Traumhaft schlafen

Runde Formen und helle Farben

Runde Formen, helle Farben und kuschelige Bezugsstoffe spielen bei der Einrichtung in diesem Jahr eine große Rolle. „Die deutsche Möbelindustrie bietet auch 2025 wieder innovative und nachhaltige Ideen für die Schaffung eines behaglichen Rückzugsorts“, sagt Jan Kurth, Geschäftsführer der Verbände der deutschen Möbelindustrie (VDM).

Im Schlafzimmer sorgt das Arrangement von Holz mit lackierten Oberflächen und Stoffen in warmen Farben wie Champagner für eine angenehme Atmosphäre. Auch Elemente aus Wiener Geflecht kommen ins Spiel. Betten erhalten runde Ecken und ruhen auf eher zierlichen Füßen. Das Kopfteil wird gerne üppig und weich gepolstert, um ein bequemes Anlehnen zu ermöglichen. Immer häufiger zu sehen sind die überbreiten Familienbetten mit Platz für Eltern und Kleinkinder. Individuell konfigurierbare Dreh- oder Schwebetürenschränke bieten viel Stauraum. Die Möglichkeiten der Innenausstattung sind breit gefächert und umfassen unter anderem ausziehbare Schuhregale, Tablare zur Aufbewahrung von Schmuck, Handtaschenhalter und setzkastenartige Fächer für Krawatten oder Uhren. Sofern der Platz vorhanden ist, wird dem Schlafzimmer mitunter ein Ankleidezimmer angeschlossen, in dem Kleidung, aber auch Schuhe oder Handtaschen ansprechend präsentiert und griffbereit verstaut werden.



Das 2,40 Meter breite Familienbett bietet Platz für Eltern und Kinder. Werkfoto: Ruf Betten/VDM

Gemütliche Sofas

Eine zentrale Rolle für das Wohlfühlen zu Hause spielen auch gemütliche Sofas und Sessel, auf die man sich nach einem langen Tag zurückziehen kann. Internationale Trends wie organische und feminine Formen sowie die Verwendung von weichen Bouclé-Stoffen setzen sich auch hierzulande durch. Helle Erdfarben befinden sich dabei auf dem Vormarsch. Angesagt sind aber auch feminine Farben wie der Trendton „Peach“ oder Rosé- und Pudertöne. Auch opulente Polster in Bubble-Formen oder Kissen-Sofas im „Pillow Look“ fallen ins Auge.

Massivholz



Schlaf ist eines der wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen. „Mediziner empfehlen nicht weniger als sieben bis acht Stunden zu schlafen. Ausreichender Schlaf sorgt nicht nur für ein gutes Wohlbefinden, sondern unterstützt auch unser Immunsystem“, so Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz (IPM). Besonders empfehlenswert seien Betten aus Massivholz: „Jede Holzart besitzt ihre ganz eigenen natürlichen Inhaltsstoffe sowie ätherischen Öle. Gerade Nadelholz weist viele natürliche Harze und Wachse auf, welche eine antibakterielle sowie beruhigende Wirkung auf Menschen haben“, so Ruf. Werkfoto: IPM

Schlafqualität

Schlafmangel ist für viele Deutsche ein ständiger Begleiter: 36 Prozent der Befragten gaben in einer Umfrage an, schlecht bis sehr schlecht zu schlafen. Doch was kann man tun, um endlich besser zu schlafen? Eine passende Matratze ist das A und O für guten Schlaf. 38 Prozent der Befragten betonten die Bedeutung eines komfortablen Betts. Entscheidend ist, dass die Matratze individuell auf Körper und Schlafgewohnheiten abgestimmt ist. Fachkundige Beratung und Probeliegen helfen, die richtige Wahl zu treffen. Die richtige Raumtemperatur - idealerweise zwischen 15 und 18 Grad - spielt eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Stoßlüften sorgt für frische Luft und verhindert eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, die den Schlaf beeinträchtigen kann. Auch atmungsaktive Materialien unterstützen ein angenehmes Schlafklima. 27 Prozent der Deutschen benötigen eine ruhige und dunkle Umgebung, um gut schlafen zu können. Dunkelheit fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig ist. Verdunkelnde Vorhänge und der Verzicht auf Smartphones vor dem Zubettgehen können dabei helfen, die Schlafqualität zu verbessern. Eine angenehme Umgebung trägt erheblich zur Nachtruhe bei. Kleine Veränderungen wie hochwertige Bettwäsche aus atmungsaktiven Materialien, ein passendes Kopfkissen oder eine gemütliche Decke können den Schlafkomfort erheblich verbessern und das Bett zum Wohlfühlort machen.

