



IHR LEITFADEN FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

In Zusammenarbeit mit



EIN GESUNDER SCHLAF VERBESSERT die Lebensqualität



Guter Schlaf fördert nicht nur Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, sondern kann auch ihre Lebensqualität verbessern. Vor diesem Hintergrund ist MSC Kreuzfahrten eine Partnerschaft mit der Fa. Dorelan – einem der führenden italienischen Bettenspezialisten – eingegangen, damit Sie während Ihrer Kreuzfahrt stets gut schlafen.

Ihr Bettkasten, die Matratze und das Kopfkissen von Dorelan wurden auf der Grundlage von 40 Jahren Erfahrung sowie den Ergebnissen der Schlafforschung renommierter Universitäten entwickelt.

Damit Sie jede Nacht an Bord den bestmöglichen Schlaf zu finden, haben wir diesen kurzen, praktischen Leitfaden für einen gesunden Schlaf entwickelt.

Da die Wahl des richtigen Kopfkissens eine große Rolle für einen guten Schlaf spielt, finden Sie auf Seite 12 unsere Kopfkissenauswahl, dank derer Sie das für Sie perfekte Kopfkissen auswählen können. Wir hoffen, dass Sie mithilfe dieses Schlafleitfadens süße Träume erleben und mit frischer Energie aufwachen, sodass Sie jeden neuen Tag Ihrer Kreuzfahrt genießen können.

INHALT

DIE 7 VORZÜGE DES SCHLAFS	Seite 04
DER SCHLAFZYKLUS - MEHR ALS NUR SCHLUMMERN	Seite 06
EINE FRAGE DER ZEIT: WIE LANGE IST LANGE GENUG?	Seite 08
GUTE ANGEWOHNHEITEN FÜR EINEN AUSGEZEICHNETEN SCHLAF	Seite 10
KOPFKISSENWAHL FÜR DEN PERSÖNLICHEN SCHLAFKOMFORT	Seite 12
DAS BETTENSYSTEM	Seite 15

Das Kopfkissen, auf dem Sie schlafen, ist genauso wichtig wie Ihr Bettrahmen und die Matratze. Betrachten Sie die Kopfkissenauswahl auf Seite 12 und wählen Sie das Kopfkissen aus, das Ihrer Schlafweise am ehesten entspricht.

BITTE NICHT VERGESSEN

Die drei wichtigsten Punkte für einen guten Schlaf sind:



DAUER

Die Anzahl an Stunden, die jemand schläft, sollte ausreichen, damit sich die Person munter und gut erholt für den folgenden Tag fühlt.



KONTINUITÄT

Die Schlafphasen sollten durchgehend sein und nicht unterbrochen werden.



TIEFE

Der Schlaf muss ausreichend tief sein, um eine erholsame Wirkung zu entfalten.

WUSSTEN SIE SCHON...?

Die Bedeutung des Kopfkissens wird seit Langem in verschiedenen Kulturen weltweit anerkannt.

Im alten Ägypten wurden Kopfkissen als so wichtig erachtet, dass sie zu den Gegenständen zählten, die typischerweise in das Grab eines Pharaos gelegt wurden. In China indes bildeten sie einst das Herzstück der Aussteuer einer Braut.

DIE 7 VORZÜGE DES SCHLAFS

Oder 7 gute Gründe
für die Pflege guter Schlafgewohnheiten



REGENERATION

Sie benötigen täglich Schlaf, um die physische und mentale Energie wiederzugewinnen, die Sie während Ihrer Wachzeit verbraucht haben. Im Tiefschlaf regenerieren und stärken Sie Ihren Geist und Körper.



SPEICHER

Während der Schlafphase verarbeitet und speichert das Gehirn die in unserer Wachphase gesammelten Informationen. Jede Nacht führt unser Gehirn diese Informationen zusammen, verwirft die unwichtigen und legt die wichtigen Daten im Gedächtnis ab und ergänzt damit unser bereits bekanntes Wissen.



