ALPACA
LIVING

Mit gratis Schlafratgeber

8 TIPPS FÜR WIRKLICH BESSEREN SCHLAF

NATÜRLICH **BESSER LEBEN.**

WILLKOMMEN IN DER WELT VON ALPACA LIVING

Bei Alpaca Living verbinden wir natürliche Materialien mit nachhaltigem Wohnkomfort. Unsere Produkte bestehen aus hochwertiger Alpaka-Wolle – für Menschen, die nicht nur schlafen, sondern sich tief erholen wollen. Für alle, die sich zu Hause rundum wohlfühlen möchten. Für Ihr Zuhause.

Wärme, Weichheit und Wohlbefinden

UNSERE PRODUKTE SCHENKEN IHNEN EIN GEFÜHL VON GEBORGENHEIT:

- Wärmend & atmungsaktiv
- Besonders weich und anschmiegsam
- Geruchsneutral & pflegeleicht
- Für Allergiker geeignet (ohne Lanolin)
- Nachhaltig produziert in Deutschland und Peru

Die Thermoeigenschaften von Alpaka – natürlich intelligent

Alpaka-Wolle verfügt über eine faszinierende Fähigkeit:
Sie reguliert die Temperatur aktiv - je nach Umgebung und Körperwärme.

Kühlt bei Hitze:
Die Fasern sind hohl und leiten überschüssige Wärme ab - so bleibt es angenehm frisch, auch an wärmeren Tagen.

Wärmt bei Kälte:
Die eingeschlossene Luft wirkt isolierend - wie ein natürlicher Wärmespeicher für kalte Nächte.

Immer im Gleichgewicht:
Kein Schwitzen, kein Frieren - das perfekte Schlafklima entsteht ganz von selbst.

Diese natürliche Anpassungsfähigkeit macht Alpaka zur idealen Füllung für Bettwaren - besser als synthetische oder andere natürliche Bettdecken wie Daunen oder Schafwolle.

Unsere Alpaka-Highlights für Ihr Zuhause

ALPAKA-BETTDECKE

Handgefertigt in Deutschland

Füllung:
100 % Alpaka-Wolle von deutschen Züchtern

Bezug:
100 % Bio-Baumwolle (Feinheit 135, gebleicht, Öko-Tex zertifiziert)

Erhältliche Größen:
- 135 x 200 cm
- 155 x 220 cm
- 200 x 200 cm

Varianten:
- Sommerdecke: leicht & kühlend
- Ganzjahresdecke: temperatur-ausgleichend das ganze Jahr
- Winterdecke: extra warm für frierende Personen
- 4-Jahreszeiten: für maximale Flexibilität das ganze Jahr

ALPAKA-KOPFKISSEN

Natürlich & formstabil

Füllung:
100 % Alpaka-Kügelchen (aufklopfbar, kein Verfilzen)

Bezug:
Baumwolle mit verstepptem Alpaka-Vlies

Erhältliche Größen:
- 40 x 80 cm
- 80 x 80 cm

Braun

ALPAKA KUSCHEL- UND BETTSOCKEN

Für warme Füße im Bett

Material:
- 78 % Baby-Alpaka
- 20 % Nylon
- 2 % Elasthan

Farben:

Creme

UPCYCLING-WOLLDECKE (HERGESTELLT AUS RECYCELTEN REST-STOFFEN)

Schön, warm, vielseitig

Material:
- 50 % Alpaka
- 35 % Wolle
- 15 % Nylon

Gewicht:
1.060 g

Größe:
180 x 150 cm

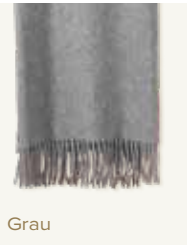
Farben:

Beige

Hellblau

Lachs

Stahlblau



Grau

Mittelgrau/Braun

WENDBARE KUSCHELFILZDECKE

Schön, warm, vielseitig

Material:
- 84 % Alpaka (Naturtöne)
- 16 % Baumwolle (ungefärbt)

Gewicht:
1.440 g

Größe:
200 x 150 cm

Farben:

Cremeweiß/
Mittelgrau

Beige/Cremeweiß

ALPAKA-WÄRMFLASCHENBEZUG

Luxuriöse Wärme zum Anfassen

Bezug:
100 % echtes, naturbelassenes Alpaka-Fell

Eigenschaften:
Passend für Wärmflaschen mit 1,6 L Volumen (nicht im Lieferumfang enthalten). Mit praktischem Reiß-verschluss an der Unterseite.

