

Kaltschaum, Federkern, Viscoelastik und Latex sind die Arten, die am häufigsten angeboten werden. Ihr Name gibt Hinweis auf den Kern – und damit das Herzstück – der Matratze. In punkto Umwelt jedoch schneiden Naturlatexmatratzen in jedem Fall am besten ab. Denn anders als bei Kaltschaum kommen hier keine Erdölderivate zum Einsatz, sondern ausschließlich nachwachsende Rohstoffe. Der Qualitätsverband- QUL - umweltverträglicher Latexmatratzen e.V. prüft nicht nur das Innenleben, sondern auch das Drumherum, das meist aus Schafschurwolle, Baumwolle oder Tencel besteht. Erst wenn all diese Bestandteile schadstofffrei sind, darf eine Naturlatexmatratze das QUL Siegel tragen.

Gutes Klima ist entscheidend



Naturlatex hat noch einen weiteren Vorteil: Das Material ist durchlässig und leitet mühelos den Schweiß ab, den der Körper während der Nacht produziert. Das sorgt nicht nur für ein angenehmes Bettklima, sondern

reduziert die Gefahr einer Schimmel- oder Milbenbildung in der Matratze.

Aus diesem Grund sollte man auch auf einen Bettkasten verzichten und nach dem Aufstehen die Decke zum gründlichen Lüften entfernen. Und apropos Decke: Auch da haben Naturmaterialien eindeutig die Nase vorn. Denn sie können individuell auf die Bedürfnisse ihres Besitzers und die Bedingungen der Jahreszeit eingehen, ohne durch Hightech und chemische Ausrüstung die Umwelt zu belasten.

Während Schurwolle im Winter wohlige Wärme spenden, haben Baumwolle, Bambus oder Leinen im Sommer einen angenehm kühlenden Effekt. Immer beliebter sind auch Bettwaren aus Tencel.

Hinter dem Markennamen verbergen sich Lyocelfasern, die aus Holz gewonnen werden und rund ums

Jahr genügend wärmen, ohne den Körper zum Schwitzen zu bringen.

Tipps für den perfekten Schlaf

Ein ökologisch gestaltetes Schlafzimmer mit gesundem Raumklima ist wichtig. Aber auch andere Aspekte spielen eine Rolle, wenn es um die nächtliche Erholung geht. Beispielsweise sollte die Temperatur zwischen 15 und 18 Grad Celsius liegen, damit man weder schwitzt noch friert. Auch ein zu voller oder zu hungriger Bauch können den Schlaf rauben, ebenso wie das vermeintlich entspannende Glas Alkohol oder das süße Betthupferl. Und so gemütlich es sein mag, im Bett zu surfen oder zu zappen: Smartphone, Computer, Tablet oder Fernseher haben in seinem Umkreis nichts zu suchen. Das gilt auch für Wäscheberge, Aktenstapel und ähnliche „Mahnmale“ des Alltagslebens. Statt „always on“ zu sein, müssen Körper und Geist abschalten dürfen, um wirklich zur Ruhe zu kommen.

Darüber und mehr erfahren Sie in unseren regelmäßig stattfindenden Schlafseminaren.

Termine finden Sie auf www.wohn-gesund.com

Gerhard Ankenbrand



Guter Schlaf ist unser Thema.



Wohngesund
Kirchplatz 1
97769 Bad Brückenau
Tel.: 09741-727
www.wohn-gesund.com



Schlaflos...?

Es geht auch anders!

www.wohn-gesund.com

Schlaflos...? Es geht auch anders!



Viele liegen acht Stunden im Bett, um doch am nächsten Tag wie gerädert zu erwachen. Schlaflosigkeit gehört zu den unangenehmen Zuständen,

die in Deutschland Studien zufolge erheblich zugenommen haben. Darunter leidet nicht nur die Laune, sondern auch die Gesundheit. Schließlich passieren in den Nachtstunden wichtige Arbeiten.

Während wir nicht mehr bei Bewusstsein sind, arbeitet der Körper auf Hochtouren. Er muss zum Beispiel beschädigte Zellen reparieren, die Bandscheiben wieder frisch befüllen und nicht zuletzt das strapazierte Gehirn entrümpeln.