WACHSTUM

Kinder benötigen mehr Schlaf als Erwachsene, da nahezu alle Wachstumsprozesse während der Ruhephase des Körpers stattfinden, sodass er wachsen, das Immunsystem stärken und das Nervensystem entwickeln kann.



STRESS

Schlaf ermöglicht dem Gehirn, die Herausforderungen des Alltags zu verarbeiten, verringert dabei das Stressniveau und hilft uns dabei, mit traumatischen Erlebnissen umzugehen.



GEWICHT UND FITNESS



Schlaf ist eng mit dem Stoffwechsel verbunden und ein regelmäßiger Schlaf kann dazu beitragen, ein gesundes Gewicht zu halten. Studien der Universitäten in Chicago und Brüssel haben gezeigt, dass die Länge des Schlafs die Ausschüttung jener Hormone beeinflusst, die für die Regulierung des Hungergefühls zuständig sind.

MENTALES GLEICHGEWICHT



Die rationalen und irrationalen Anteile des Gehirns können während des Schlafs zusammentreffen und uns dabei unterstützen, unser mentales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Aus psychologischer Sicht ermöglicht der Schlaf den bewussten und unbewussten Anteilen des Geistes, in unseren Träumen zum Ausdruck zu kommen.

LEBENSQUALITÄT UND EIN LANGES LEBEN

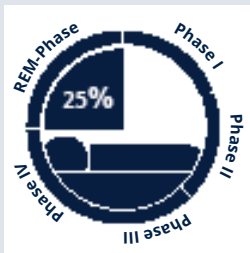


Nach Angaben des Weltverbands für Schlafmedizin (World Association of Sleep Medicine – WASM) ist Schlaf „die beste Medizin, die die Natur uns zu bieten hat“. Er beeinflusst unser Immunsystem, den Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem, normalisiert den Blutdruck, fördert das Herz-Kreislauf-System und stabilisiert unsere Neurotransmitter. All dies sind fundamental wichtige Faktoren für ein langes Leben!

DER SCHLAFZYKLUS

Mehr als nur schlummern

Unser Körper und unser Gehirn leisten während des Schlafs intensive Arbeit, die für unsere geistige und körperliche Gesundheit unerlässlich ist. Daher reicht es nicht aus, Schlaf als eine „Ruhephase“ im Kontrast zum „Wachzustand“ zu betrachten.

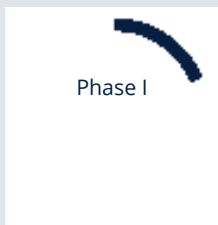


Während wir schlafen, durchläuft unser Gehirn eine Reihe von „Aktivitätszyklen“, die unseren „Hirnrhythmen“ entsprechen. Dabei handelt es sich um die bekannten **SCHLAFPHASEN**, von denen jede zwei grundlegende Phasen umfasst: den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf (NREM).

Die **REM-Phase**, auch „paradoxe Schlaf“ genannt, ist die tiefste Schlafphase sowie die Phase, in der wir träumen. Sie umfasst etwa 25 % unseres gesamten Schlafzyklus.

In dieser Phase werden die Gehirnwellen aktiver, die Augenbewegungen beschleunigen sich, die Gesichtsmuskulatur wird angeregt und die Atmung wird oft unregelmäßig. Es scheint, als wollten wir paradoxerweise in dem Moment aufwachen, in dem unser Schlaf am tiefsten ist.

Der **NREM** wird normalerweise in vier verschiedene Phasen unterteilt:



EINSCHLAFEN

In dieser Phase gleitet man in den Schlaf über: Das Gehirn reduziert seine Aktivität, Körper und Geist kommen zur Ruhe und die Atmung wird regelmäßig. In dieser Phase können wir noch Geräusche hören und Reize aus der Umwelt wahrnehmen.

Phase II



LEICHTSCHLAF

Darunter versteht man die Übergangsphase zwischen dem Einschlafen und dem Tiefschlaf.

Phase III



SLOW-WAVE-SCHLAF

Die Gehirnaktivität verringert sich weiter, bis keinerlei Muskelbewegungen mehr stattfinden.

