

Eins von 1500

DAMIT SIE LESEN,
SPÜREN UND FÜHLEN
KÖNNEN, WAS NEU,
BESSER UND EINFACH
ANDERS IST.

Eigentlich ist es ja eine etwas abwertende Benennung für etwas, das mit so viel Herz, Leidenschaft und Begeisterung geschaffen wurde und dennoch halten Sie jetzt, wo Sie dies lesen, unsere "Nullnummer" in Händen.

Vielleicht können wir uns ja darauf einigen, unsere "Nullnummer" fortan als "Promotion-Ausgabe" zu bezeichnen. Denn eigentlich soll diese allererste – in Kleinauflage gedruckte – Ausgabe des neuen **bellevie** genau diesen Zweck erfüllen: Sie soll für sich selbst werben! Sie soll Ihnen die Möglichkeit geben, das neue **bellevie** – unsere Hommage an das schöne Leben – zu lesen, zu spüren und vielleicht sogar zu fühlen. Zu fühlen, was an **bellevie** so neu, so anders und womöglich sogar so besser ist. Wir von **bellevie** haben uns jedenfalls ordentlich ins Zeug gelegt, um Sie mit Ihrem persönlichen Promotion-Exemplar von Beginn an zu begeistern.

Sollten Sie sich jetzt gerade fragen, weshalb wir ausgerechnet Ihnen eines der 1500 Exemplare unseres **bellevie** zugesandt haben, so haben wir dafür natürlich eine ganz simple Erklärung parat: Wir glauben nämlich, dass Sie mit Ihrem Unternehmen, Ihren Produkten, Dienstleistungen und Angeboten das schöne Leben in Wien um eine attraktive Facette bereichern und damit auch unser **bellevie** – unsere Hommage an das schöne Leben – in stilvoller und harmonischer Weise ergänzen und damit unsere künftigen Leserinnen und Leser für sich begeistern und gewinnen können.



Darüber hinaus sind wir überzeugt, dass wir Ihnen mit dem neuen **bellevie** eine großartige Möglichkeit bieten punktgenau wie sonst kaum erreicht, Ihre Zielgruppen anzusprechen. Und das ganz persönlich, zielorientiert und in einer außergewöhnlich sympathischen, dennoch sehr effizienten Weise, denn **bellevie** geht per Adresse monatlich an Leserinnen und Leser, die das schöne Leben lieben, das Außergewöhnliche suchen, die Wert auf Stil und Qualität legen und sich das auch leisten kann und will.

Deshalb halten Sie heute eines von 1500 Promotion-Exemplaren in Ihren Händen. Deshalb wollen wir Sie und Ihr Unternehmen für eine Zusammenarbeit mit **bellevie** gewinnen. Wir freuen uns! ■



Längsgestreifte Strümpfe für
querdenkende Damen

LEGART FÜHRT AUSSERGEWÖHNLICHE
STRÜMPFE UND MODE FÜR
AUSSERGEWÖHNLICHE MENSCHEN

Alles, außer gewöhnlich

In der Kaiserstraße N° 8 im 7. Wiener Gemeindebezirk, unweit des Westbahnhofs, findet man ein einzigartiges Mode-Geschäft, ein echtes Juwel dieses Genres.

Schon wenn man durch die Eingangstür tritt, wird einem bewusst, dass man eine ganz eigene Welt betreten hat, und man kommt aus dem Schauen und Staunen kaum heraus. Der Verkaufsraum im Erdgeschoß wurde mit sehr viel Liebe zum Detail und ohne die übliche Standard-Geschäftseinrichtung ausgestattet.

Der Holzboden, der aussieht, als befände er sich bereits seit einem Jahrhundert vor Ort, wurde erst vor vier Jahren neu verlegt, und zwar mit sehr alten, gebrauchten Holzdielen aus Ungarn, der ursprünglichen Heimat von Monika Bambara, Gründerin und Eigentümerin von LegArt.

