



Bett

Das Bett sollte grundsätzlich nicht an einer Außenwand, zwischen zwei Fenstern oder zwischen Fenster und Tür stehen. Es ist nicht gesund, in Zugluft zu schlafen.

Bettdecke

Die ideale Bettdecke saugt genügend Feuchtigkeit auf, ist atmungsaktiv, leicht und anschmiegsam. Das Klima im Bett wird größtenteils von der Bettdecke bestimmt.

Gebrauchsdauer

Die Gebrauchsdauer einer guten Matratze ist auf ca. 7-10 Jahre ausgelegt. Gegen eine längere Nutzung sprechen im Wesentlichen hygienische Gründe. Aber auch der Schlafkomfort nimmt mit zunehmender Gebrauchsdauer ab, da auch die besten Polstermaterialien mit der Zeit ermüden.

Kopfkissen

Die wichtigste Anforderung an ein Kissen ist, dass es den Nackenbereich optimal abstützt (Nackenstützkissen). Daher ist das herkömmliche quadratische Daunenkissen im Format 80 cm x 80 cm nicht wirklich geeignet. Es ist zu weich und führt zu einem Abknicken des Kopfes.

Lattenrost

Je dicker und fester die Matratze ist, desto weniger kann das Lattenrost wirken. Bei über 12 cm dicken Matratzen spielt der Lattenrost eher eine untergeordnete Rolle. Wichtig sind eine gute Belüftung von unten und eventuell verstellbare Lattenelemente für Kopf- und Fußende.

Luftfeuchtigkeit

Die Luftfeuchtigkeit sollte das ganze Jahr hindurch zwischen 45 und 55 Prozent liegen. Um dies im Sommer zu ermöglichen, eignet sich ein Luftbefeuchter, der in jedem Baumarkt erhältlich ist. Zweimal täglich 20 Minuten durchlüften ist besser, als ein durchgehend geöffnetes Fenster.

Matratze

Früher hieß es: Je härter, desto gesünder! Dieser Mythos ist längst überholt. Eine gute Matratze passt sich der Wirbelsäule an, gibt an Schulter und Hüften nach, während Sie Taille und Beine stützt. Ist Sie zu hart, zwingt Sie den Rücken in eine künstlich gerade Lage. Ist Sie zu weich, hängt die Wirbelsäule durch. Beides kann Muskelverspannungen und Rückenschmerzen verursachen.

Matratzenbezug

Sein persönliches Bettklima kann man sich unter anderem mit der Wahl des richtigen Matratzenbezuges schaffen. Schweiß, kondensierter Atem und andere Feuchtigkeit muss sicher aufgenommen und nach oben und zur Seite verteilt werden. Der Bezugsstoff sollte die Nahrungsgrundlage der Hausstaubmilbe einschränken und die Bildung und das Einnisten des gefährlichen Schimmelpilzes behindern.

Raumtemperatur

Die ideale Raumtemperatur liegt theoretisch zwischen 14 und 18°C. Allerdings ist die richtige Nestwärme zum Schlafen immer die persönliche Wohlfühltemperatur.

Schadstoffe

Achten Sie darauf, dass die Matratze schadstoffarm ist. Rückstände von Flammschutzmitteln, Weichmachern, Schwermetallverbindungen, Lösungsmitteln und anderen Stoffen sind extrem schädlich.

Schlafdauer

Sieben bis acht Stunden gelten als die Normaldauer eines gesunden Schlafes. Als Faustregel gilt: Wir schlafen weniger und weniger tief, je älter wir werden.

Schlafzeiten

Je regelmäßiger unsere Schlafzeiten sind, desto entspannter und ausgeschlafener fühlen wir uns.

Schlafzimmer

In einem idealen Schlafzimmer wird nur geschlafen. Aktenberge, Bügelwäsche, Fernseher oder Ähnliches gehören nicht in ein Schlafzimmer. Es sollte möglichst ruhig gelegen sein und sich vollständig abdunkeln lassen können, denn Lärm und Licht sind echte Schlafkiller. Vermeiden Sie außerdem elektrische Geräte, ein Handy gehört nicht auf den Nachttisch und der Radiowecker sollte mindestens zwei Meter Abstand zum Schlafplatz haben.

Zubettgehen

Gehen Sie nicht mit vollem Magen zu Bett. Machen Sie einen kleinen Abendspaziergang oder nehmen Sie ein entspannendes Vollbad bei 37°C. Trinken Sie vor dem Zubettgehen ein Glas warme Milch oder Kräutertee. Um Stress abzubauen helfen oft ein paar Entspannungsübungen. Auch ein paar Tropfen Lavendelöl auf Ihr Kopfkissen fördern einen erholsamen Schlaf.