Phase IV



TIEFSCHLAF

In dieser Phase ist es am schwierigsten, eine schlafende Person aufzuwecken. Das Gehirn, die Muskeln und der gesamte Körper sind vollständig entspannt, und der Schlafende ist vollständig von der Außenwelt und ihren Reizen „abgeschnitten“. In dieser Schlafphase erholen wir uns von körperlicher Erschöpfung.

Am Ende von Phase IV gleiten wir in den REM-Schlaf über und ein neuer Zyklus beginnt. Oft wacht man dabei kurz auf, ohne sich daran erinnern zu können. Normalerweise durchlaufen wir drei bis fünf Schlafzyklen pro Nacht. Innerhalb dieses komplexen Prozesses leiten unser Körperzellen den Regenerationsprozess ein, der für unser persönliches Wohlbefinden erforderlich ist. Dieser Vorgang wird beeinträchtigt, wenn eine oder mehrere Phasen, die unser Geist und Körper im Schlaf durchlaufen, gestört werden.

EINE FRAGE DER ZEIT: Wie lange ist lange genug?



Manche Forscher glauben, dass unser Körper mindestens acht bis neun Stunden Schlaf pro Nacht benötigt, um den Regenerationsprozess abzuschließen, während andere Studien darauf hindeuten, dass auch sieben oder sogar nur sechs Stunden ausreichend sein können.

In Wirklichkeit variieren die benötigten Stunden Schlaf von Person zu Person und hängen vom Alter sowie dem gesundheitlichen Zustand jedes Einzelnen ab.

- Ein **SÄUGLING** braucht etwa 18 bis 20 Stunden Schlaf pro Tag.
Im Alter von einem Jahr sinkt die benötigte Schlafdauer eines **KINDES** auf 14 bis 15 Stunden pro Tag sowie bis zu einem Alter von sechs Jahren schrittweise auf 12 Stunden.
- Ein **JUGENDLICHER** braucht durchschnittlich neun bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht.
- Bei einem **ERWACHSENEN** sind im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht erforderlich.
- Das Schlafbedürfnis von **ÄLTEREN MENSCHEN** nimmt typischerweise ab, ebenso wie die Fähigkeit, das Einschlafen zu verhindern (deshalb schlafen ältere Menschen vor dem Fernseher bzw. in reizarmen Umgebungen häufiger ein).

WIEVIEL SCHLAF BENÖTIGEN SIE?



Wählen Sie eine Urlaubszeit aus, die länger als eine Woche dauert.



Wiederholen Sie das Experiment über mehrere Tage hinweg.



Halten Sie Ihre normalen Schlafgewohnheiten ein, aber ohne Wecker.



Die durchschnittliche Stundenzahl ist Ihre benötigte Schlafmenge.



Notieren Sie nach dem Aufwachen, wie viele Stunden Sie geschlafen haben.

WUSSTEN SIE SCHON...?

Die ideale Schlafmenge
Die benötigte Schlafdauer ist diejenige, bei der wir munter und gut erholt aufwachen und in der Lage sind, den kommenden Tag in vollen Zügen zu erleben, ohne uns auch nur im Geringsten müde zu fühlen.

Bei den Empfehlungen in der obigen Tabelle handelt es sich nur um allgemeine Regeln. Jeder von uns hat eine andere **BIOLOGISCHE UHR** und daher ein anderes Schlafbedürfnis!



WACHSTUM

Kinder benötigen mehr Schlaf als Erwachsene, da nahezu alle Wachstumsprozesse während der Ruhephase des Körpers stattfinden, sodass er wachsen, das Immunsystem stärken und das Nervensystem entwickeln kann.

