

## Besser schlummern

Das Bett und seine Umgebung sollte man in einen Wohlfühlort verwandeln

(djd). Sich stundenlang ruhelos in den Kissen wälzen und am nächsten Morgen wie gerädert aufstehen – für viele Menschen ist das allzu häufig Realität. Rund 25 Prozent der Bundesbürger leiden dem Robert Koch Institut (RKI) zufolge unter Schlafstörungen, elf Prozent empfinden den Schlummer als häufig nicht erholsam. Dabei können Stress oder persönliche Probleme die Ursache sein und oft auch einfach ungünstige Schlafbedingungen.

Die geeignete Schlafunterlage zählt

"Ist es zu laut, zu kalt, zu hell oder die Matratze unbequem oder gar durchgelegen, kann der Mensch nicht entspannt in einen erholsamen Schlaf finden", weiß Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Aber gerade die richtige Schlafunterlage ist nicht immer leicht zu finden. Optimal für Rücken und Schlafklima kann ein modernes Wasserbett sein. Mit der Menge des eingefüllten Wassers lässt sich die Matratze perfekt an den menschlichen Körper anpassen. Aufgrund der Verdrängung entstehen keine Druckpunkte am Körper, man muss sich weniger drehen und wenden und schläft somit ruhiger. Dabei bleibt die Wirbelsäule immer gerade - egal, ob man auf dem Rücken oder auf der Seite liegt. Mit dem integrierten Heizsystem wird die Temperatur auf etwa 27 Grad beheizt, was der durchschnittlichen Außenhauttemperatur entspricht oder etwas wärmer ist. Das sorgt die ganze Nacht für angenehme Wärme ohne Schwitzen.

Dunkel und ruhig soll es sein

Auch durch andere Maßnahmen kann das Schlafzimmer in einen Wohlfühlort für besseren Schlummer verwandelt werden. Beim Zubettgehen sollte eine sanft gedämpfte Beleuchtung herrschen - helles Licht macht wach. Zum Schlafen sind dann gut abdunkelnde Vorhänge und Rollos ratsam. Außerdem gehören Computer, Arbeitsmaterial oder ähnliches nicht in diesen Raum, weil sie das Abschalten erschweren. Und schließlich ist Ruhe angesagt. Wer in einem lauten Umfeld wohnt, sollte zu Ohrenstöpseln greifen.

Kein Durchliegen der Matratze

Herkömmliche Matratzen sollten nach etwa fünf bis sieben Jahren aus hygienischen Gründen, und weil Ihre Stützkraft nachlässt, ausgewechselt werden. Anders sieht es bei Wasserbetten aus, die 15 Jahre und länger halten können. Die Stützkraft des Wassers nimmt über die Nutzungsdauer nicht ab, weil es nicht komprimiert werden kann. Im Gegensatz zu allen Schäumen, Metallfedern und auch Luft lässt sich Wasser nicht

zusammendrücken. Zusätzlicher Pluspunkt: In dieser Matratze können sich keine Keime, Bakterien und Milben einnisten.