Das grüne Ledersofa auf der linken Seite wurde aus einem Müllcontainer gerettet, der vor der Lazaristenkirche, direkt vis-à-vis dem LegArt Shop, stand. Monika sah es und musste es sofort haben! Es be-



In diesem Fundus ist für Jede und Jeden etwas dabei.

sitzt eine sehr charmante Patina und hat nach schonender Restaurierung schon viele Kundinnen dazu eingeladen, sich darauf niederzulassen und ein kleines Plauscherl zu beginnen.

Das große, alte Holzregal daneben wurde um wenig Geld erstanden und mit eisernen Rosenbögen aus einem verlassenen Garten in ein kleines Kunstwerk verwandelt. Ihm gegenüber steht eine schön geschnitzte Holztruhe, flankiert von zwei großen, antiken, lederbekleideten Reisekoffern, die in ihrem Inneren wunderschöne Strümpfe zur Schau stellen.

Auch in den Regalen – und sogar von der Decke hängend – kann man eine große Auswahl an Strümpfen und Strumpfhosen vielfältigster Farben und Muster bewundern. Dazu sind noch außergewöhnliche Schuhe ausgestellt, die wohl sonst in keinem Shop in Wien zu finden sind. Sogar High Heels in Größe 46 gibt es hier, falls mal schnell etwas für eine Travestieshow oder für die Regenbogenparade benötigt wird – was durchaus schon vorgekommen ist.

Monika Bambara empfängt ihre Kundinnen gerne persönlich.

>>>

>>> Aufgrund ihrer stets sehr herzlichen Begrüßung fühlt man sich sogleich willkommen und hat schnell das Gefühl, eher Gast in Monikas Wohnzimmer zu sein, als in ihrem Geschäftslokal zu stehen. Sobald man sich ein wenig ausgetauscht hat, wird auch gerne Kaffee oder Tee gereicht, um sich in gemütlicher Atmosphäre über die Vorlieben und besonderen Wünsche der Kundin zu unterhalten.



© Andreas Burgstaller

Hoch die Beine! Unendliche Vielfalt!

Die Produkte umfassen ebenso Kleider, Hosen und Mäntel, Accessoires wie Taschen, Korsagen, Korsetts, Masken, Hüte, Sonnenbrillen, Handschuhe, Schmuck, Regenschirme u. v. a. m., und zwar sowohl als Neuware wie auch als Secondhand (Vintage).

LegArt blickt mittlerweile auf eine beachtliche Gemeinde an Stammkundinnen, die weit über die Grenzen von Wien hinausreicht. Und da die angebotenen Stile sehr unterschiedlich sind, ist gewährleistet, dass für jede Interessentin etwas dabei ist. Zu den Kundinnen von LegArt zählt das 16-jährige Punk-Girl mit geringem Budget ebenso wie die gut situierte, fast 80-jährige Hofratswitwe, die immer wieder vorbeischaute, um sich ihre Lieblingsstrumpfhosen zu kaufen. Da

kann es auch schon mal vorkommen, dass man die beiden im Geschäft miteinander ins Gespräch vertieft sieht oder dass eine ältere Dame sowohl für sich als auch für ihre Enkelin etwas im Shop findet.

Das Eröffnungsfest von LegArt fand vor ziemlich genau vier Jahren am 5. Oktober 2013 statt. Das war auch die Initialzündung für etliche weitere Partys, Jahresfeiern, Vernissagen, Liederabende, Hochzeitspartys und Halloween-Feste. Der soziale Gedanke des Miteinanders steht bei LegArt besonders hoch im Kurs, denn die Räumlichkeiten sind nicht einfach nur ein Shop, sondern auch eine Event-Location.