Kurzum, wir sollten weniger darüber nachdenken, wie lange wir geschlafen haben, und vielmehr darüber, wie wir uns beim Aufwachen fühlen. Egal ob Erwachsener oder Kind, Nichteule oder Frühaufsteher, wir alle haben unseren eigenen „Schlafrhythmus“, der mit unserem eigenen Tagesablauf und unseren Gewohnheiten einhergeht. Gleichzeitig sind wir häufig gezwungen, unsere Schlafgewohnheiten an unseren Alltag anzupassen, genauso wie wir unsere Tagesplanung an unsere Pflichten hinsichtlich Familie, Arbeit und andere Dinge anpassen müssen. Dadurch können „unnatürliche“ Situationen über viele Jahre hinweg entstehen, die es uns erschweren zu erkennen, wie viele Stunden Schlaf wir tatsächlich benötigen.

GUTE GEWOHNHEITEN

Für einen ausgezeichneten Schlaf



Ein guter Nachtschlaf ist mehr als eine Frage der Quantität. Die Schlafqualität ist genauso bedeutsam. Die folgenden Tipps unterstützen Sie bei der Verbesserung Ihrer Schlafqualität, sodass Sie sich an jedem Tag der Woche an einer geistig und körperlich erfrischenden Nacht erfreuen können.



REGELMÄSSIGKEIT

Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Dadurch wird die innere Uhr Ihres Körpers – der Biorhythmus – unterstützt, was für Kinder besonders wichtig ist.



KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind eine exzellente Möglichkeit, die Schlafqualität zu verbessern. Achten Sie darauf, vor dem Schlafengehen Adrenalin ausschüttende Aktivitäten zu vermeiden. Wenden Sie sich lieber sanfteren Formen zu, wie beispielsweise Yoga.



LEICHTES ABENDESSEN

Lassen Sie sich ein leichtes, gesundes und nahrhaftes Abendessen schmecken. Fettige und stark gewürzte Speisen werden langsamer verdaut und können Unterbrechungen im Schlaf verursachen.



STIMULANZIEN VERMEIDEN

Vermeiden Sie anregende Mittel wie Kaffee, Tee, Energydrinks und Tabak später als vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen. Alkohol kann zwar zu Schläfrigkeit führen, verhindert jedoch einen erholsamen Schlaf und kann in der Nacht Wachphasen verursachen.



MACHEN SIE SICH MIT IHREN RUHEPHASEN VERTRAUT



Bei einer kurzen Siesta am Nachmittag können Sie auf angenehme Weise Ihre Batterien aufladen. Fachleute stimmen jedoch darin überein, dass eine solche Pause höchstens 30 Minuten lang sein sollte. Bei längeren Pausen laufen Sie Gefahr, in eine Tiefschlafphase zu fallen, die sich nachteilig auf Ihren normalen Schlafrhythmus auswirken könnte.

KEINE TECHNOLOGIE IM SCHLAFZIMMER



Schlafen Sie in einer technologiefreien Zone ohne Fernseher, Spielekonsolen, Handys, Tablets oder Computer. Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in eine Oase der Erholung und Entspannung, einen Ort der Stille und Ruhe. Sie werden dadurch besser schlafen.

SPERREN SIE DIE WELT AUS



Doppelverglasung, Jalousien, Vorhänge und Isolierungen sind nur einige der Möglichkeiten, mit denen Sie eine Umgebung schaffen, die optimal gegen die zwei größten Feinde des Schlafs geschützt ist: Licht und Geräusche, weit verbreitete Probleme für Stadtbewohner.

IMMER KÜHL BLEIBEN



Streben Sie in Ihrer Schlafumgebung eine Raumtemperatur von 18 bis 20 °C an. Stellen Sie zudem sicher, dass Ihr Schlafzimmer und Ihr Bett mindestens einmal pro Tag gelüftet werden, damit Staubmilben, Allergene und Feuchtigkeit, die sich zwischen den Laken ansammeln können, beseitigt werden.

KOPFKISSENAUSWAHL

Für individuellen Schlafkomfort

Bei Kopfkissen ist es wie bei anderen Kleidungsstücken auch: es gibt keine „Größe, die allen passt“. Bei Ihrem Kopfkissen handelt es sich um eine persönliche Wahl, die von Faktoren wie Ihrer physischen Beschaffenheit, ihrer bevorzugten Schlafposition und vielem anderen abhängt.

