



## **Wissenswertes über Schlafzimmer: Gesunder Schlaf ist das Wichtigste**

**Den ganzen Tag unterwegs, Stress und Hektik am Arbeitsplatz, man sitzt oder steht ständig in einer Körperhaltung, die unnatürlich und anstrengend für die Wirbelsäule ist. - da sehnt man sich nach seinem Schlafzimmer oder genauer: nach seinem Bett. Denn das ist das wichtigste Möbel im Schlafräum.**

Bei Schlafzimmermöbeln, also bei Schränken, Nachttischen, Kommoden usw. sollte man neben der Optik natürlich auf die Qualität achten um lange Freude an den Möbeln zu haben. Dazu gehört eine saubere Verarbeitung ebenso wie gesundheitlich unbedenkliche Oberflächenbeschichtungen oder leichtgängige Schubladen bzw. Türen.

Die Konzentration sollte man jedoch auf die Auswahl von Matratze und Lattenrost lenken. Denn erst durch die richtige Kombination dieser Rückenunterlagen ist gesunder und erholsamer Schlaf möglich, bei dem sich die strapazierte Wirbelsäule regenerieren kann. Dazu muss der Körper bei Bewegungen im Schlaf durch die Matratze und die Unterfederung unterstützt und stabilisiert werden.

Qualitativ hochwertige Matratzen haben die Aufgabe, den Körper beim Liegen so abzustützen, dass die Wirbelsäule beim Liegen ihre natürliche S-Form beibehält, denn dadurch wird die beste Erholungsmöglichkeit geboten.

Allerdings kann aus medizinischer Sicht bei Herz-/ Kreislaufbeschwerden, bei Asthma u.a. Beschwerden Fuß- oder Kopf-Hochlagerung nötig sein. Hierzu sind ein fast stufenlos im Kopf- und Fußbereich verstellbarer Rost und eine anpassungsfähige Matratze erforderlich. Durch die Verstellung darf aber nicht die gewünschte Körperunterstützung beeinträchtigt werden!

Ein weiterer Faktor für gesunden Schlaf ist das Schlafklima, das wesentlich durch das Bettklima, die Bettwaren und die Matratzen beeinflusst wird.

Durch die Wahl geeigneter Materialien kann ein hohes Maß an Feuchtigkeitsregulierung und eine gute Wärmeisolation erreicht werden. Naturfasern wie z.B. Schaf-, Baumwolle u.a. nehmen die während des Schlafes abgegebene Feuchtigkeit auf und leiten sie beim Lüften ab. Zusätzlich findet durch die Luftpolster in Federkernmatratzen, aber auch in Latex- und Schaumstoffmatratzen, ein Luft- und Feuchtigkeitsaustausch statt.

Der Grad der gewünschten Wärmeisolation ist von den individuellen Schlafgewohnheiten und dem Wärmebedürfnis des Schläfers sowie von den verwendeten Bettwaren abhängig.

Da bekanntlich kein Mensch dem anderen gleicht, kann das optimale Schlafsystem für gesunden, erholsamen Schlaf nur durch eine individuelle Auswahl der Matratze und der Unterfederung zusammengestellt werden. Dazu ist Probeliegen unbedingt nötig - und am besten eine kompetente Beratung durch den Fachmann.

Was die Qualität und die Belastbarkeit von Möbeln und Matratzen betrifft, bietet aber auch die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V. Hilfe. Denn sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, komplette Möbelstücke auf "Herz und Nieren" zu testen; d.h. im Zeitraffer-Tempo erleben sie die Belastungen eines ganzen Möbellebens.

Wenn die Teststücke den hohen Anforderungen der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel entsprechen werden sie mit dem RAL-Gütezeichen für Möbel, dem „Goldenen M“, ausgezeichnet. Das bedeutet für den Verbraucher: Wenn er ein Bett oder ein Möbelstück mit dem „Goldenen M“ kauft, kann er sicher sein, dass die Qualität stimmt. Auf Probeliegen sollte dennoch niemand verzichten.

\* \* \*

**Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten an:**

**Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V.  
Friedrichstraße 13-15 \* 90762 Fürth  
Tel. 0911 95099980**

**Danke!**