Während ich als Vorbereitung für diese Story ein Interview mit der Geschäftsinhaberin Monika Bambara

Ein wunderbares Einzelstück für Leute, die hoch hinaus wollen



© Andreas Burgstaller

Strümpfe und Strumpfhosen sind aber bei Weitem nicht das Einzige, was LegArt zu bieten hat. Über eine Treppe im hinteren Bereich des Verkaufsraums gelangt man in die oberen Stockwerke, wo sich der interessierten Kundin weitere Showrooms eröffnen. Dort werden vor allem Einzelstücke von Wiener Designerinnen und Designern sowie ausgesuchte Mode aus den Bereichen Ethno, Punk, Gothic und anderen Stilen aus aller Welt präsentiert.



© Andreas Burgstaller

Die geliebten Dr. Martens von Monika Bambara

führte, kam eine vermeintliche Kundin ins Geschäft. Schnell stellte sich jedoch heraus, dass es die Nachbarin war, die nur ein wenig reden und Neuigkeiten erfahren wollte. Monika sagte ihr, dass es im Moment etwas ungünstig sei, weil wir gerade ein Interview führten.

Nachdem sich die Nachbarin entschuldigt hatte und gegangen war, erklärte mir Monika, dass LegArt nicht nur ein Geschäft, sondern auch ein sozialer Treffpunkt für die Menschen in der Umgebung sei – ähnlich wie früher der Dorfbrunnen oder das Beis'l ums Eck. Das bedeutet, es kommen auch Menschen in diesen Laden, die lediglich ein wenig reden wollen, die vielleicht Probleme haben und sich dann auf das grüne Sofa setzen oder auch auf dem schönen Holzboden niederlassen. Und Monika setzt sich neben sie, redet mit ihnen, hört zu.

Aus Kundinnen entstehen auf diese Weise oft Freundinnen, die auch vorbeischaue, ohne dass sie etwas kaufen wollen. Monika Bambara ist eine ganz besonders kreative, energiegelbe und sehr warmherzige Frau, deren Tür allen Menschen offen steht. Darum: "Kommen Sie vorbei, lernen Sie sie kennen, plaudern Sie mit ihr und stöbern Sie in ihrem faszinierenden Fundus an einzigartiger Mode aus aller Welt!"



LegArt
Kaiserstraße 8
1070 Wien
+43 676 6486652

Mo–Fr: 11:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 11:00 - 17:00 Uhr
www.legart.at

Exklusiv bei LegArt erhältlich sind Stücke von:

- Chili-Art www.chili-art.at
Diese Waren werden in Nepal nach Entwürfen von Monika Bambara und ihren Partnern als Fair-Trade-Produkte hergestellt.
- Szabo Erika
facebook.com/Kutyadolog
- Szelyes Andi
- SteamBunny
www.facebook.com/Steam-BunnyShop – ab Oktober 2017

Darüber hinaus werden Produkte folgender internationaler Labels angeboten:



Cooler Kids



© Monika Bambara

Mit Anfang dreißig brachte Monika Bambara ihre erste Tochter zur Welt, keine zwei Jahre später wurde das zweite Kind geboren.

Die beiden Mädchen mit den schönen indischen Namen Sunita und Sarina wurden stets mit auf die Reisen genommen; das jüngere Mädchen war sogar erst sechs Monate alt, als die Eltern das erste Mal mit ihr in Thailand unterwegs waren.

Sunita und Sarina besuchten in Wien eine Alternativschule, die „Freie Schule Hofmühlgasse“ (www.freieschule.net), die es ermöglichte, sie drei bis vier Monate im Jahr aus dem regulären Unterricht herauszunehmen. Die Mädchen wurden auf den Reisen von den Eltern selbst unterrichtet und holten, sobald sie wieder im Lande waren, die geforderten schulischen Prüfungen in Österreich nach. >>> Seite 10