Das Kopfkissen Ihrer Wahl sollte ausreichend dick sein, um den Bereich zwischen Kopf und Nacken oder Schultern auszufüllen, je nachdem, ob Sie auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen. Dadurch wird die Halswirbelausrichtung während der Nacht nicht beeinträchtigt.

Aus diesem Grund wurden alle Dorelan-Kopfkissen aus Ihrer Kopfkissenauswahl so gestaltet, dass Sie speziellen Anforderungen genügen. Dank der unterschiedlichen Form, Dicke und Festigkeit können Sie das richtige Kopfkissen auswählen, das Ihnen einen ausgezeichneten Nachtschlaf ermöglicht.

Ihr Kabinensteward oder die Mitarbeiter an der Reception – Gästeservice sind Ihnen bei Ihrer Wahl gern behilflich.

Bitte Sie Ihren Kabinensteward oder die Mitarbeiter an der Reception – Gästeservice, Ihnen bei der Auswahl des optimalen Kopfkissens für Ihre Schlafweise zu helfen.



SLEEP PILLOW RELAX

MYFORM AIR

Relax-Kopfkissen aus Myform Air mit klassischer Ellipsenform. Myform Air weist eine spezielle Struktur mit zahlreichen großen, offenen Zellen auf. Dadurch bleibt das Kopfkissen besonders atmungsaktiv, kühl und trocken zur Verbesserung der Betthygiene.

Material: Myform Air
Form: Ellipse
Maße: 70x40 cm

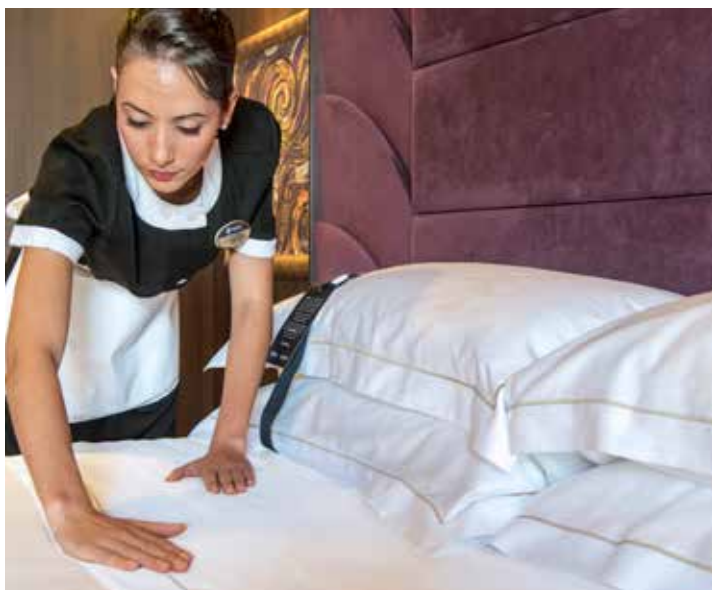


SLEEP PILLOW CARE

NATURAL DOWN

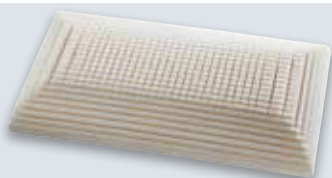
Care-Kopfkissen mit Naturdaunenfüllung. Es bietet eine sehr bequeme Oberfläche für Ihren Kopf und darüber hinaus wärmeregulierende Eigenschaften für perfekten Schlaf zu jeder Jahreszeit

Material: Naturdaunen
Form: Ellipse
Maße: 45x75 cm



WUSSTEN SIE SCHON...?

Das Wort „Matratze“ stammt von der arabischen Bezeichnung für „etwas Heruntergeworfenes“ ab. Die ältesten bekannten Matratzen stammen aus der Zeit von vor etwa 77.000 Jahren; ihre Nutzung wurde in Europa indes erst nach den Kreuzzügen üblich, als die Kreuzritter diese arabische Tradition übernahmen.



