

FABELHAFTES SCHLUMMERLAND
**Schaffe dir deine
ideale Schlafumgebung**

Übersicht Termine

- **28.03.** Anatomie einer guten Nacht: Nutze deine innere Uhr für erholsamen Schlaf
- **25.04.** Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an
- **23.05.** Muntermacher: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher
- **20.06.** Resilienz, Flow und Leistungsfähigkeit: Was deine grauen Zellen mit gutem Schlaf zu tun haben
- **18.07.** SleepMindset: Stoppe das nächtliche Gedankenkarussell rasch und effektiv
- **22.08.** Powernapping: Lerne, diese erholsame Alltags-Kunst anzuwenden
- **19.09.** Schlaftracking: Wie deine Schlafdaten zu besserer Schlafqualität führen können
- **17.10.** Schlafverhinderer: Die ultimative Not-To-do-Liste für gesunden Schlaf
- **14.11. Schlafraum: Schaffe dir eine ideale Schlafumgebung**

AGENDA
14.11.2023

Schaffe dir deine ideale Schlafumgebung

1. Kurzvorstellung
2. Übersicht Termine „fabelhaftes Schlummerland“
3. Wiederholung Schlaf
4. Schlafumgebung

André Alesi





„Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und schlauer!“



Human Recharging

- Alle Welt redet von Ladestationen für Elektrofahrzeuge.
- Wer sorgt für Ladestationen für unsere Körper?



© Stefan Draschan, People Sleeping in Museums 2015

Wie sich der Schlaf auf unsere Gesundheit auswirkt.

HOW SLEEP AFFECTS YOUR HEALTH
SLEEP DEPRIVATION

IMPAIRED COGNITION
Lack of sleep impairs memory and your ability to process information.

HIGHER LEVELS OF ANXIETY
Lack of sleep raises the brain's anticipatory reactions, increasing overall anxiety levels.

STROKE RISK
When you sleep 6 hours or less a night, your chance of a stroke increases 4x.

INCREASED RISK FOR DIABETES
Lack of sleep increases cortisol and norepinephrine, both are associated with insulin resistance.

INCREASES SYMPTOMS OF DEPRESSION
A lack of sleep disrupts neurotransmitters to the brain which regulates mood.

INCREASED RISK OF BREAST CANCER
Melatonin decreases when you are exposed to light late at night. A decrease in melatonin disrupts estrogen production which can lead to breast cancer.