Farben:

Beige

Weiß

Braun

Schlafratgeber

von Dr. Alfred Wiater
(Schlafforscher und Schlafmediziner)

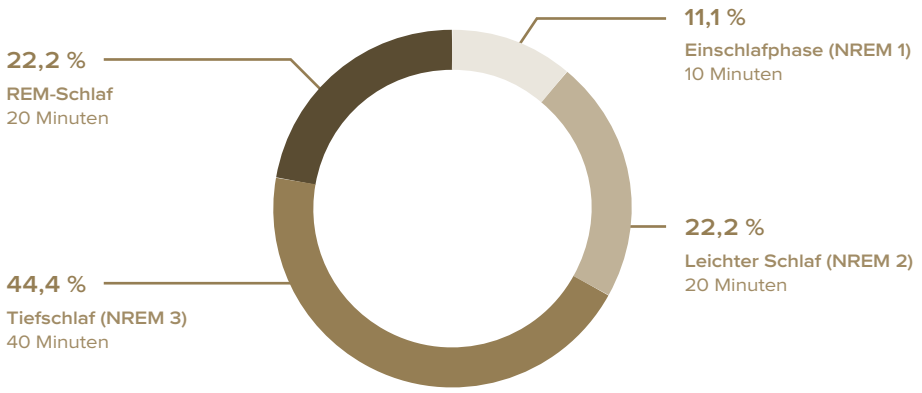
Die Geheimnisse des Schlafs

EIN BLICK AUF UNSERE SCHLAFPHASEN

Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, der sowohl unsere körperliche als auch unsere seelische Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Doch was genau passiert eigentlich, wenn wir schlafen?

Ein typischer Schlafzyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich 4–6-mal pro Nacht. Jede Phase spielt eine wichtige Rolle für unsere Erholung und Gesundheit.

Diese Infografik nimmt dich mit auf eine faszinierende Reise durch die verschiedenen Schlafzyklen und erklärt die komplexen Prozesse, die während der Nacht in unserem Körper und Gehirn ablaufen:



Da wir ca. 1/3 unseres Lebens schlafen, sollten wir alles daran setzen, diese Zeit zu optimieren, da sie einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlgefühl hat.

Die Schlafphasen im Detail

EINSCHLAFPHASE (NREM 1)

Dies ist der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf. In dieser Phase entspannt sich der Körper, Herzschlag, Atmung und Augenbewegungen verlangsamen sich. Die Muskelaktivität nimmt ab. Die Körpertemperatur sinkt leicht ab. Man kann aber auf Fragen während der Einschlafphase noch antworten. NREM steht für Non-Rapid Eye Movement.

LEICHTSCHLAF (NREM 2)

In diesem Stadium verbringen wir die meiste Zeit des Schlafens. Die Muskeln entspannen sich, Arme und Beine werden schwer, Herzschlag und Atmung werden gleichmäßiger, die Körpertemperatur sinkt weiter. Es ist aber noch leicht, den Schlaf zu unterbrechen. Im Leichtschlaf werden neue Fakten ins Langzeitgedächtnis abgespeichert.

TIEFSCHLAF (NREM 3)

Der Tiefschlaf ist die erholsamste Phase des Schlafes. Die Weckschwelle ist sehr hoch. Es findet die körperliche Regeneration statt und im Gehirn werden Stoffwechselschlacken entsorgt. Die Muskulatur entspannt sich weiter, es sind keine Augenbewegungen erkennbar, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich und der Blutdruck fällt. Im Tiefschlaf werden Fertigkeiten und Prozeduren ins Langzeitgedächtnis abgespeichert. Im Tiefschlaf wird ebenfalls das Immunsystem aktiviert und das immunologische Gedächtnis aufgebaut.

REM-SCHLAF (RAPID EYE MOVEMENT)

In dieser Schlafphase bewegen sich die Augen unter den geschlossenen Augenlidern schnell hin und her (Rapid Eye Movement/REM), was auch von außen gut erkennbar ist. Der Herzschlag ist wieder schneller und unregelmäßiger und die Atemfrequenz und die Tiefe der Atemzüge sind in der REM-Schlafphase erhöht. Im REM-Schlaf treten die intensivsten Träume auf, an deren Inhalt man sich beim Aufwachen manchmal erinnern kann. Die Muskelaktivität so stark vermindert, dass man sich während der Träume nicht bewegen kann. Allerdings können einige Muskeln unwillkürlich zucken. Im REM-Schlaf werden Emotionen verarbeitet und ins Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Tipps für deinen erholsamen Schlaf

Mit diesen einfachen Tipps kannst du deinen Schlaf nachhaltig verbessern

Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
Unsere innere Uhr gibt vor, wann wir müder und wann wir wacher sind. Versuche, jeden Tag deinem inneren Rhythmus entsprechend, zu konstanten Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende. Ein konstanter Schlaf-Wach-Rhythmus hilft, dein inneres Uhrensystem zu stabilisieren und fördert deine Gesundheit.

