**Gute Nacht: Für erholsamen Schlaf brauchen wir mehr als einfach nur ein Bett**
**08.01.2020**

heimtextil

Der Wissenschaft ist schon lange klar, dass Schlaf einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Wer gut schläft, ist leistungsfähiger, fitter und besser drauf. Deshalb ist das Thema Schlaf ein echtes Lifestyle-Thema. Es werden immer mehr Produkte, Apps und Gadgets erfunden und entwickelt, um unsere Schlafqualität zu optimieren. Auf der Heimtextil in Frankfurt (7.-10. Januar 2020) geht es um "Smart Bedding" und alles, was zum perfekten Schlaf dazugehört.

**Leadin**
Der Wissenschaft ist schon lange klar, dass Schlaf einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Wer gut schläft, ist leistungsfähiger, fitter und besser drauf. Deshalb ist das Thema Schlaf ein echtes Lifestyle-Thema. Es werden immer mehr Produkte, Apps und Gadgets erfunden und entwickelt, um unsere Schlafqualität zu optimieren. Auf der Heimtextil in Frankfurt (7.-10. Januar 2020) geht es um "Smart Bedding" und alles, was zum perfekten Schlaf dazugehört. Bettina Hoffmann berichtet.

Unsere Gesellschaft ist übermüdet. Jeder dritte Deutsche schläft schlecht. Dabei wirkt Schlaf wahre Wunder und ist ein elementarer biologischer Prozess, erklärt Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß.
O-Ton
Also ab ins Bett! Damit wir besser schlafen, brauchen wir das passende Schlafumfeld. Zum Beispiel den richtigen Lattenrost. Im Jahr 1957 hat Lattoflex den weltweit ersten Lattenrost auf den Markt gebracht. Geschäftsführer Boris Thomas erklärt, dass sich seitdem einiges getan hat.
O-Ton
Der Experte für Lattenroste hält es für besonders wichtig, sich beim Bettenkauf und den dazugehörigen Komponenten richtig beraten zu lassen.
O-Ton
Auch das schwedische Möbelhaus IKEA hat die Wichtigkeit von Schlaf für sich entdeckt und wirbt mit einer Kampagne für die "Work-Sleep-Life-Balance". Sandra Schwertfeger, Interior Design Managerin bei IKEA, empfiehlt, sich viel Zeit beim Kauf von Schlafutensilien zu nehmen.
O-Ton
Vom Schlaf hält uns manchmal aber auch etwas anderes ab: Schnarchen. Und natürlich ist Schnarchen auch für den Partner auf der anderen Bettseite ein Schlafkiller. Deshalb gibt es bei Auping eine Unterfederung mit Anti-Schnarch-Funktion. Markus Labinski erklärt wie's geht.
O-Ton
Statt des Partners greift dann also die eigene Bettunterfederung bei der nächsten Schnarchattacke ein.
Bettina Hoffmann, Redaktion... Frankfurt