Und schaffen kann man's doch

WENN MAN KÄMPFT UND WENN MAN ES AUCH WIRKLICH WILL



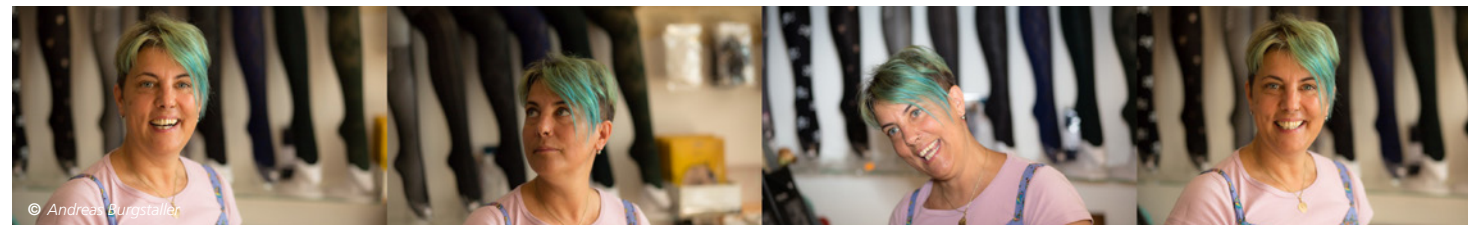
Monika Bambara kam noch vor der Wende, d. h. vor der Auflösung der einstmaligen Sowjetunion, von Ungarn nach Österreich. Damals kannte sie den zukünftigen Vater ihrer Kinder bereits, den sie – Monika war noch keine zwanzig – im Jahr 1987 heiratete. Er war und ist ihr Lebensmann, ihr bester Freund, der Papa ihrer beiden gemeinsamen Kinder. Das war so und das bleibt so.

Ein Jahr nach der Hochzeit war das Paar in Indien, Nepal, Thailand sowie in anderen asiatischen Ländern unterwegs; später nahmen sie auch ihre Kinder mit. Viele Jahre lang bereisten Monika und ihr Mann die ganze Welt mittels Open Return Ticket und traten immer dann, wenn das Geld zur Neige ging, ihren Rückflug an, was meistens nach 6–8 Monaten in Asien der Fall war.

Wieder zurück in Österreich, versuchten sie, in so kurzer Zeit wie möglich so viel Geld wie möglich zu verdienen, was zeitweise nur mit drei Jobs gleichzeitig – sei es als Schildermaler, Hotel-Rezeptionistin oder Buchhalterin für ein Kaffeehaus – zu bewerkstelligen war. „Wenig Geld ausgeben, viel

sparen“, lautete ihre Devise, um möglichst bald wieder auf Reisen gehen zu können.

Von ihren Aufenthalten im Ausland nahmen die beiden diverse lokale Produkte mit nach Hause und probierten aus, ob es in Österreich Interesse für die damals noch sehr exotischen Waren gab. Das Interesse war vorhanden – und es war sogar sehr groß! Mittlerweile existieren zahlreiche Shops, die solche (Ethno-) Produkte veräußern, aber zu jener Zeit waren diese noch eine Seltenheit. Monika und ihr Mann verkauften erfolgreich Räucherstäbchen, Silberschmuck und Ethno-Kleider auf Festivals in Österreich wie z. B. in Wiesen oder Waidhofen an der Thaya, auf Märkten wie dem Naschmarkt in Wien und auf Weihnachtsmärkten wie Spit-



telberg oder Schönbrunn.

Ihre Verkaufstätigkeit wurde schließlich zu ihrem Beruf. Die Reisen reduzierten sie auf eine Dauer von drei bis vier Monaten – immer von Jänner bis April –, um in dieser Zeit die Einkäufe in Asien zu tätigen. Bald entstanden die ersten festen Kontakte zu Großhändlern.

Das Paar selbst lebte nach wie vor sehr sparsam und bescheiden, denn vier Monate im Jahr unterwegs auf Reisen zu sein war den beiden auch wei-

terhin sehr wichtig. Der Rest des Jahres gestaltete sich dafür aber manchmal sehr hart, da sie neben dem Verkauf noch Tätigkeiten wie Buchhaltung, Lagerarbeiten, Vorbereitung der Märkte und vieles andere mehr erledigen mussten. Die kleine Wohnung in Wien wurde behalten, und so wechselte sich das Nomadenleben mit temporärer Sesshaftigkeit ab.