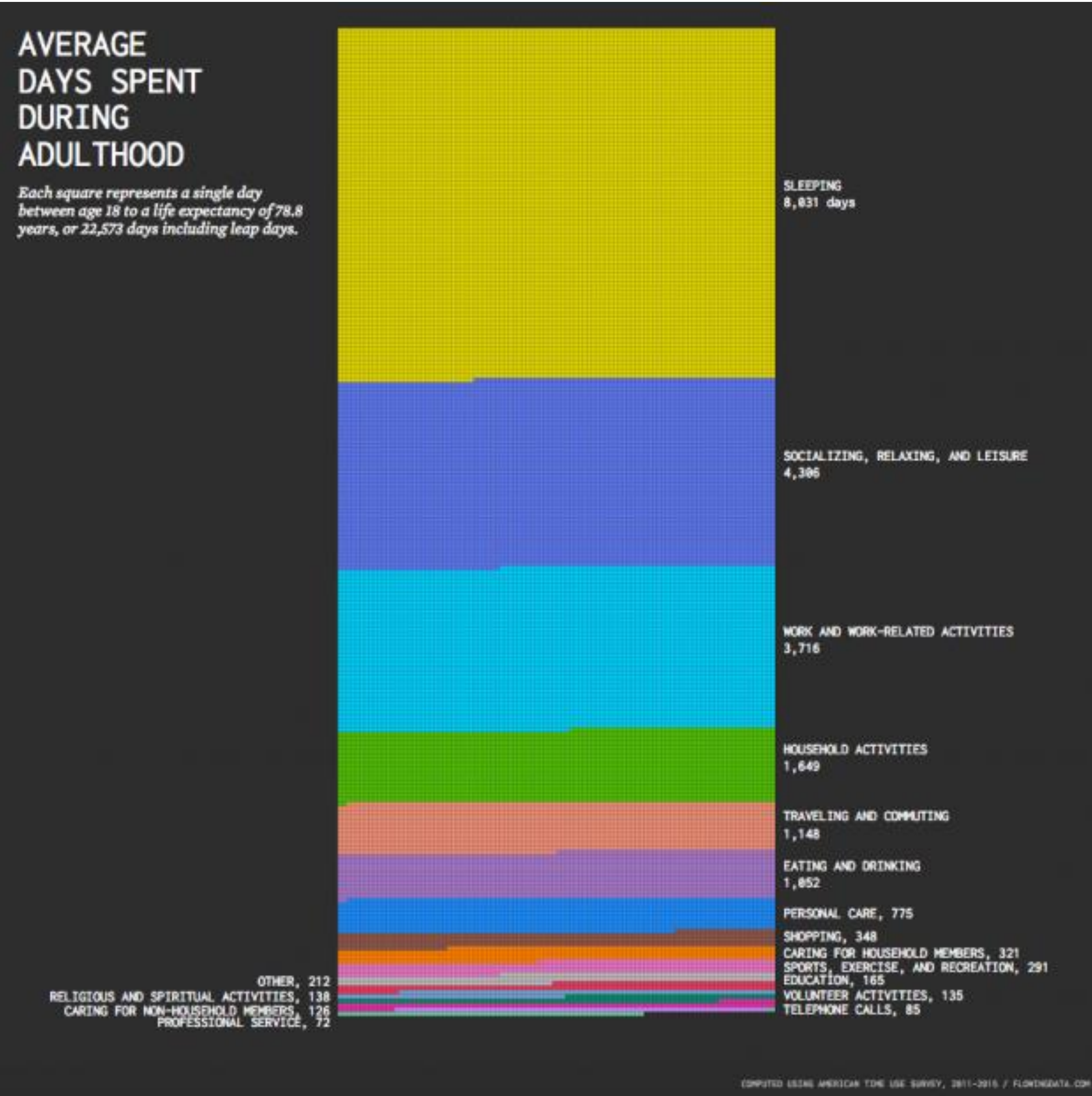
INCREASED RISK FOR HEART DISEASE
Blood pressure decreases when you sleep.

WEIGHT GAIN
Sleep helps balance hormones that make you feel hungry and full.

#Schlaffacts

- Schlaf: 8.031 Tage
- USA, m, 78.8 Jahre
- Lebenserwartung 22.573 Tage

- Arbeit: 4.306 Tage
- Haushalt: 1.649 Tage
- Essen: 1.052 Tage



#Schlaffacts

- **6 Std. 54 Min.**
- Schlafdauer 2017 BRD
- TNS EMNID Umfrage (N 3491)
- Schlafdauer 2010 noch 7Std. 10Min
- Schlafdauer 90er Jahren rund 7Std. 30min
- Vor 50-100 Jahren noch 1-2 Stunden mehr



#facts

- 2004: 2,0 Mrd./ Dosen
- 2020: 7,9 Mrd./ Dosen
- 2021: 9,8 Mrd. Dosen
- **2022: 11,6 Mrd./ Dosen**

