Traumhaft schlafen

Luxuriöse Optik, angenehme Höhe

Guter Schlaf macht nicht nur wach: Er bringt auch Regeneration, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Das richtige Bett ist dafür maßgeblich entscheidend. Boxspringbetten liegen seit Jahren im Trend, denn sie stehen für Komfort und Luxusgefühl im eigenen Schlafzimmer.

Im Unterschied zum gewöhnlichen Bettgestell liegt die Matratze nicht auf einem Lattenrost, sondern auf einem mit Sprungfedern (englisch „boxspring“) gefüllten Unterbau. Optisch sind die Betten, die zunehmend auch jüngere Menschen begeistern, an ihrer Höhe und an der Stoffverkleidung um Rahmen, Matratze und Kopfteil zu erkennen.

Beim Probeliegen wirken die gepolsterten Schlafstätten, die in Amerika und Skandinavien zum Standard gehören, oft angenehm weich. Doch genau das kann langfristig zum Problem werden: „Sinkt der Körper im Liegen zu stark ein, verliert die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form. Es fehlt die notwendige, punktuelle Unterstützung der Wirbelsäule. Fehlhaltungen und Verspannungen können die Folge sein“, erklärt Dr. André Alesi, Schlafwissenschaftler, Gründer des Instituts für Schlaf und Regeneration sowie Experte bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Viele Boxspringbetten lassen sich nur begrenzt an den individuellen Körperbau anpassen. Auch das Schlafklima ist nicht optimal, weil die Stoffummantelung den Luftaustausch in der Matratze verringert.

Wer ein hohes Bett in Kombination mit ergonomischem Liegekomfort sucht, findet gute Alternativen. „Ein gutes ergonomisches Bett sollte optimal zum eigenen Körper und zu den individuellen Schlafgewohnheiten passen“, sagt Alesi. Als Alternative zum starren Boxspringbett, aber auch zum Kauf einzelner Bett-Elemente wie Lattenrost und Matratze, empfiehlt er ein sogenanntes Bettsystem aus hochbeweglicher Unterfederung mit vielen kleinen „Flügeln“ statt starrer Leisten und einer dazu passenden Matratze, bei dem alle Elemente fein aufeinander abgestimmt sind. „Sie bewegen sich dreidimensional und sorgen durch punktgenaue Reaktion für eine feine Druckverteilung“, erklärt der Experte. Inzwischen gibt es solche Bettsysteme auch im Boxspring-Design, mit entsprechender Höhe und passend zur eigenen Einrichtung und den persönlichen Vorlieben.



Boxspringbetten: Ein Trend aus Amerika und Skandinavien. Werkfoto: AGR/Lattoflex

Ruheanker



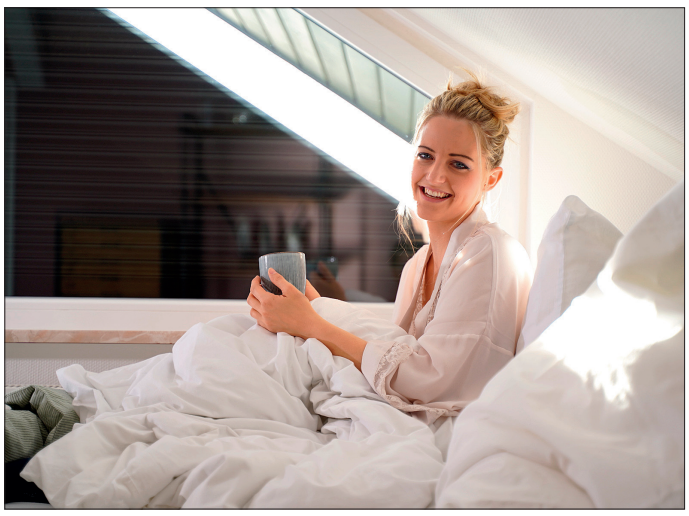
Wie ein Raum wirkt, entscheidet sich oft in Nuancen: in der Stimmigkeit der Farben, der Kombination von Licht und Oberfläche, der ruhigen Linie eines Möbelstücks. Diese Schlafzimmerserie setzt auf eine klar komponierte Ästhetik, die Geborgenheit vermittelt und dabei natürlich wirken soll. Die gedämpfte Farbpalette in Kieselgrau dient als beruhigende Basis für den Raum, entspannt das Auge und fördert einen sanften Übergang vom Tag zur Nacht. Als harmonisch aufeinander abgestimmtes Ensemble aus Bett, Schrank und ergänzenden Beimöbeln entfaltet die Serie seine Wirkung in klaren Linien und ausgewogener Materialität. Das Zusammenspiel von Mattglas und glänzenden Oberflächen verleiht dem Raum Tiefe und optische Leichtigkeit. Licht wird sanft gebrochen, Konturen treten in den Hintergrund, und es entsteht eine fließende Ästhetik. Werkfoto: Leonardo

Ausgeschlafen in den neuen Tag starten

Gute Laune schon am frühen Morgen? Na klar! Dank der Aluminium-Rollläden eines Spezialisten können wir ausgeschlafen in den neuen Tag starten. Die cleveren Beschattungshelfer „Made in Germany“ reflektieren nämlich bis zu 92 Prozent der Sonnenstrahlen, noch bevor diese das Fensterglas erreichen. So wird Hitzestau verhindert, beispielsweise im Schlafzimmer unter dem Dach.

