle.



## BETTKONZEPT WOODSPRING® VON PRONATURA

Naja, optisch machen Sie ja ordentlich was her!“ Solche Zitate hört man seit einigen Jahren immer öfter. Es geht dabei um Boxspring-Betten - vielen als typisch englische oder amerikanische Betten bekannt. Der extrem hohe Aufbau bietet häufig einen besseren Liegekomfort. Im Prinzip sind mehrere Federkernmatratzen übereinander gelegt.

## NATUR ZUM NACHRÜSTEN



Eine 100% biologische Alternative bietet das Bettkonzept WOODSPRING® von ProNatura - das erste echte ökologische und metallfreie Boxspringbett WOODSPRING® und das WOODSPRING®-Inside-Set - Boxspringkomfort zum Nachrüsten!

# Irrtümer

## ÜBER DEN SCHLAF UND UNSERE TRÄUME

### TRÄUME SIND SCHAUME....

**Irrtum:** Fast die Hälfte aller Herzinfarkt-Patienten hatte vorher monatelang Träume, in denen ihnen etwas Schweres auf die Brust fiel – aber auch der Kugelschreiber und die Nähmaschine wurden von ihren Erfindern erträumt. Und: Unser inneres Kino sortiert alle Eindrücke – das baut Stress und Spannung ab.

### NICHT JEDER TRÄUMT

**Irrtum:** Alle Menschen tun es, in jeder Nacht! Doch an 95% der

Träume können wir uns nicht erinnern. Ärgerlich: Besonders Albträume bleiben in Erinnerung. Der Grund: Wir wachen vor Schreck auf. Als erste Hilfe gegen den Schreck raten Ärzte: Gerade aufsetzen, laut den eigenen Namen sagen.

### TRÄUME SIND SEKUNDÄR

**Irrtum:** In den ersten Minuten des Aufwachens. Und: Wiederholte REM-Phasen der REM-Phase. Augenlider bewegen sich. Finden zu Schlafens vor Mitternacht. Morgen grauenhaft.

### TRÄUME SIND NICHT BEWUSST

**Irrtum:** Manche Menschen erleben Träume bewusst. Und das kann man trainieren: Wer sich mehrmals am Tag fragt „Träume ich oder bin ich wach?“, der kann nachts gezielt in die Traumszenen eingreifen – Personen zufügen, verändern oder den Traum beenden ...

### SCHNARCHEN IST MÄNNERSACHE

**Irrtum:** Immerhin 12% aller deutschen Frauen

schnarchen – unter den Männern ist der Anteil aber mehr als doppelt so hoch (25%). Schnarcher lärmen mit bis zu 80 Dezibel – wie ein LKW! US-Forscher sagen jetzt übrigens, dass ein Nickerchen um die Mittagszeit garantiert

Erfahrungen hat und was für ein Leben er führt – erst dann deuten sie seine Träume ...

### ALLEINE SIND

... längere Phasen nach. Übrigens: 24 Stunden ohne Schlaf haben die gleiche Wirkung wie ein Promille Alkohol im Blut. Und die ersten vier Stunden Schlaf sind die erholungsamsten – egal ob vor oder nach Mitternacht!

(Quelle: 777 Irrtümer, ISBN: 3-8289-2082-9)

**ONLINE-Version!**  
 Die komplette Version des ProNatura-Schlafmagazins erhalten Sie gerne als gedruckte Ausgabe direkt bei Ihrem zertifizierten ProNatura-Schlafberater!

### MÄNNER TRÄUMEN VIEL VON SEX

**Irrtum:** Nur in 12% ihrer Träume wird es erotisch – meist aber spielen Kollegen, Chefs und Nachbarn die Hauptrolle. Bei Frauen geht es noch viel lustloser zu: Nur 4% ihrer Träume bestehen aus Sex-Fantasien. Übrigens: Wer mit einem leichten Hungergefühl einschläft, träumt erotischer ...

Lebensjahr an verstehen Kinder, was Träume eigentlich sind.

### JEDES TRAUMSYMBOL BEDEUTET ETWAS

**Irrtum:** Galten vor 5.000 Jahren Träume noch als Botschaften der Götter, weiß man heute, dass sie individuell sind wie Fingerabdrücke. Serlöse Psychotherapeuten forschen daher immer zuerst danach, was ein Mensch für

## Ergonomie-Genuss: Stufenloser Komfort auf Knopfdruck



Unverzichtbar ist das ProNatura-Komfortsystem für alle, die beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen für längere Zeit im Bett bleiben müssen. Es ist ideal beim Lesen oder bei Bettlägrigkeit. Durch die Fußhochstellung ab dem Kniebereich können die Beine durchblutungsfördernd leicht erhöht gelagert werden. Die Venen werden entlastet und der Kreislauf freut sich über eine optimale Durchblutung des Körpers. Der Komfortrahmen kann für jedes beliebige Bettgestell mit durchgehenden Auflageleisten verwendet werden.

