

## Prima Schlafklima

Nicht zu heiß, nicht zu kalt - jederzeit die optimale Temperatur zum Schlummern

(djd). In schwülen Sommernächten steht die Hitze oft förmlich im Schlafzimmer - statt entspannt zu schlummern, wälzen sich viele Menschen dann ruhelos in den Kissen, die Laken und Decken sind ungemütlich klamm und durchgeschwitzt. Am nächsten Morgen fühlt man sich wie zerschlagen. So hat wohl beinahe jeder schon einmal die Erfahrung gemacht, wie entscheidend das richtige Schlafklima für eine erholsame Nachtruhe ist.

Hitzeschutz, Ventilator, Wasserbett

Dazu kann man selbst einiges beitragen - das beginnt bei der Temperatur. Schlafexperten empfehlen grundsätzlich eine Raumtemperatur von 16 - 18 Grad im Schlafzimmer. In der kalten Jahreszeit sollte die Heizung deshalb entsprechend eingestellt sein. Schwieriger ist es im Sommer: Neigt das eigene Schlafzimmer durch Sonneneinstrahlung zu einer erhöhten Wärmebildung oder Hitzestau, kann es sinnvoll sein, die Fenster mit einem hitze- und lichtreflektierenden Sonnenschutz auszustatten. Außerdem sollte morgens und abends je zehn Minuten stoßgelüftet werden, um kühlere Luft herein zu lassen und die Luftfeuchtigkeit zu optimieren. Ein Ventilator kann den Austausch unterstützen und für einen erfrischenden Luftzug sorgen.

Auch im Bett selbst sollte ein gutes Schlafklima herrschen. Hilfreich ist bei Hitze eine leichte, dünne Decke mit einem Bezug aus Naturfaser und hochwertiger Füllung. Immer ideal ist die Temperatur auch in einem Wasserbett. Die wassergefüllte Matratze wird per Wärmesystem individuell temperiert - dabei sollte selbst im Hochsommer die Temperatur nicht unter 26 Grad sinken, weil man sonst sogar auskühlt. Die schwache Wärme sorgt zudem dafür, dass Schweiß aus der textilen Auflage schnell verdunstet. Gemeinsam mit einer atmungsaktiven Decke wird so eine angenehme Belüftung und Klimatisierung des Körpers erreicht. Durch die bessere Wärmeleitfähigkeit des Wassers gegenüber Luft wird überschüssige Wärme zum Teil absorbiert, ähnlich wie bei Metallen, die zur Kühlung eingesetzt werden. Man liegt also wie auf einem Temperaturpuffer, der erholsamen Schlaf fördert.

Auch die Hygiene zählt

Im Winter kann die Temperatur dann bis auf 29 Grad und mehr erhöht werden - so liegt es sich selbst in einem kühleren Raum stets kuschlig warm. Wichtig fürs Schlafklima ist darüber hinaus die Hygiene. Wenigstens einmal im Jahr sollten Auflagen, Decken und Kissen bei 60 Grad gewaschen werden. Wassermatratzen wischt man zudem am besten

mit Vinylreiniger ab und entfernt so alles, was sonst in Matratzen versickert, herkömmliche Unterlagen werden zumindest mit dem Staubsauger behandelt.

### Dauerhaltbares Wasserbett

Ein hochwertiges modernes Wasserbett bietet dauerhaften Liegekomfort auch für Personen weit jenseits von 120 kg, denn Wasser liegt sich niemals durch - außerdem sind die nach strengen EU-Normen gefertigten Betten sehr stabil. Über die genaue Füllmenge, die jederzeit verändert werden kann, erreicht man eine natürliche, entspannte Lagerung jedes Körperprofils. Einmal jährlich wird ein Frischhalter zugefüllt. Bei Bedarf lassen sich einzelne Komponenten austauschen, sodass nie das gesamte Schlafsystem geändert werden muss - was unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit ebenfalls interessant ist.