- Koffein 80mg/ 250ml

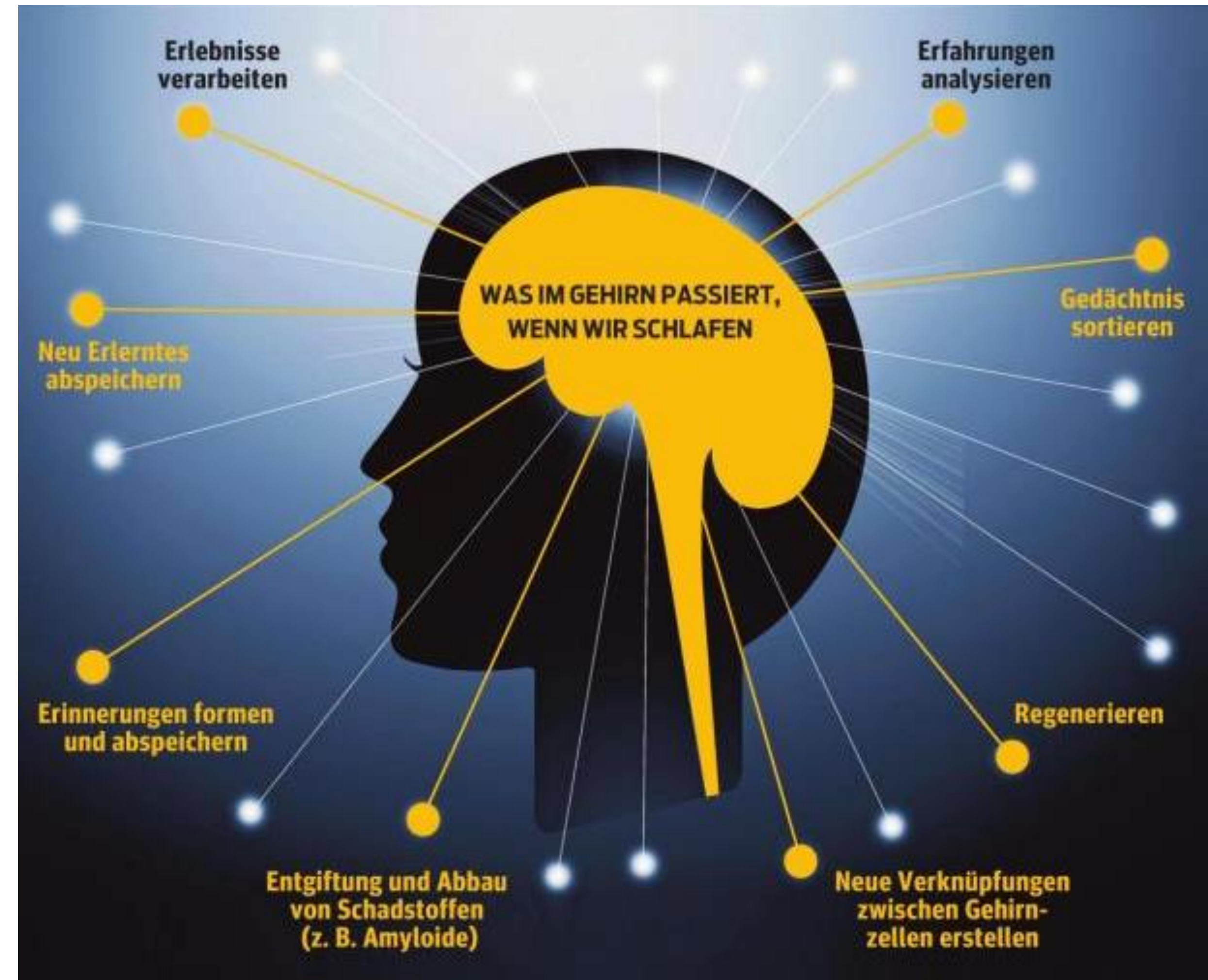


Warum schlafen wir?