Schlafumgebung optimieren
Stelle sicher, dass dein Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl (ca. 18°) und nikotinfrei ist. Dadurch schaffst du gute Voraussetzungen, erholsam zu schlafen. Gedämpftes Licht am Abend fördert die Bildung des für unseren Schlaf so wichtigen Hormons Melatonin. Beruhigende Geräusche wie leises weißes Rauschen können das Einschlafen fördern.

Vermeide Bildschirmzeit
Reduziere vor dem Schlafengehen die Nutzung von Bildschirmen wie Smartphones, Tablets und Fernseher mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht blockiert die Produktion von Melatonin und verhindert das Einschlafen. Und die Nutzung digitaler Medien kann unseren Stresslevel erhöhen und uns dadurch hindern einzuschlafen.

Schlaftracking
Schlaftracking kann dir helfen, einen Überblick über deinen Schlaf zu bekommen. Wie gut das gelingt, hängt von der Qualität der genutzten Technik ab. Ist sie gut, kann man Verbesserungspotenzial nutzen. Ist sie unzureichend, können Unsicherheiten und Stress aufkommen. Im Zweifelsfall hilft eine schlafmedizinische Beratung weiter.

Stressmanagement
Finde Möglichkeiten, Stress abzubauen, wie z.B. durch Yoga, Meditation oder tiefes Atmen, um dich gedanklich und psychisch zu beruhigen und unbelastet in den Schlaf zu finden.

Bequemes Bett
Investiere in hochwertigen Schlafkomfort, damit du dich in deinem Bett wohlfühlst. Achte darauf, dass deine Matratze, dein Kissen und deine Decke deinen individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Gesunde Ernährung und Bewegung
Achte auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität, aber vermeide voluminöse und schwere Mahlzeiten sowie intensives Training kurz vor dem Schlafengehen. Kaffee am Abend kann das Einschlafen verhindern und Alkohol stört das Durchschlafen.

Bettzeit-Routine
Entwickle eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen, wie z.B. Lesen, Meditieren oder ein warmes Bad nehmen. Diese hilft deinem Körper, zur Ruhe zu kommen und erleichtert das Einschlafen.

Über 10.000 Kunden sind begeistert von unseren Alpaka-Produkten

★★★★★

Hält was es verspricht

Ich kann die Ganzjahresdecke nur empfehlen. So gut, wie mit dieser Decke habe ich schon lange nicht mehr geschlafen. Sie ist schön warm ohne, dass man darunter schwizt. Ich würde die Decke immer wieder kaufen.

- Gesine R.

★★★★★

Top Schlafkomfort

Mein Partner und ich haben uns genau für diese Decke entschieden, da wir auf der Suche waren nach einer nachhaltigen und natürlichen Alternative zur sonstigen Massenproduktion und wir sind begeistert.

- Luisa

★★★★★

1A-Qualität

Die Ganzjahres-Bettdecken wurden sehr schnell geliefert. Die Qualität ist 1A und wir schlafen sehr gut darin. Auch meine Rückfrage wurde prompt zufriedenstellend beantwortet.

- Magda P.

★★★★★

Wow, habe ich so nicht gewusst

Ich bin beeindruckt von unseren neuen tollen Bettdecken. Ich habe nicht gewusst, wie man darunter schlafen kann. Bin eigentlich ein Schlechtschläfer. Jetzt nicht mehr. Einfach wunderbar.

- Marion

★★★★★

Super angenehmes Schlafgefühl

Die Decke fühlt sich sehr angenehm an, sowohl im Winter als auch im Sommer! Ich bin total begeistert und kann die Decke nur weiter empfehlen!

- Tabea

★★★★★

Bin mega zufrieden!

Meine Bestellung kam zügig an, qualitativ hochwertig und das Team war mega nett und kompetent, da bestelle ich natürlich gerne wieder.

- Laura

Jetzt entdecken & mitnehmen

Fragen Sie unser Verkaufsteam nach unseren Produkten oder lassen Sie sich direkt beraten.

Viele Produkte sind sofort verfügbar – oder bequem nachbestellbar.

ALPACA LIVING

WEIL ZUHAUSE MEHR SEIN DARF ALS NUR BEQUEM.

Diese Broschüre wurde Ihnen von Ihrem Fachhändler bereitgestellt.

ALPACA
LIVING

NATÜRLICH **BESSER LEBEN.**

Alpaca Living eine Marke der
Alpaka Store Deutschland UG (haftungsbeschränkt), Goldregenstraße 12, 71083 Herrenberg
Geschäftsführer: Thomas Nissen & Thomas Oberhofer
Telefon: 07032/35 96 747 // E-Mail: hallo@alpaca-living.de // alpaca-living.de
eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichtes Stuttgart // Handelsregisternummer HRB 785529