SLEEP PILLOW POSE MYFORM MEMORY ERGONOMIC

Traditionell geformtes Kopfkissen aus Myform Memory Air. Atmungsaktiv und hygienisch mit den Vorteilen von Memory-Schaumstoff, der sich Ihrer Körperform anpasst.

Material: Myform Air
Form: Ellipse
Maße: 70x40 cm



SLEEP PILLOW CURE MYFORM AIR ORTHOPAEDIC

Cure-Kopfkissen speziell für Rückenschläfer und bei Nackenschmerzen. Die konturierte Form unterstützt den Schulter- und Nackenbereich. Einzigartige, atmungsaktive Struktur mit offenen Zellen aus Myform Air für langanhaltenden Komfort.

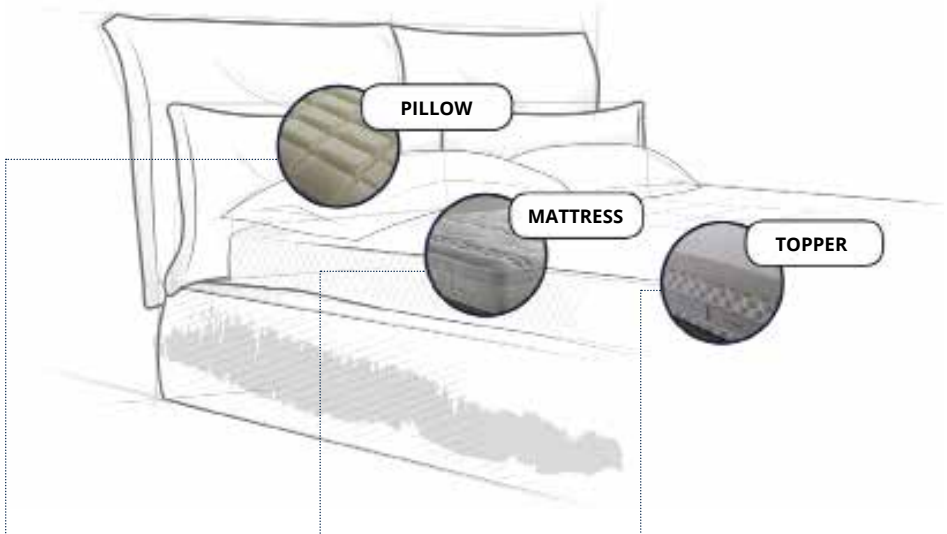
Material: Myform Air
Form: Orthopädisches Halswirbelstützenprofil
Maße: 68x40 cm

DAS BETTSYSTEM

Mit Synergien unsere Ansprüche erfüllen



Ein gutes Bettsystem ist eines der wichtigsten Elemente zur Gewährleistung des Wohlbefindens für unseren Körper während des Schlafs. Unter „Bettsystem“ verstehen wir alles, was im wechselseitigen Zusammenspiel unseren Ruhekomfort gewährleistet: Matratze, Kopfkissen, Bettunterbau oder Bett. MSC in Kooperation mit Dorelan – wir haben vollkommen verstanden, dass alle diese Elemente synergetisch zusammenspielen müssen, um unseren individuellen Bedürfnissen zu genügen und somit von wirklich erholsamem Schlaf profitieren zu können.



PILLOW

Das Kopfkissen sorgt für Wohlbefinden im Nacken- und Schulterbereich, um während des Tages aufgebaute Spannungen zu verringern. Das Kopfkissen unterstützt diese Bereiche in unterschiedlichen Schlafpositionen.

MATTRESS

Der wahre Held einer guten Nachruhe. Die Matratze ist der wichtigste Teil des Bettsystems, da sie unseren Körper beim Schlafen komfortabel stützt. Die innere Struktur der Matratze trägt das Gewicht unseres Körpers und passt sich an dessen Form an, während der Überzug für zusätzlichen Komfort sorgt.

TOPPER

Beim Topper handelt es sich um eine dünne gepolsterte Schicht zwischen der Matratze und dem Matratzenbezug, um Ihren individuellen Komfort sowie perfekte ergonomische Eigenschaften zu gewährleisten.



In Zusammenarbeit mit