Leider kam es nach 19 Jahren zur Trennung. Der Vater der Kinder führte fortan die Geschäfte auf den Festivals weiter, Monika übernahm die Weihnachtsmärkte in Wien. Und obwohl die Entscheidung zu diesem Schritt von Monika selbst ausgegangen war, zog ihr dieser Einschnitt in ihrem Leben nach und nach den Boden unter den Füßen weg.

Auf den Weihnachtsmärkten, die Monika mit ihren Ständen belebte, war die Versuchung, sich mit Punsch und Glühwein zu trösten, allgegenwärtig. Zunächst kaum merklich, stieg der Alkoholkonsum mit der Zeit an. Der Ge-

nuss dieser Getränke – anfangs noch eine angenehme Ablenkung – wurde nach und nach zu einer ungesunden Gewohnheit und entwickelte sich schließlich zu einer immer größeren Belastung. Nach drei Jahren, kurz vor ihrem 40. Geburtstag, erkannte Monika, dass sie zur Alkoholikerin geworden war.

Zwar führte sie ihr Leben weiter, war nach wie vor mit ihren Ständen und Waren auf Weihnachtsmärkten unterwegs und versorgte auch weiter-

hin die beiden Kinder, aber ihr Körper konnte im Laufe der Zeit nicht mehr so recht mithalten. Und auch die Seele hatte bereits schweren Schaden genommen.

Monika kämpfte sehr lange, um vom Alkohol wegzukommen, scheiterte aber immer wieder. Höhepunkt war ein Zusammenbruch, der mit einer Einlieferung ins Krankenhaus endete. Dort kam es zum ersten kalten Entzug, der mit einem Delirium tremens endete.

Nachdem Monika es geschafft hatte, zehn Monate lang „trocken“ zu bleiben, kamen das Lebensgefühl der früheren Jahre und die ganze Kraft wieder zurück. „Super, ich bin wieder da!“

Monika war zwar sehr stolz darauf, keinen Alkohol mehr zu trinken, aber ansonsten hatte sich nichts geändert. Und so dachte sie dann eines Tages: „Okay, ich gehöre sicherlich zu den zwei Prozent der AlkoholikerInnen, die kontrolliert trinken können. Und das probiere ich jetzt aus.“ Drei Mo-

nate später, Monika war 45 Jahre alt, lag sie in einem Spital in Ungarn drei Tage lang auf der Intensivstation im Koma. Sie war dem Tod sehr nahe und überlebte nur ganz knapp. Am vierten Tag wurde sie aus dem Krankenhaus entlassen – und machte sofort mit dem Trinken weiter.

„Will ich leben oder will ich sterben?“, lautete die Frage, die sie sich bald danach stellte. Ihre Antwort: Ja, sie wollte leben. Und so folgten sieben sehr harte Monate eines Entwöhnungspro-

gramms.

Doch wie sollte es danach weitergehen? In das alte Leben zurückzukehren war keine Option, denn die Gefahr, dass dadurch die alten Verhaltensweisen wieder Macht über sie erlangten, war viel zu groß.

Und so sollte es noch vier Monate dauern, bis ihr der richtige Weg klar vor Augen erschien. In der Zeit bis dahin baute Monika ihre Wohnung um, malte neu aus, krepelte alles um und sortierte alte Sachen aus – Erinnerungsstücke, Briefe u. dgl. –, um sich vom Ballast der Vergangenheit zu befreien.