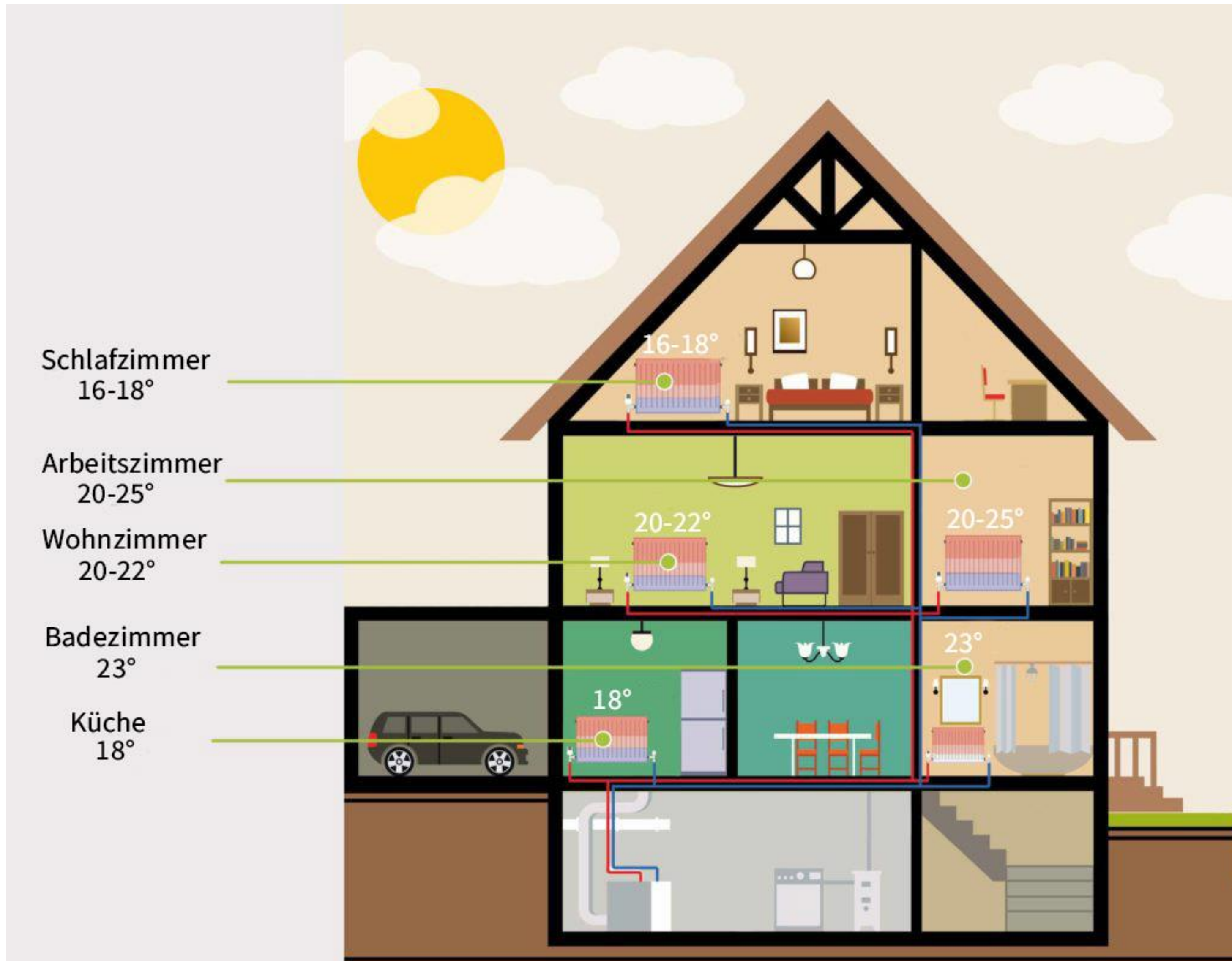
Genau Funktion von Schlaf umstritten

- 1. Energiespeicher im Hirn wieder aufzufüllen
- 2. Neuronale Plastizität erleichtert (Erinnern und Lernen)
- 3. Neuronale Abfallprodukte zu beseitigen



