

## **Schneller schlafen und fitter aufwachen**

(djd). Den Tag in Ruhe Revue passieren lassen – oder doch besser Schäfchen zählen? Die Liste der Empfehlungen, schnell in den Schlaf zu kommen, ist lang. Nach Erfahrung vieler Schläfer und Mediziner hilft ein Wasserbett, die Einschlafphase möglichst kurz zu halten und den Tiefschlaf zu genießen. Der Schlaf auf Wasserbetten ([www.fachverband-wasserbett.de](http://www.fachverband-wasserbett.de)) ist intensiver und effektiver als auf vielen herkömmlichen Matratzen.

Grund: Stark verminderter Auflagedruck, kreislauffreundliche leichte Höherlagerung der Beine und eine individuell temperierbare Matratze. Die Durchblutung funktioniert optimal, Einschlafen der Gliedmaßen sowie unruhiges Drehen und Wenden gehören der Vergangenheit an. Der Schlaf in der Rückenlage wird begünstigt – und damit auch die Regeneration der Bandscheibe. Man fühlt sich fitter, ist belastbarer und ausgeruhter – ein unschätzbares Kapital in der heutigen Zeit.