

DEUTSCHE GÜTEGEMEINSCHAFT MÖBEL E.V.



## Presse-Information

### Was gehört ins Schlafzimmer?

### Die passende Einrichtung für Höchstleistungen am Tag

**Fürth. Nur wenig ist so wichtig wie ausreichend guter Schlaf. Wer sich tagsüber häufig erschöpft fühlt und mit seiner Nachtruhe unzufrieden ist, sollte den möglichen Ursachen daher auf den Grund gehen. „Wenn es an nächtlicher Erholung mangelt, ist häufig eine ungeeignete Schlafzimmereinrichtung verantwortlich. Gerade an einem komfortablen Bett mit hochwertiger Matratze und passendem Kopfkissen führt kein Weg vorbei“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).**

Von Montag bis Freitag nutzt der Durchschnittsdeutsche sein Bett von kurz nach elf Uhr abends bis kurz vor halb sieben am Morgen. Er schläft gut sieben Stunden, um fit für den Tag zu sein – am Wochenende auch gerne mal etwas länger. Insgesamt verbringt er etwa ein Drittel seiner Lebenszeit im Bett. 12 bis 15 Jahre vergehen, ehe er ein neues kauft. „So wie Bürostuhl und Couch am Tag, muss das Bett in der Nacht Höchstleistungen erbringen. Um dafür gewappnet zu sein, sollte es hochwertig und am besten umfassend qualitätsgeprüft sein“, empfiehlt Jochen Winning. Die Qualitätsprüfung beginnt beim Hersteller und endet beim Probeliegen des Möbelkäufer: Hersteller von Rahmen, Lattenrost und Matratze oder von Boxspringbetten, die mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ ausgezeichnet sind, schaffen beste Voraussetzungen für viele Jahre erholsamen Schlaf – selbst für noch so nachtaktive Schläfer. Das DGM-Emissionslabel und das Umweltzeichen „Blauer Engel“ besitzen ebenfalls Aussagekraft, insbesondere im Bereich der Schadstoffprüfung sowie zur Gesundheits- und Umweltverträglichkeit von Möbeln. Schließlich sollten gerade im Schlafzimmer zu 100 Prozent unbedenkliche Materialien zum Einsatz kommen, merkt der Experte an.

Auch der persönliche Eindruck beim Probesitzen und -liegen vor dem Möbelkauf fällt bei gütegeprüften Möbeln meist besser aus. „An Rost und Rahmen darf nichts quietschen

oder knarren. Die Matratze sollte ein leichtes Einsinken von Becken und Schultern ermöglichen, während die Wirbelsäule waagrecht aufliegt“, so Winning. Zur idealen Liegeposition muss auch das Kopfkissen passen, damit der Kopf angenehm abgestützt und der Nacken nicht überstreckt wird. „Wer bei der Auswahl des Bettes leichtfertig ist, geht das Risiko ein, nicht nur schlechter zu schlafen, sondern auch seinen Rücken und Nacken durch eine ungesunde Schlafposition zu schädigen“, mahnt der Möbelexperte. Die Breite, Länge und Höhe des Bettes seien ebenfalls wichtige Faktoren, die zur individuellen Situation und körperlichen Konstitution passen müssen.

Abgesehen vom Bett können weitere Möbel das Schlafzimmer zieren. Nur nicht zu überladen sollte es sein, damit der Raum stets ordentlich ist und nicht erdrückend wirkt. „Das Bett sollte im Mittelpunkt stehen, dazu passend ein Nachttisch und ein Kleiderschrank und vielleicht noch ein Stuhl oder ein stummer Diener – weniger ist bei der Schlafzimmergestaltung für einen erholsamen Schlaf mehr“, rät der DGM-Geschäftsführer. Bei der Gestaltung von Boden, Wand und Decke sollten ruhige Muster und Farben die Harmonie des Raumes unterstreichen anstatt allzu unruhige Akzente zu setzen. Zudem sollte das Schlafzimmer vor dem Schlafengehen ausreichend mit frischer Luft versorgt und abgedunkelt sein. Störfaktoren für erholsamen Schlaf können Elektrogeräte wie Fernseher, Laptop oder Smartphone sein. „Wer diese erst gar nicht mit ins Schlafzimmer nimmt, vermeidet nicht nur eine mögliche Strahlenbelastung, sondern kann auch mental umso besser abschalten“, schließt Winning. DGM/FT

**Bild:** Ordnung im Schlafzimmer muss sein. Foto: DGM/Wiemann

Weitere Informationen gibt es unter [www.dgm-moebel.de](http://www.dgm-moebel.de).

13. September 2018