

WIE DAS SCHLAFKLIMA UNSERE SCHLAFQUALITÄT BEEINFLUSST

JÜRGEN KÖRNER

Rückengerechtes Liegen spielt eine enorm wichtige Rolle für eine durchgehend gute Schlafqualität und damit insbesondere auch für unser Wohlbefinden am Tage. Wer möchte schon nächtelang auf alten oder falschen Matratzen seinen Rücken schädigen und um seinen erholsamen Schlaf gebracht werden? Dass dabei die optimale Matratze mit passender Unterfederung, ein individuell einstellbares Nackenstützkissen und die je nach Klimabedarf passende Bettdecke einen hohen Stellenwert einnehmen, ist anhand schlafmedizinischer und orthopädischer Erkenntnisse ganz klar belegt.

Was hat es also nun mit dem optimalen Schlafklima auf sich? Auch dazu gibt es eindeutige Forschungserkenntnisse und Ergebnisse von Schlaflabormessungen, die besagen, dass die Körpertemperatur nachts absinken muss. Ist dies nicht der Fall, weil Matratze oder Bettdecke keine optimale Belüftung gewährleisten, kommt es zu einem Wärme- und Klimastau. Unsere Kerntemperatur bleibt erhöht und kann nicht absinken.

Das hat zur Folge, dass die Tiefschlafphasen um bis zu 50 % reduziert werden und gestört sind. Unbewusst bewegen wir Arme und Beine, um dem Klimastau und nächtlichem Schwitzen entgegenzuwirken, der Schlafpositionswechsel ist deutlich erhöht. Der Schlaf wird unruhiger, und dies führt insgesamt zu einer schlechteren Schlafbilanz.

Auch aus hygienischer und allergologischer Sicht ist es daher wichtig, auf optimal belüftete Matratzenmodelle zu setzen. Hier bieten sich

insbesondere die von der Matratzenkernstruktur her sehr offenporigen und atmungsaktiven EvoPore®-Schäume an, die eine Weiterentwicklung der bisher so bekannten Kaltschäume sind.

Weniger Gewicht, längere Lebensdauer, mehr Stabilität und vor allem eine deutliche Verbesserung der klimaregulierenden Eigenschaften zeichnen diese neue Matratzengeneration aus. So behält der EvoPore®-Schaum mit seiner Mischpore auch unter Einwirkung hoher Druckbelastung, Feuchtigkeit und Wärme bis zu 40 % bessere Elastizitätswerte während der gesamten Schlafphase und garantiert so ein Optimum an Körperanpassung, Liegekomfort, Klima- und Feuchtigkeitsregulation.

Immerhin verlieren wir über die Haut – unser größtes Organ – bis zu 700 ml Feuchtigkeit pro Nacht. 20 % dieses Feuchtigkeitsverlusts werden von der Matratze aufgenommen und bis zu 80 % durch eine passende Bettdecke.

So empfiehlt es sich bei Langzeitprodukten wie Matratze, Kissen und Bettdecke auch aus hygienischen Gründen, dass der Matratzenbezug leicht abnehmbar, teilbar und bei einer Temperatur bis zu 60 °C wenigstens zweimal im Jahr selbst in der Haushaltswaschmaschine gewaschen werden kann. Viele Bettdecken mit atmungsaktiven Mikrofaser-, Daunen-, Natur- und Edelfhaar-Füllungen können ebenfalls mit mindestens 30–60 °C gewaschen werden und sind damit auch für Hausstaub- und Tierhaarallergiker bestens geeignet. Wichtig ist dabei, dass die Füllmengen der Bettdecken in den letzten Jahren durch intelligente Ver-



Jürgen Körner, Betten- und Liegefachberater in Sindelfingen. Raum und Design KG Wurmbergstr. 3–5 71063 Sindelfingen Tel.: 07031 811009 info@bettdesign.de www.bettdesign.de

arbeitungs- und Herstellverfahren reduziert werden konnten. Ein konkretes Beispiel: Waren vor 20 Jahren noch durchschnittlich 1000 bis 1500 Gramm Daunenfüllung angesagt, sind es heute bei einem Ganzjahres-Daunenbett nur noch etwa 500 bis 700 g – und dies bei gleicher Wärmerhaltung.

Das optimale Schlafräumklima liegt zwischen 16 und 18 °C bei etwa 50 % Luftfeuchtigkeit, damit die Schlafqualität nicht durch Frieren oder Schwitzen beeinträchtigt wird, die Schleimhäute nicht gereizt werden und gleichzeitig einer hohen Milbenpopulation vorgebeugt wird.

Am besten lässt man sich in einem Fachgeschäft von erfahrenen und geschulten Fachleuten beraten, die zusätzlich zu ihrem orthopädischen und ergonomischen Wissen über eine rücken- und körpergerechte Bettausstattung auch das sehr individuelle Thema Schlafklima und Klimabedarf für jeden Schläfer individuell abklären. Dann steht einem erholsamen Schlaf auch in klimatischer Hinsicht nichts mehr im Wege.