Pflanzen oder Plastik im Bett?

Wir nehmen die Umgebung, in der wir regenerieren, oft als selbstverständlich hin.

Dabei entscheiden wir über die Bedingungen, die wir unserem Körper nachts anbieten und damit maßgeblich darüber, wie vital und erholt wir durch den Tag gehen.



Viele wachen trotz ausreichend Schlaf müde auf, schweißgebadet und mit Verspannungen. Manche brauchen lange zum Einschlafen oder können nur in bestimmten Positionen liegen. Häufige Ursache: ungünstige konventionelle Materialien, die Wärme und Feuchtigkeit schlecht regulieren und dem Körper zu geringen natürlichen Widerstand und zu wenig entspannende Stützwirkung bieten. In Schlaflaboren beobachtet man 25-30 Positionswechsel pro Nacht – idealerweise unbewusst im Schlaf - ohne dabei zu erwachen. In zu weichen Kunststoffbetten wird das Umdrehen jedoch oft zum anstrengenden Kraftakt, der den Schlaf unterbricht und die Erholung mindert.

Das unterschätzte Kopfkissen: Ein wirklich gutes Kissen liefert die individuell richtige Stützhöhe und Stabilität – besonders wichtig für die Seitenlage. Es entlastet Nacken und Schultern wirkungsvoll. Es ermöglicht natürliche Positionswechsel und ein vollständiges Loslassen der Hals- und Nackenmuskulatur. Das fördert langfristig gesunde Liegegewohnheiten und einen natürlichen Schlafrhythmus.

Schlafen wir wirklich genug? Oft treiben uns Muskelverspannungen vorzeitig aus dem Bett – vor allem auf zu weichen, elastischen Unterlagen. Auch Lichteinfall auf die geschlossenen Augenlider kann das Einschlafen verzögern, den Schlaf abflachen oder vorzeitig beenden.

Der entscheidende Material-Unterschied: Konventionelle Bettwaren aus industrieller Produktion sind meist preiswert, belasten aber durch schlechte Atmungsaktivität, elektrostatische Aufladung und mögliche chemische Emissionen.

Hochwertige pflanzliche Rohstoffe hingegen können mit ihren individuellen Eigenschaften genau auf persönliche Anforderungen und Wünsche abgestimmt werden. Buchweizenschalen, Hirseschalen, Dinkelspelzen, Schafwolle, Seegras, Zirbenholz, Pappelflaum oder Naturkautschuk **ohne chemische Zusätze** überzeugen durch:

- ausgezeichnete Feuchtigkeitsaufnahme und ausgleichende Temperaturregulierung
- druckentlastende Formbarkeit und entspannendes Stützverhalten
- lange Nutzungsdauer und gute Hygiene (auch durch Waschbarkeit)

Viele Menschen spüren zusätzlich eine feinstoffliche, positive Qualität. In der Radiästhesie wird diese mit der Bovis-Skala gemessen:

Material	Bovis-Einheiten (ca.)
Standard-PU-Matratze	2.800
Bio-Buchweizenschalen-Kissen	6.800
Hirseschalen mit Kautschuk/Wolle	8.100
Zirben-Duftflocken	8.200
Pappelflaum-Steppdecke	14.800

Werte unter 6.500 gelten als eher lebensmindernd, ab ca. 7.000 als vitalisierend. Die meisten Menschen bemerken schnell, welches Material ihnen spürbar guttut.

Wissenschaft trifft Erfahrung: Objektive Laborwerte bestätigen die klare Überlegenheit natürlicher Materialien bei Atmungsaktivität, Druckentlastung und Schadstoffarmut. Im Schlaf ist der Mensch besonders empfänglich für seine Umgebung – pflanzliche Rohstoffe schaffen ein harmonisierendes Feld, das tiefe körperliche und mentale Regeneration unterstützt. Nicht jedes Naturmaterial passt zu jedem Körper und jeder Vorliebe. Deshalb ist eine individuelle, kompetente Beratung so wertvoll. Die gute Nachricht: Die meisten Menschen spüren intuitiv, in welche Richtung ihre Vorlieben gehen.



Fazit: Investieren Sie in Ihre **Schlafqualität**. Besuchen Sie uns auf der Messe an unserem Stand, in unserer Manufaktur in der schönen Nordpfalz oder auf unserer Website mit integrierter Händlerliste. Lassen Sie sich persönlich beraten, testen Sie die verschiedenen natürlichen Materialien selbst und entdecken Sie, wie **Pflanzen statt Plastik** Ihren Schlaf und Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig und spürbar verbessern können. Wir freuen uns auf Sie!

Bernd Bleistein

Stand 103

Speltex KG
Am Tunnel 3
67821 Alsenz
Tel.: 06362 - 309 38 40
info@speltex.de
www.speltex.de



speltex
das liegt mir.

Wie Sie

- leichter einschlafen, besser durchschlafen, länger ausschlafen ...
- Impulse für gesunde Liege-Gewohnheiten setzen
- Trocken durch tropische Nächte kommen
- Verspannungen lösen
- das richtige Kopfkissen für Ihre Situation finden
- bei Matratzen und Bettdecken eine gute Wahl treffen
- mit Augenmasken Ihren Schlaf schützen
- natürliche Düfte für Ihre Schlafqualität nutzen

Naturprodukte-Manufaktur für mehr Schlafqualität
Speltex KG · Am Tunnel 3 · D-67821 Alsenz
Tel. 06362 309 38 40 · www.speltex.de