So schläft man (sich) gesund
10.01.2019

heimtextil

Guter Schlaf ist wichtig für unseren Körper. So bleiben wir fit, gesund und kommen voller Energie durch den Tag. Damit wir gut schlafen, gibt es viele Faktoren zu beachten. Wir brauchen die passenden Textilien und es gibt auch zahlreiche spannende Hilfsmittel zur Unterstützung. Zum Beispiel eine Unterlage, die unsere Schlafqualität misst.

Anmoderation:
Guter Schlaf ist wichtig für unseren Körper. So bleiben wir fit, gesund und kommen voller Energie durch den Tag. Damit wir gut schlafen, gibt es viele Faktoren zu beachten. Wir brauchen die passenden Textilien und es gibt auch zahlreiche spannende Hilfsmittel zur Unterstützung. Zum Beispiel eine Unterlage, die unsere Schlafqualität misst. Bettina Hoffmann berichtet.

Um die Nachtruhe zu verbessern, hat die Firma withings eine Schlafsensormatte entwickelt, die uns per App zeigt, wie wir geschlafen haben. Für den Schlafenden ist die ca. 60x20 Zentimeter große Matte laut Ariane Koch überhaupt nicht spürbar.
O-Ton
Das Ablesen und Verstehen der Werte ist ganz einfach. Je besser der Schlaf, umso mehr Punkte gibt es.
O-Ton
Ob wir gut oder schlecht schlafen, ist von vielen inneren Faktoren abhängig. Mithilfe eines Zellscreenings von Gesund für dich und Sascha Chowdhury kann festgestellt werden, ob wir zum Beispiel durch einen Mangel von Mineralstoffen schlechter schlafen.
O-Ton
Auch wenn wir heute fast alles über Schlaf wissen und ihn analysieren können, belegen dennoch viele Studien, dass wir uns nachts immer schlechter regenerieren. Das liegt laut Schlafcoach Markus Kamps auch an einigen einfachen Fehlern. Zum Beispiel beim Kissen.
O-Ton
Auch auf die richtige Decke kommt es an. Hier sind es laut Andreas Veil von der Bettwaren Manufaktur Traumina drei Faktoren, die es zu beachten gilt.
O-Ton
Man sollte seinen Schlaf also nicht nur mithilfe von modernen Techniken analysieren, sondern auch auf die Basics wie das ideale Raumklima, die richtige Zudecke, die passende Matratze und ein gutes Kopfkissen achten. Dann steht gutem Schlaf nichts im Weg.
Bettina Hoffmann, Redaktion... Frankfurt