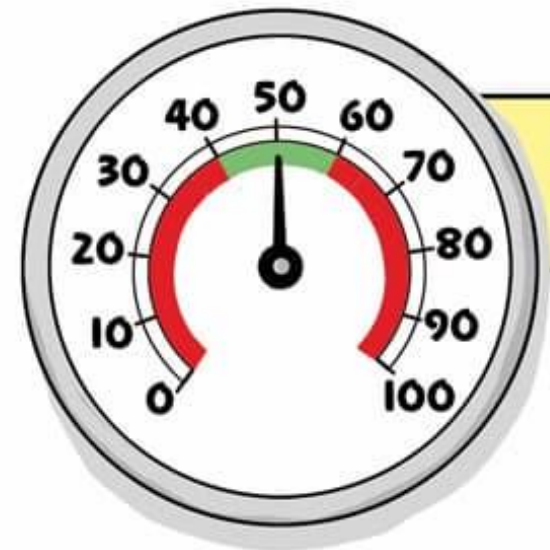


Vincent van Gogh:
Van Goghs Schlafzimmer in Arles, 1889





Schlafzimmer: zu feuchte Luft vermeiden



40-60 % Luft-
feuchte ist ideal

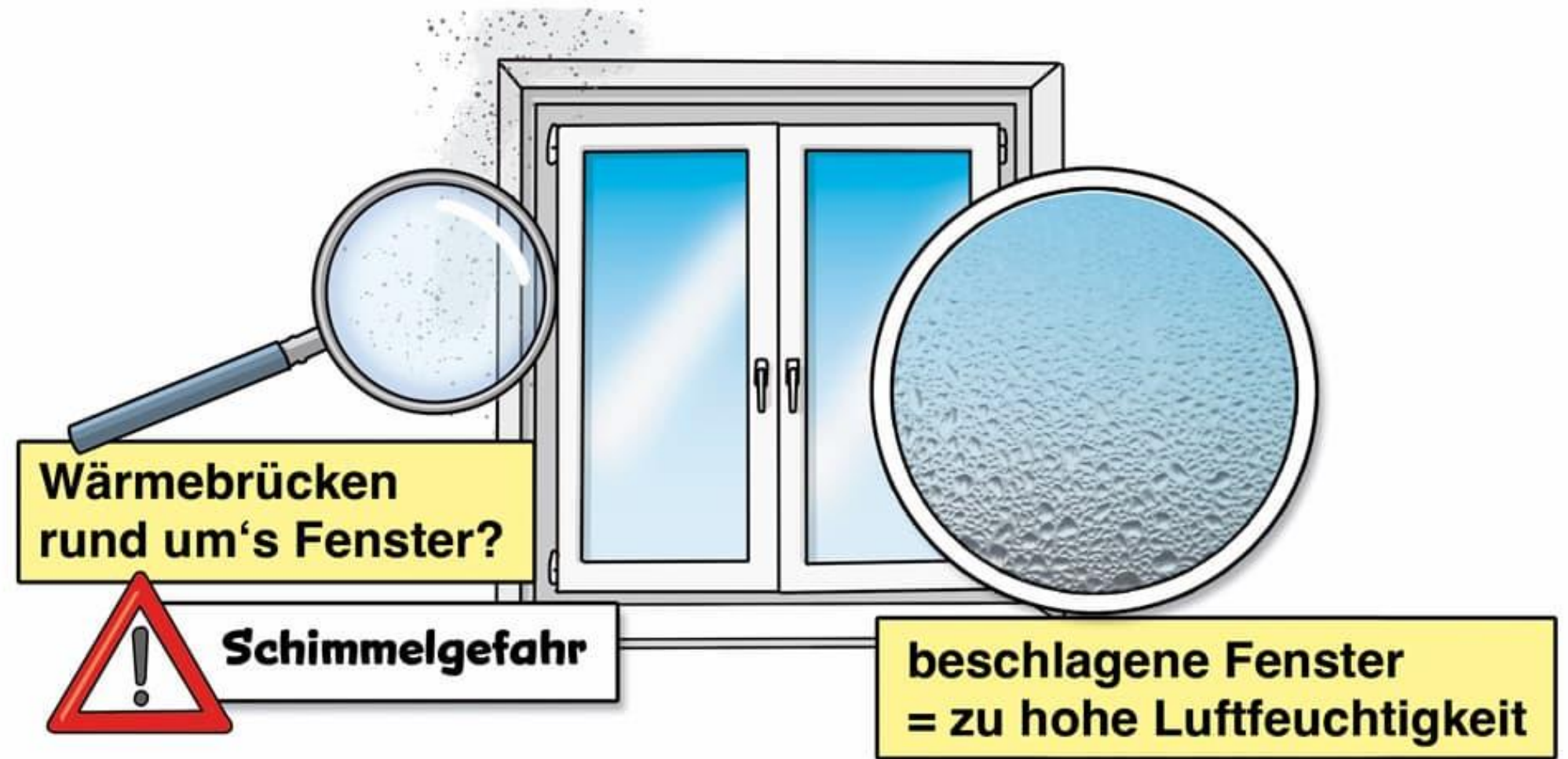
morgens und
abends lüften



bis zu 2 Liter Wasserdampf
entsteht pro Person / Nacht



Schimmel vermeiden!













Zwei verschiedene Pyjamas und zwei praktische „Hausmäntel“ für Herren

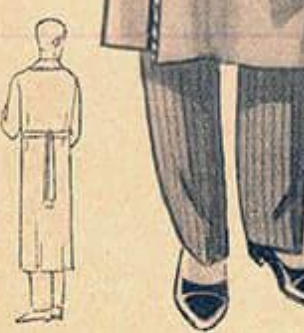
58 cm großen Teddybären, ferner vom Vater oder großen Bruder selbstarbeitende Spielzeugen: moderne Küchenmöbel für die kleinen Mädchen, einen komfortablen Pferdestall für die Knaben, des weiteren selbstarbeitende Stofftiere: eine dreifache Schweinefamilie, ein aufrecht sitzendes Häschen. Die mit Kopf 36 und 58 cm großen Teddybären kann man beliebig kaufen oder auch selbst anfertigen.
Daß in Heft 12 auch hübsche Wäsche mit und ohne Handstickerei, gestickte Decken und Deckchen und allerlei andere brauchbare Dinge nicht fehlen werden, ist selbstverständlich!



