

Liebe Mitmenschen,

wenn es Ihnen in den letzten Wochen so ergangen ist wie uns, kennen Sie all diese Gefühle:

Bedrohung, Sorgen, Ängste, Unsicherheit und Hilflosigkeit.

Das vor allem: **Hilflosigkeit**. Und Kontrollverlust. Da steht etwas auf dem Spiel, das wir solange für selbstverständlich halten, bis es akut bedroht wird: unsere Gesundheit. Und auf einmal scheinen wir nichts mehr zu ihrem Schutz aktiv beitragen zu können. Aber zumindest das ist ein Irrtum.

Denn ob wir gesund sind und gesund bleiben, liegt mehr in unserer eigenen Verantwortung als uns bewusst ist.

Ja, Corona ist gefährlich und kann Leben kosten. Wie so viele andere Krankheiten auch. Ob es uns erwischt oder nicht, können wir nie mit Sicherheit wissen. Wie wir damit fertigwerden, ist hingegen stark abhängig von unserem Immunsystem. Dieser großartigen Fähigkeit, mit der unser Körper gegen alles, was seine gesunde Funktion gefährdet, starke Geschütze zur Bekämpfung auffährt.

Unser Immunsystem zu erhalten und zu stärken, ist Aufgabe eines jeden einzelnen von uns. Im eigenen Interesse – und in Zeiten wie diesen auch im Interesse der Allgemeinheit.

Verantwortung statt Hilflosigkeit, Eigeninitiative statt Kontrollverlust.

Natürlich weiß jeder, was das Immunsystem stärkt:

- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Guter Schlaf
-

Und doch verschlafen viele das ungeheure Potential, das ein guter Schlaf in sich birgt. **Die Regeneration unseres gesamten Organismus in jeder Nacht.** WENN wir ausreichend schlafen und WENN wir gut schlafen. Das mag in Zeiten wie diesen mit so vielen neuen Herausforderungen nicht einfach sein – denn gerade jetzt bringt einen so manches um den Schlaf. Das ist jedoch sehr einfach – mit dem richtigen Bett. Dem Ort, an dem die Welt noch in Ordnung ist. Dem Ort, der uns Geborgenheit schenkt. Dem Ort, der uns zur Ruhe kommen lässt und neue Kraft schenkt.

Wie geht es IHNEN in dieser Hinsicht?

UNS geht es gut. Wir sind gesund, motiviert und voller Energie. Unsere Gefühle haben sich während der neuen Situation schnell geändert in:

Zuversicht, Vertrauen, Kreativität, Beharrlichkeit und Motivation

Das liegt mit Sicherheit auch daran, dass wir – unabhängig von äußeren Ereignissen – stets gut schlafen. In einem guten Schlafsystem für exakt unsere Bedürfnisse. **Und weil das so ist, betrachten wir es als unsere soziale Pflicht, Ihnen zuzurufen:**

Stärken Sie Ihr Immunsystem, um bestmöglich gewappnet zu sein. Keine
Vorsorge kann besser vorsorgen und – noch besser – Sie haben es in der Hand!

„Schlaf dich gesund“ kennt jeder aus seiner Kindheit und gilt für alle Kranken.
„Bleib gesund durch guten Schlaf“ gilt für alle Gesunden ein Leben lang.

Und wer nicht gut schläft ... wir sind für Sie da!