Kurzum: Sobald wir endlich schlafen, spielt sich unbemerkt ein äußerst aufwändiges Regenerationsprogramm ab, das für neue Lebensenergie sorgt – oder eben auch nicht. Wenn nämlich der Schlaf gestört ist, wird der Körper an seiner wichtigen Aufräumarbeit gehindert. Die unerledigten Aufgaben stapeln sich und es ist nicht verwunderlich, dass man sich am nächsten Tag wie gerädert fühlt. Schäfchen zu zählen behebt das Problem leider nicht. Vielmehr geht es darum, eine schlaffördernde Raumqualität zu schaffen. Und dabei übernimmt – wie so oft – die Natur eine entscheidende Rolle.

Chemiecocktail im Schlafzimmer

Bunte Prospekte, Online-Shops und Möbelhäuser versprechen eine Fülle von Lösungen für die deutschlandweite Schlaflosigkeit. Wie gut sie wirklich helfen, lässt sich optisch allerdings kaum beurteilen. Denn ein Bett kann noch so hübsch oder himmelweich sein: Wenn es Schadstoffe enthält, wird es den Schlaf eher stören als beflügeln. Oft bestehen Bauteile aus Spanplatten, die **Formaldehyd** enthalten.

In Matratzen werden nicht selten **Halogene und Weichmacher** zum Gesundheitsproblem, dem die Bezüge noch **Chlorphenol** hinzufügen. Auch Bettwäsche ist oft **chemisch** behandelt und enthält nicht nur **optische Aufheller**, sondern auch so genannte **halogene Verbindungen**, die auf Kosten der Gesundheit für Bügelleichtigkeit sorgen sollen.



Diesen **Chemiecocktail** sieht man zwar nicht. Aber er entweicht beständig in die Raumluft, belastet die Atemwege und schafft ein entsprechend schlechtes Schlafklima. Auch die derzeit so viel beworbenen Boxspringbetten haben einen **erheblichen Haken**: Sie bestehen – wie der amerikanische Name schon

sagt – aus vielen Metallfedern, die zwar lange nutzbar sind, aber zugleich auch für ein störendes Magnetfeld und eine elektrische Ankopplung an die Haus-Elektrik sorgen.

**Deshalb sollte immer gelten:
Augen auf beim Bettenkauf!**

Gesundes Schlafen geht anders:

Woran aber erkennt man echte Qualität bei der Schlafzimmeregestaltung? Naturmaterialien sind in jedem Fall eine gute Richtschnur.

Die besten Betten bestehen aus unbehandeltem Massivholz, das vom Anbau bis zur Verarbeitung genau auf Schadstoffe überprüft wurde.

Als Seniorenbetten gelten sie bereits ab 45 Zentimeter Höhe. Wobei das Alter eigentlich keine Rolle spielt: Vielmehr ist es orthopädisch sinnvoll und deutlich rücken schonender, wenn man sich bequem sitzend niederlegen und wieder erheben kann. Die Entscheidung für Holz und Machart ist dem jeweiligen Geschmack überlassen. Beim Lattenrost, der Basis des guten Schlafs, sollte man dagegen auf den Rat des Fachmanns vertrauen. Ob es ein Latten-, ein Tellerrost oder eine Kombination aus beiden Macharten sein soll, ist unter anderem eine Fra-

ge des Schlafverhaltens. Wichtig ist in jedem Fall, dass sich der Härtegrad individuell auf die Bedürfnisse einstellen lässt. Gleichzeitig kommt es aber auch auf die Materialien an, die im Rost verbaut werden.



Im Interesse der Umwelt sollten Holzteile nachhaltig hergestellt sein. Immer häufiger werden auch gänzlich metallfreie Modelle angeboten, die elektromagnetische Einflüsse verhindern sollen. Vorausgesetzt allerdings, dass auch Telefon, Radiowecker und ähnliche Störenfriede aus dem Schlafbereich verbannt werden...

Auf ein ergonomisches Schlafsystem kommt es an

Rund 50 Prozent des Schlafkomforts gehen auf das Konto des Rosts. Für weitere 50 Prozent sorgt die Matratze, die ergonomisch gestaltet sein muss. Denn zum einen hat sie die wichtige Aufgabe, Hüfte und Schulter zu entlasten.



Zum anderen muss sie die Taille und den Lordose-Bereich – also den natürlich gekrümmten unteren Teil der Wirbelsäule – stützen. Das funktioniert nur, wenn sie mit hoher Punktelastizität auf den Körper eingeht und auch den Lagenwechsel während der Nacht flexibel mitmacht. Welcher Härtegrad der richtige ist, hängt hauptsächlich vom Körper-Gewicht ab.