Vobach-Schnitt 11995*** (75 St.), Größe I oder III. Neuartiger Pyjama in Blütenform für Herren. Der elegante Halsausschnitt aus naturfarbener Stoffe besteht aus der Blüte, die vorderen Knopfschlüssel und in der Taillehöhe mit Bandzug versehen ist, und dem langen Beinbleib. Das Beinbleib ist rückenständig und im Rücken mit Gummizug versehen, wodurch der Druck auf den Rücken fortfällt. Die Bluse ist mit einem weiblichen Umlegelragen, langen, glatt eingenähten Bündchenärmeln und hüftseitiger Brusttasche gearbeitet. (Rück- und Vorderansicht.) Schnitt XXIV (Figur 129—136), Größe I, auf dem Schnittmusterbogen.

Vobach-Schnitt 11996*** (75 St.), Größe II oder IV. Praktischer Pyjama oder Hausanzug für Herren. Sein gefalteter Zeittolne ergab das Material für unser Modell, das man aber auch aus wärmeren Stoffen, wie Flanell oder Barchent, nacharbeiten kann. Die gerabe, einfache Jade zeigt vorderen Knopfschlüssel und einen Umlegelragen. Die Vorderbleibe sind mit aufgeschlossenen Seitentaschen ausgestattet. Das Beinbleib ist wie üblich mit oberem Band- oder Gummizug versehen, die unteren Beinbleibe hat man mit schmalen Aufschlägen versehen. (Vorder- und Rückansicht.) Schnitt XXV (Figur 137—147), Größe II, auf dem Schnittmusterbogen.