Mit frischer Energie geht es nach der ersten Tasse Kaffee weiter ins Homeoffice. Hier können die Select-Profil-Lichtschienen, die sich nach Wunsch mit dem Vollprofil kombinieren lassen, ihre Vorteile voll ausspielen. Die speziell gelochten Lamellen erzeugen ein angenehmes Streulicht und beugen Reflexionen auf Laptop, Tablet und Co. vor. Ohne störende Blendungen geht die Arbeit leicht von der Hand und ruck, zuck ist der Feierabend da.

Freunde eingeladen? Auch beim gemütlichen Beisammensein sind die Rollläden des Herstellers voll und ganz auf unserer Seite. Sie bremsen neugierige Blicke von Nachbarn oder Passanten konsequent aus - besonders in der kalten Jahreszeit, wenn es schon früh dunkel wird und die Lampen im Haus eingeschaltet werden.



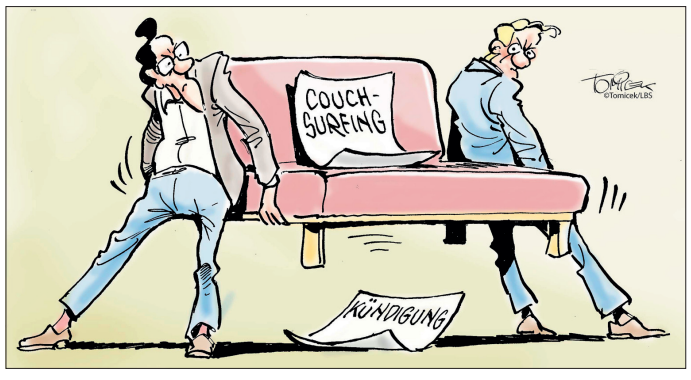
Aluminium-Rollläden verhindern Hitzestau, auch im Schlafzimmer unter dem Dach. Werkfoto: Schanz

Schlafmangel

Ratgeber für gesundes Schlafen und Tipps zur Optimierung der Schlafqualität stehen derzeit hoch im Kurs. Wer gut schläft, tut etwas Gutes für seine körperliche und seelische Gesundheit. Krankenkassen-Analysen zeigen jedoch, dass Schlafmangel in Deutschland ein verbreitetes Problem ist und Schlafstörungen zunehmen. Ein ungesundes Schlafverhalten bleibt nicht ohne Folgen für Herz und Kreislauf. Wer zu wenig schläft, kann dauerhaft sein Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. „Besonders das Risiko für Herzinfarkt und Herzschwäche steigt bei chronischem Schlafmangel. Auch bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit (KHK) oder das metabolische Syndrom können dadurch beschleunigt werden. Deshalb sollte man auf keinen Fall Schlafprobleme als harmlos abtun“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Wer sich nicht um ein gesundes Schlafverhalten kümmert, bezahlt dies später womöglich mit seiner Gesundheit“, so der Chefarzt der Abteilung für Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Sana Klinikum Hof.

Unentgeltliches Überlassen eines Übernachtungsplatzes

Das kurzfristige kostenlose Überlassen eines Schlafplatzes an Fremde rechtfertigt nicht die Kündigung einer vermieteten Wohnung durch den Eigentümer. Es handelt sich dabei um keine unbefugte Gebrauchsüberlassung an Dritte (Landgericht Lübeck, Az.: 14 S 61/20).



Der Fall: Ein Mieter lag schon länger im Streit mit seinem Vermieter. Wegen einer vorausgegangenen entgeltlichen Vermietung der Wohnung über eine Internetplattform hatte der Mieter bereits eine Abmahnung erhalten. Das unterließ er daraufhin. Er bot aber im Anschluss über eine andere Internetplattform kostenlos einen Schlafplatz an. Ihm wurde deswegen die Kündigung ausgesprochen.

Kurze Dauer

Das Urteil: Gegen das unentgeltliche Angebot hatte die zuständige Zivilkammer nichts einzuwenden. Besuche der Gäste über derartige Plattformen seien in der Regel nur auf kurze Dauer angelegt, denn schließlich benutze der Mieter selbst während dieser Zeit ebenfalls seine Wohnung. Es handle sich also lediglich um eine Frage der Mitbenutzung und nicht der Gebrauchsüberlassung.

Herstellernachweise: **Luxuriöse:** Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Ausgeschlafen:** Schanz Rollladensysteme GmbH, Forchenbusch 400, 72226 Simmersfeld, Tel.: 07484/9291-0; **Unentgeltliches:** LBS Bundesgeschäftstelle, Friedrichstr. 83, 10117 Berlin, Tel.: 030/202250; **Ruheanker:** gkbd-brands GmbH, Industriestr. 23, 33014 Bad Driburg, Tel.: 05253/86-0; **Schlafmangel:** Deutsche Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt am Main, Tel.: 069/955128-0;

Redaktionelle Bearbeitung: AST