

Gute Nacht

So schlafen Sie gut – Tipps zur Zimmereinrichtung...

Schlafmangel = Volkskrankheit

Jeder Vierte in der Schweiz leidet unter Schlafproblemen. Das ergab eine Gesundheitsbefragung des Bundes (Quelle Beobachter 2016). Schuld daran ist häufig eine mangelnde Schlafhygiene oder falsche Zimmereinrichtung.

Dunkel statt hell

Das Schlafzimmer sollte in der Nacht dunkel sein und am Tag hell. Die deutsche Schlafforscherin Barbara Knab sagt: "Es ist von Vorteil, wenn das Zimmer nach Osten liegt". So störe das Abendlicht nicht beim Einschlafen und die Morgensonne hellt das Zimmer auf.

Lufttemperatur

Zum Einschlafen muss sich der Körper um ein halbes Grad abkühlen. Ist es im Zimmer zu warm funktioniert das nicht. Es werden deshalb nachts 18 - 19 Grad empfohlen, tagsüber 21 Grad.

Luftfeuchtigkeit

Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit von 40-60 %. Dadurch bleiben die

Schleimhäute feucht und das Atmen fällt leicht. Gegen trockene Luft hilft ein feuchtes Frotteetuch über dem Heizkörper.

Sparsame Möblierung

Ein sparsam eingerichtetes Schlafzimmer (nur Bett und Schrank) wirkt grösser. Man kann so besser entspannen. Ausserdem zirkuliert die Luft so besser.

Checkliste

- Lampe: Warmweisses Licht macht schläfrig (LED, Halogen)
- Vorhänge: Dunkeln abends ab
- Temperatur: nachts 18-19 Grad, tagsüber 21 Grad
- Feuchtigkeit: 40-60 %
- Nachttischlampe: Dimmbar
- Bettgestell: Holz bevorzugen
- Matratze: je schwerer der Schläfer, desto härter die Matratze.
- Kissen: sind besser als vorgeformte Nackenrollen
- Spiegel: lässt das Zimmer grösser erscheinen