Vobach-Schnitt 11997*** (75 St.), Größe I oder III. Eleganter Hausmantel (früher Morgenrod genannt), mit Kasanärmeln für Herren. Unser elegantes Modell war im Original aus schwerer, dunkelbrauner Kunstseide angefertigt und mit goldbrauner, bedruckter Kunstseide garniert. Neuartig sind die Kasanärmel und die Revers; der Hausmantel ist ohne Stragen gearbeitet. Ein schärpenähnlicher Gürtel, dessen Enden mit Franzen im gleichen Farbton abgehängt, hält den Haus- oder Morgenmantel in der Taille zusammen. (Vorder- und Rückansicht.) Schnitt XXVI (Figur 148 bis 153), Größe III, auf dem Schnittmusterbogen.



Vobach-Schnitt 11994*** (75 St.), Größe II oder IV. Praktischer Hausmantel (früher Morgenrod genannt) mit Durchschlößel und Schallragen für Herren. (Rück- und Vorderansicht.) Schnitt XXIII (Figur 124—128), Größe IV, auf dem Schnittmusterbogen.

Was werden unsere Herren wählen: Nachthemd, Pyjama oder Schlafanzug?

Auch für unsere Herren gibt es heute wieder etwas Neues. Will es sich der Herr im Hause ganz bequem machen, trägt er statt des steifen Morgen- oder Schlafrock genannt — ein zu diesem gut passendes, seidenes Caschenez (Haltsack). — Neuartig ist auch der Schlafanzug in Blusenform, Abb. 11995, Seite 8. — Die absolut neuartige Idee für das Arbeiten eines bequemeren Pyjamas, die mit Abb. 746, Seite 9, gegeben wird, will allen den Herren dienen, die sich bei uns über den lästigen Druck beschwert haben, den Gummizug und Bandzug des bisher üblichen Pyjamaeintheiles auf ihren Körper ausüben. Bei unserem neuartigen Pyjama, Abb. 746, ist das Beinbleib an ein weites, jeden Druck ausschließendes Leinwand gestet. Neu ist auch die Form des bequemeren, vorn durchgehend geschlossenen, in ein gearbeiteten Schlafanzuges, Abb. 744, Seite 9, der gleichfalls jedes einengende Gefühl im Liegen ausschließt.
E. O. St.



Vobach-Schnitt 745** (60 St.), für 41 oder 45 cm Halsweite. Langes, fragevolles Nachthemd für Herren. Den Datsauschnitttrand und zur Zusammenhang die Ränder des vorderen Einschlupfschlüssels schmückt eine Formblende in ganz neuartiger Schnittform. Kräftiges weiches Dombentuch ergibt das geeignete Material zur Anfertigung des praktischen Nachthemdes, gestreifter Jovör, Zisolone oder Popeline kann als Ersatzstoff verwendet werden. Beliebig kann man das Nachthemd auch aus leichtem Flanell anfertigen. (Rückansicht 745a.) Schnitt XXVIII (Figur 163—169) für 41 cm Halsweite auf dem Schnittmusterbogen.

Vobach-Schnitt 746*** (75 St.), Größe II oder IV. Neuartiger Pyjama (steife Jade und Leinwandbeinbleib für Herren, das beliebig im Schritt offen oder mit hinterem Knopfschlüssel zu arbeiten ist). Es gibt viele Herren, die nicht Anhänger des Schlafanzuges sind, weil sie den Bandzug in der Taille als lästig empfinden. Diesen Herren wird vielleicht unser neues Modell gefallen, dessen Beinbleib einem glatten Leinwand angelegt ist, so daß es in der Taille ganz lose bleibt. (Einzelansicht 746a, Rückansichten 746b und c.) Schnitt XXIX (Figur 170 bis 183), Größe II, auf dem Schnittmusterbogen.

Soeben erschienen: Vobachs Handarbeitshefte: Nummer 148
Buchstaben und Monogramme
von A. Wilto und I. Masko • Preis 95 Pfennig
Zu beziehen durch jede Buchhandlung, die Vobach-Schnitt-Verkaufsstellen oder direkt vom Verlag W. Vobach & Co. GmbH., Leipzig C 1







G R A V I T Y



FRAGEN?

Bitte bewerten Sie uns!



**BITTE BEWERTEN SIE DIE
VERANSTALTUNG**