

Medienmitteilung

Wie man sich bettet, so schläft man

Zürich, 4. Dezember 2003 – Rund einen Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Dabei regeneriert sich der Körper und das Immunsystem wird gestärkt. Im Gehirn werden während des Schlafes Lernvorgänge wiederholt, damit die Aufnahmefähigkeit am nächsten Tag besser ist. Der erholsame Schlaf sorgt für eine gute Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Ist der Schlaf gestört, kann dies gemäss Prof. Dr. Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg nicht nur die Befindlichkeit beeinträchtigen, sondern sogar schwerwiegendere Folgen haben wie Leistungsminderungen, Unfälle, chronische körperliche und psychische Erkrankungen. Einen wesentlichen Einfluss auf den gesunden Schlaf hat die Schlafumgebung. Langjährige Beobachtungen und Erfahrungswerte vermitteln dazu wertvolle Hinweise.

Anforderungen an das Schlafzimmer

Grundsätzlich sollte das Schlafzimmer der ruhigste Raum einer Wohnung oder eines Hauses sein. Störende Lichtquellen vor dem Fenster sollten abgedunkelt werden. Die Raumtemperatur sollte bei zirka 18°C, niemals aber unter 16°C liegen. Wichtig ist auch die Raumfeuchtigkeit, die um die 50 Prozent betragen sollte. Gesunde Luftverhältnisse erzielt man durch gründliches Lüften am Morgen und am Abend vor dem Schlafengehen. Um ein günstiges Gesamtklima zu erreichen, sollten Körper-, Bett- und Raumtemperatur nicht zu stark voneinander abweichen. Sowohl ein zu kaltes als auch ein zu warmes Bettklima kann den Schlaf stören.

Wohliges Schlafen – im richtigen Bett

Beim Bett ist eine gute Unterfederung, die in allen Zonen beweglich ist, wichtig. Die Matratze muss auf die Bettunterfederung abgestimmt sein, damit die Stützwirkung gut übertragen werden kann. Zu den beliebtesten Füllmaterialien von Bettwaren gehören Daunen und Federn. Sie sorgen dank ihren Millionen Luftkammern für ein ausgezeichnetes Klimasystem im Bett. Bei einem Duvet ist für die Qualität nicht nur der prozentuale Daunenanteil massgebend, sondern ebenso die Grösse und damit die Füllkraft der Daunen. Je nachdem, ob eine kühlere oder wärmere Schlafzimmertemperatur bevorzugt wird, kann zwischen verschiedenen Duvetsystemen ausgesucht werden. Das Kissen soll den Kopf so stützen, dass die Halswirbelsäule entlastet wird. Kissen mit Gänsefedern sind stützkräftiger als diejenigen mit Entenfedern. Das Kissen sollte nicht zu prall gefüllt sein, damit es in die richtige Form gedrückt werden kann. Gün

stig ist eine längliche Kissenform. Qualitativ hochstehende Bettwaren werden mit dem Gütesiegel „Swiss Guaranty VSB“ bezeichnet.

Tipps für einen gesunden Schlaf

Am Tag:

- Möglichst regelmässigen Tagesablauf
- Kein übermässigen Konsum von Kaffee und anregenden Getränken oder Speisen
- Genügend körperliche Bewegung
- Bei Einschlafstörungen auf Mittagsschlaf verzichten

Am Abend:

- Keine schwere Mahlzeiten, kein Alkohol und kein Nikotin
- Am Abend eher auf Sport verzichten, weil dies eine aktivierende Wirkung hat
- Mindestens 30 Minuten vor dem zu Bett gehen bewusst zur Ruhe kommen
- Möglichst gleiches Einschlafritual einhalten
- Entspannen, nicht Grübeln, sondern an schöne Ereignisse denken

In der Nacht:

- Auf komfortable und schlaffördernde Umgebung achten
- Bett nur zum Schlafen und nicht zum Arbeiten benutzen
- Bei Einschlafschwierigkeiten nochmals aufstehen und erst wieder ins Bett gehen, wenn Müdigkeit aufkommt

Für weitere Informationen:

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB), Sekretariat, Weinbergstrasse 31, 8006 Zürich

Tel. 01 266 64 44

www.vsb-info.ch