Nachdem all dies vollbracht war, saß sie eines Tages völlig entspannt und ahnungslos mit Freundinnen und Freunden in einem Kaffeehaus, als ihr plötzlich, wie aus heiterem Himmel, eine Idee durch ihren Kopf und in ihr Herz schoss – oder war es umgekehrt? Und sie sagte laut und bestimmt in die Runde: „Ich eröffne ein Strumpfhosengeschäft!“

Kaum hatte Monika diesen Satz ausgesprochen, wunderte sie sich schon über ihre eigenen Worte. „Hm ... was hab' ich da gerade gesagt?“ Sie wusste nicht, woher diese Idee gekommen war. Monika hatte zwar selbst immer schon bunte und außergewöhnliche Strumpfhosen getragen und ihr Schrank zu Hause war voll von Strumpfhosen aus aller Welt – wo immer sie auf ihren Reisen gewesen war, hatte sie mindestens ein Exemplar gekauft –, aber sie selbst hatte zuvor noch nie auch nur eine einzige Strumpfhose verkauft. Alle in der Runde starrten sie ungläubig an.

Das war der Beginn der Gründung von LegArt.

>>> Die Nachmittage verbrachten sie im „Kinderhaus Hofmühlgasse“, deren Betreuerinnen und Betreuer sich liebevoll um die beiden kümmerten und vor allem während der schwierigen Zeit des Entzugsprogramms ihrer Mama ein sicheres soziales Netz bildeten (www.kinderhaushofmuehlgasse.com).

Mittlerweile haben beide die Matura im Gymnasium Rahlgasse mit Erfolg bestanden. Sunita Bambara (20) studiert Politikwissenschaft und war kürzlich in Wien an der Organisation der Gedenkfeier für die Opfer des Roma-Holocaust beteiligt. Sie verdient sich ihr täglich' Brot beim Ethno- & Fashionshop „Pink Buddha“ (www.pinkbuddha.at). Sunita war zweimal für je drei Monate alleine in Indien unterwegs und möchte zukünftig politisch tätig werden.

Sarina Bambara (18) trat heuer bereits drei Wochen nach bestandener Matura einen Job bei Gabarage (www.gabaraage.at) an, einem Projekt, das es Menschen mit ehemaligen Drogen- und Alkoholproblemen ermöglicht, wieder zurück ins (Arbeits-)Leben zu finden. Es wird dort Upcycling betrieben, bei dem neue, originelle Produkte aus weggeworfenen bzw. nicht mehr benötigten Sachen hergestellt werden. Außerdem hat Sarina ihr Interesse für Aerial Silk (www.aerialsilk.at/de/home) entdeckt und würde gerne eine Zirkusschule besuchen.

Darüber hinaus plant sie für heuer noch eine Reise nach Indien, um ihre ethnologischen Wurzeln zu erkunden.

„Ich hab' coole Kids“, sagt Monika in ihrer bescheidenen Art.

Schön schräge Vögel:
Monika und Daniel

Schräge Vögel

WIE'S BERUFLICH UND PRIVAT WEITERGEHEN SOLL

Ab Oktober 2017 wird LegArt mit „SteamBunny“ (vormals NEXUS) ein neues Shop-in-Shop-Konzept installieren. Dabei erhält die Designerin bzw. der Designer für sich alleine einen Raum zur Verfügung gestellt, um darin die eigenen Produkte exklusiv auszustellen.

Zusätzlich sollen zusammen mit dem Label-Gründer auch Messveranstaltungen wie die Vienna Comic Con (www.viecc.com) mit Verkaufsständen bespielt werden.

Der Onlineshop auf www.legart.at wird in naher Zukunft mit zahlreichen Produkten, die LegArt zu bieten hat, befüllt werden, um auch eine bequeme Bestellmöglichkeit von zu Hause aus anzubieten. Das betrifft vor allem Strümpfe und Strumpfhosen, aber auch andere Produkte, die nicht unbedingt eine Anprobe im Geschäft erfordern.

Monika Bambara hat vor ca. einem Jahr zum zweiten Mal geheiratet. Daniel heißt der Glückliche. Er stammt ebenfalls aus Ungarn, war dort ein sehr erfolgreicher und bekannter Balletttänzer und Choreograph, trat in vielen bekannten Broadway-Produktionen auf, kam aber leider darüber auch mit Dro-

gen in Kontakt. Nach seinem erfolgreichen Entzug lernten sich die beiden „schrägen Vögel“ bei den Anonymen Alkoholikern kennen.

