



Schlafen wird zum Traum
mit RUFALEX Rollladen-Systemen



www.roll-laden.ch





Wer schlafen kann, darf glücklich sein.

(Erich Kästner 1899 – 1974)

Ein gutes Schlafklima im Schlafzimmer hilft

Schlaf ist lebenswichtige Erholung vom Stress und den Belastungen des Tages. Im Schlaf verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens. Doch gerade beim Schlafen gibt es für viele Menschen keine richtige Erholung. Ein gut abgedunkeltes Schlafzimmer durch Rollläden verbessert laut Schlafmedizinern und Pädagogen aber jeden Schlaf.

In dunklen Räumen ist der Schlaf am wirksamsten. Lärm und nächtliches Streulicht stören den Tiefschlaf und führen zu Unruhe. Deshalb ist es wichtig, mit Rollläden für ein ausgeglichenes Schlafklima zu sorgen. Die Schlafzimmertemperatur sollte nicht zu hoch sein, ideal liegt sie zwischen 17 und 18 Grad Celsius.

Die ausgereifte Technik der RUFLEX-Rollladen-Systeme unterstützt ein gesundes Schlafklima: Geschäumte Rollladenprofile sorgen für ein individuell regulierbares Raumklima, perfekte Abdunkelung und geringere Lärmimmissionen in den Schlafräumen. Praktisch wartungsfrei und dauerhaft sind die RUFLEX-Rollladen-Systeme eine sichere Investition in eine gesunde Zukunft.

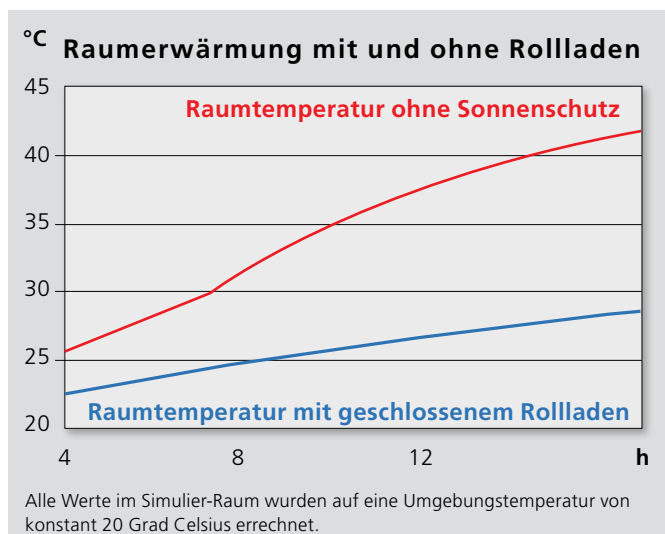
Unsere Innovationskultur verpflichtet. Neuste Erkenntnisse und Entwicklungen aus Wissenschaft und Technik fließen stetig in unsere Produktionsprozesse und Produkte ein. Unser Fachpersonal berät Sie gerne kompetent und lösungsorientiert und steht Ihnen jederzeit für ein unverbindliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Hansjörg Rufer, Geschäftsführer

Für einen tiefen gesunden Schlaf

Gut geschlafen

Die RUFALEX-Rollläden sorgen dafür, dass Wind, Nässe, Hitze und Kälte draussen bleiben. Sie sind formstabil und einbruchssicher und sie verbessern auch Isolationswerte von modernen Fenstern mit guten k-Werten nochmals um 10 Prozent. Sie leisten damit einen direkten Beitrag zum verbesserten Temperaturmanagement von Wohnungen und Einfamilienhäusern. Die Wärmedifferenz mit und ohne Sonnenschutz beträgt über 10 Grad Celsius.