Massivholz  
Komfortrahmen  
inkl. Rollrahmen und  
Metallbügel an Kopf- und  
Fußende. 4 Motoren für unabhängiges Verstellen von Kopf-, Lenden-, Oberschenkel- und Unterschenkelbereich. Der Motor greift nicht in den Ablageraum ein. Fernbedienung mit Memory-Funktion

- Stufenlose Verstellung jeder Komfortposition einzeln oder gemeinsam
- Resetfunktion für schnelle Rückstellungsposition in die Schlaf- oder Grundstellung
- Memory-Funktion für einstellbare Komfortfunktion wie z.B. Lese-Entspannungs- und Aufsteherposition!
- Elektromog reduzierender Bedienungskomfort durch integrierte Netzfreischaltung
- Integrierte Notabsenkung bei Stromausfall
- Standardgrößen 80/90/100/120/140 cm
- Zwischengrößen und Sondermaße bis 140 cm erhältlich

## Noch ein paar Worte zur MATRATZENPFLEGE

Nach dem Aufstehen sollte die Matratze keinesfalls zugedeckt werden. Eine Belüftung von oben und unten ist nach durchschnittlich acht Stunden Belastung wichtig für die schnelle Regeneration. Spätestens nach 10 Jahren ist es Zeit für einen Matratzenwechsel. Während dieser Zeit hat die Matratze bis zu 3.000 Liter Schweiß, angereichert mit Salzen, Giften und Schlacken, aufgenommen und teilweise wieder abgegeben. Nicht nur vom hygienischen Standpunkt ist es deshalb nicht vertretbar, wenn Eltern ihre alten Matratzen den Kindern überlassen.

## Das A+O beim Kauf eines Schlafsystems: Beratungsqualität ist entscheidend!



Schlafsysteme von ProNatura zählen zu den „erklärungsbedürftigen“ Produkten; sie sind aber für jeden, der sich bewusst mit der Problematik des ergonomisch richtigen Schlafens auseinandersetzt die logische „Lösung“.

Deshalb hat die Ausbildung der Einzelhändler und deren Verkäufer zu „Schlafberatern“ höchste Priorität. Sie erfahren in mehrstufigen Seminaren wirklich umfassende Hintergrundinformationen, die sie erst in die Lage versetzen, einen Kunden kompetent zu beraten.

Einen kurzen Druck mit der Hand auf eine Matratze auszuüben ist die klassische und weit verbreitete Form des Matratzen-Tests. Dies entspricht ungefähr der Aussagekraft eines kurzen Druckes mit der Hand auf den Reifen eines Autos, um zu sagen, ob es ein gutes oder ein schlechtes Auto wäre.

Als wichtigstes Instrument für Kunden-Beratungsgespräche wurde in Zusammenarbeit mit Orthopäden und Ärzten ein Analysebogen erarbeitet. Für die sogenannte „Schlaf-Analyse“ nimmt sich der Schlafberater ausreichend

**LAUFENDE WEITERBILDUNG IST DIE GRUNDLAGE FÜR AUSGEZEICHNETE SCHLAFBERATER**

Zeit und er kann in Folge die für den Kunden bestmögliche Systemkombination ausarbeiten. Der Wert einer Schlaf-Analyse ist € 30,-, welcher dem Kunden beim Kauf eines ProNatura-Systemes jedoch wieder gutgeschrieben wird.

## Gutschein

für eine persönliche Schlaf- und Bedarfsanalyse im Wert von € 100,-.

Die Einlösung des Gutscheines ist jederzeit während unserer Geschäftszeiten möglich. Nehmen Sie sich ca. 1 bis 1,5 Stunden Zeit - damit Sie nicht warten müssen, ist eine kurze telefonische Terminvereinbarung ratsam. Die Beratung umfasst neben einer umfassenden Analyse Ihrer Schlafgewohnheiten und körperlichen Ansprüche auch eine genaue Erklärung der wichtigsten Punkte, die Sie beim Kauf einer neuen Matratze oder Schlaflösung beachten sollten.

**Die individuelle Schlafberatung ist für Sie völlig unverbindlich und verpflichtet Sie zu keinem Kauf.** Gerne können Sie auch Ihre/n Partner/in zu diesem Termin mitbringen - dieser Gutschein gilt auch für ihn/sie!

Beratungstermin / Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Überreicht durch: \_\_\_\_\_