Der Begriff „schräge Vögel“ ist dabei als Eigendefinition der beiden in vielen Farben schillernden Persönlichkeiten von Monika und Daniel zu sehen.

Auf ein Ziel im Leben angesprochen, kam sofort die Antwort: „Gemeinsam alt werden!“ Ja, aber auch wieder Indien bereisen und sich mit Yoga und Meditation beschäftigen.

Dazu noch ein Zitat: „Der Kerl hat mehr Ideen als wir alle. Aus seinen Abfällen könnte sich jeder andere die Hauptthemen zusammenklauben.“ – Das sagte Johannes Brahms über Antonín Dvořák, den Urgroßvater von Daniel, und das trifft vielleicht auch auf Daniel, Monika, die Kids und ihr Umfeld zu.



© Monika Bambara



Das harmonische Zusammenspiel von Bettsystem und Matratze bilden die Basis für einen nachhaltig gesunden Schlaf.

Wie man sich bettet, so schläft man

Es ist offensichtlich und durch relevante Statistiken eindeutig belegt: Das Bewusstsein der Konsumenten für nachhaltig gesundes Schlafen hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen, Tendenz anhaltend.

Analisiert man die Gründe dieses wachsenden Interesses, so werden drei Argumente seitens der Endverbraucher mit Abstand am häufigsten genannt:

> Die Herausforderungen in Beruf und Alltag verlangen volle Konzentration und brauchen viel Energie. Das ist nur gut ausgeschlafen und fit zu schaffen.

> Rückenschmerzen, Verspannungen und ähnliche Probleme rauben immer wieder den Schlaf. Das muss ein Ende haben.

> Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist. Wer in einem natürlichen Umfeld nachhaltig gesund schläft, erhöht seine Lebensqualität.

Nun denn, das mag einleuchten und sehr plausibel klingen. Bleibt allerdings die Frage offen: Wie kommt man zu diesem „nachhaltig gesunden Schlaf“? Was ist nötig, um Schlafstö-

rungen zu vermeiden oder zumindest einzuschränken? Was braucht es, damit man morgens fit und ausgeschlafen aus dem Bett hüpf? Gibt es dafür ein Patentrezept? Nein, das

gibt es nicht, außer vielleicht ein paar Grundregeln, die man beachten sollte, um schon mal die Basis für einen erholsamen Schlaf zu schaffen:

> Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen.

> Alkohol hilft höchstens beim Einschlafen, schadet aber dem erholsamen Schlaf.

> Anstrengungen (Sport, körperliche Arbeit) unmittelbar vor dem Schlafengehen vermeiden.

> Fernseher, Computer und Ähnliches haben im Schlafraum nichts verloren.

> Handy & Co. natürlich auch nicht.

IMMER MEHR MENSCHEN ERKENNEN DIE BEDEUTUNG GESUNDEN SCHLAFS.

WLAN über Nacht am besten deaktivieren.

> Schlafräume stets gut durchlüften.

Schön und gut, aber das kennt man ja alles. Das hat man schon tausendmal irgendwo gehört oder gelesen. Doch obwohl man diese Tipps beherzigt – zumindest meistens oder großteils –, schläft man nicht wirklich gut. Am Morgen schmerzt der Rücken, Verspannungen im Schulterbereich vermiesen einem schon früh den Tag, man ist unausgeschlafen und fühlt sich wie gerädert. Und selbst wenn man aktuell über derlei Probleme noch schmunzeln kann, weil man (noch) nicht davon betroffen ist, ist Vorsorge allemal zu empfehlen. Übrigens auch ein Grund, weshalb das Bewusstsein für gesunden Schlaf stetig zunimmt: Immer mehr junge Menschen wissen um die Wichtigkeit eines nachhaltig gesunden, erholsamen Schlafs und wissen auch: „Wie man sich bettet, so schläft man.“ >>>

"Es gibt kein Patentrezept für eine ungestörte Nachtruhe."