Sicher geschlafen

RUFALEX-Rollläden-Systeme sind Hochsicherheitsprodukte. Sie sind geprüft auf Einbruchhemmung in den Widerstandsklassen eins bis drei, wie Messungen der Schweizerischen Fachstelle für Sicherheitsfragen bestätigen. Der Rollladen hält selbst den Einbruchversuchen mit zusätzlichem Schraubendreher und Nageleisen stand. Ausserdem bietet die innovative Windtechnologie der Rollläden Schutz bis zur höchsten Windklasse 6.



Das Temperaturmanagement sorgt für ein optimales Klima.

Besser geschlafen

Die neue Generation von automatisierten Rollläden, nach Minergie zertifiziert, bringt grosse Vorteile. Der Wohn- und Schlafkomfort wird durch die automatisierten RUFALEX Rollläden-Systeme deutlich erhöht – Tag und Nacht. Ein beweglicher Sonnen- und Wetterschutz reguliert den Energiehaushalt und sorgt damit für einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit von Gebäuden. Rollläden von RUFALEX weisen höchste Fertigungs-Qualität auf und haben eine individuelle ID-Nummer. Stabil und beständig verbessern sie durch ihre tiefen Unterhaltskosten die Rendite von Liegenschaften – damit Besitzer und zufriedene Mieter noch besser schlafen können.



Individuelle Sichtregulierung und perfekte Abdunkelung.



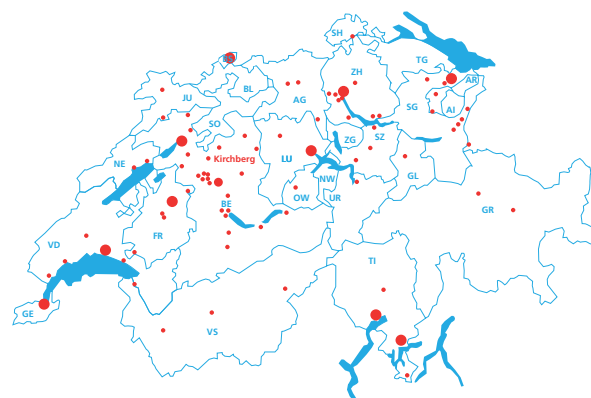
Die innere Uhr, der Wach-Schlaf-Rhythmus des Menschen wird vom Sonnenlicht und den eigenen Genen bestimmt. Soziales Verhalten, Schichtarbeit, Jetlags, Powernap, Mittagsschlaf bei Kindern oder altersbedingte Schlaflosigkeit lässt die innere Uhr bei jedem etwas anders ticken.

Mit dem Schlafhormon Melatonin leitet die innere Uhr des Menschen den Nachtrhythmus ein. Das passiert meist abends, wenn es dunkel ist. Wenn die Zirbeldrüse im Gehirn Melatonin ausschüttet, wird man müde. Solange man schläft, produziert die Zirbeldrüse das Schlafhormon weiter, frühmorgens um drei Uhr ist die Ausschüttung am höchsten. Natürlicherweise stoppt erst das Tageslicht die Melatonin Produktion und man wird wach. Deshalb empfehlen Schlafmediziner eine komplette Abdunkelung durch Rollläden, die beim ersten Tageslicht automatisch ganz herauf gelassen werden sollten.

Licht ist der stärkste Zeitgeber für die innere Uhr des Menschen. Schlafmediziner unterscheiden denn auch zwischen den beiden Schlaftypen Lerchen und Eulen. Für Frühaufsteher und auch für Nachtaktive ist eine gute Abdunkelung im Schlafzimmer wichtig. Experten empfehlen regelmässige Schlafportionen von rund acht Stunden. «Schlafverhinderer» wie Licht und Lärm können mit Rollläden effizient draussen gehalten werden.

Lerche oder Eule? Welcher Schlaftyp sind Sie?

Ihr RUFLEX-Fachpartner in Ihrer Nähe.



RUFLEX Rollladen-Systeme AG
Industrie Neuhaus 11, CH-3422 Kirchberg
T +41 (0)34 447 55 55, F +41 (0)34 447 55 66
www.roll-laden.ch, rufalex@rufalex.ch