Gehörschutz für mehr Ruhe

Kaum ist man eingeschlummert, schreckt ein Geräusch einen aus dem Schlaf - das ist fast jedem Menschen schon einmal passiert. Mal ist es der schnarchende Partner, mal ein Flugzeug im späten Landeanflug oder Verkehrslärm vor dem Fenster.

Mögliche Gefahren

„Ohren sind immer auf Empfang. Auch wenn wir schlafen, arbeitet das intakte Gehör. Das hat die Natur so vorgesehen, damit wir von lauten und alarmierenden Tönen geweckt und vor möglichen Gefahren gewarnt werden“, erklärt Eberhard Schmidt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).

Oft sind die Ruhestörungen jedoch harmlos, die uns um den Schlaf bringen. Gleich weiterzuschlafen, fällt trotzdem einigen Menschen schwer. Wer geräuschempfindlich ist, liegt lange wach und fühlt sich müde und unausgeschlafen am nächsten Morgen. Passiert dies häufig und bleibt der erholsame Schlaf längere Zeit aus, kann sich das auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirken. „Gehörschutz kann geräuschempfindlichen Menschen mit einem leichten Schlaf helfen, besser ein- und durchzuschlafen. Bei der Auswahl und beim Einsatz gibt es aber ein paar Punkte zu beachten“, erklärt der Experte.



Neben Einweg-Ohrstöpseln gibt es in Hörakustiker-Fachbetrieben auch mehrfach einsetzbare Varianten. Werkfoto: biha

Individueller Schutz

Neben Einweg-Ohrstöpseln gibt es in Hörakustiker-Fachbetrieben auch mehrfach einsetzbare Varianten, die für den persönlichen Gehörgang maßgefertigt werden. „Individueller Gehörschutz sitzt passgenau kaum spürbar in den Ohren. Das ist gerade beim Schlafen wichtig. Auch werden für Schlaf-Gehörschutz weiche Materialien verwendet, die nicht drücken und sich reinigen lassen“, erläutert der Hörakustiker-Meister.

Hygiene ist beim Gehörschutzeinsatz wichtig, um Infektionen zu vermeiden. Einfache Einweg-Ohrstöpsel müssen darum nach jedem Einsatz entsorgt werden. „Vielfach einsetzbare Gehörschutzvarianten sollten regelmäßig mit einem Pflegemittel gereinigt und danach in einem Etui verwahrt werden“, empfiehlt der Fachmann. Wer allerdings unter einer Ohrenentzündung leidet, sollte auf Gehörschutz in den Ohren erstmal verzichten, um die für den Heilungsprozess wichtige Luftzufuhr nicht einzuschränken.

Beleuchtung



Für Räume mit hohen Decken eignen sich Pendelleuchten ganz besonders: Sie geben ihnen das gewisse Extra. Ein klassischer Kronleuchter oder eine ausgefallene Designleuchte füllen den freien Luftraum und lassen die Decke weniger hoch erscheinen. Ihr Licht wird seitlich von den Wänden reflektiert, die Raumhöhe rückt optisch in den Hintergrund. Leuchten mit Pendel schaffen eine gleichmäßige, diffuse Grundbeleuchtung und verteilen ihr Licht angenehm homogen im Raum. Darüber hinaus verschiebt eine dunkle, kräftige Deckenfarbe für das Auge die Proportionen - perfekt für kleine und hohe Zimmer im Altbau. Werkfoto: licht.de/Artemide

Herstellernachweise: **Runde:** Verband der Deutschen Möbelindustrie e.V. (VDM), Flutgraben 2, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224/9377-0; **Gehörschutz:** Bundesinnung der Hörakustiker KdöR (biha), Wallstr. 5, 55122 Mainz, Tel.: 06131/96560-0; **Beleuchtung:** licht.de - eine Brancheninitiative des ZVEI e. V., Lyoner Str. 9, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069/6302-353; **Massivholz:** Initiative Pro Massivholz (IPM), Goebenstr. 4-10, 32052 Herford, Tel.: 05221/12650; **Schlafqualität:** Auping Germany GmbH, Sachsenring 59, 50677 Köln, Tel.: 0221/27654500;
Redaktionelle Bearbeitung: AST