

# Natürlich gut schlafen

## Naturholzbetten für ein angenehmes Schlafumfeld

(djd/sif). Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlafzimmer. Eine erholsame Nacht ist für Körper und Geist enorm wichtig. In dieser Zeit laden wir unsere Energiereserven auf und unser Immunsystem wird gestärkt. Doch viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen, die Ursachen dafür können vielfältig sein. Gesunder Schlaf beginnt mit der richtigen Schlafumgebung. Für ein gutes Schlaf- und Raumklima sorgen Massivholzbetten aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Das Holz der Zirbe wirkt antibakteriell und ist besonders gut für Allergiker geeignet. Und ganz nebenbei können Massivhölzer echte Hingucker im Schlafzimmer sein und auch auf diese Weise zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Gegenstände aus Massivholz entlasten auf längere Sicht sogar die Haushaltskasse. Denn sie sind sehr langlebig.

Wichtig ist auch die Frage nach der Platzierung der Möbel: Wie steht das Bett im Verhältnis zum Schrank und zum Fenster? „Idealerweise steht das Bett parallel zur Fensterfront. Apropos Fenster: für einen guten Schlaf ist auch die Belüftung des Zimmers ausschlaggebend, und der Raum sollte nicht zu warm sein“, erklärt der Obermeister der Freiburger Schreiner-Innung Bernhard Schwär.

„Nicht nur das Bettgestell, sondern auch der Lattenrost sollte aus Mas-

sivholz sein, so dass er stabil ist, nicht knarrt und den Körper gut trägt. Roste und Matratzen sollten nach einigen Jahren erneuert werden.“

Das Schlafzimmer ist mehr als nur eine Schlafstätte. „Es sollte Wohnlichkeit und Gemütlichkeit ausstrahlen, so dass man sich nicht nur

nachts gerne darin aufhält. Schränke sind mehr als Aufbewahrungsstätten, sie können ganze Erlebniswände sein“, so der Freiburger Innungschef. „Nicht nur die Schränke sollten harmonisch ins Schlafzimmer integriert sein, sondern auch die weiteren Räumlichkeiten. Dabei

kommt dem Badezimmer eine besondere Rolle zu, damit der Weg zur Toilette nicht weit ist. Dies ist nachts insbesondere für ältere Menschen relevant. Im Idealfall öffnet sich das Schlafzimmer zum Badezimmer hin und Schlafzimmer und Bad bilden eine Einheit.“



Die Möbel in diesem Schlafzimmer wurden aus Esche hergestellt. Robuste Beschaffenheit mit ruhigem Charakter: Eschenholz zählt zu den Edellaubhölzern.

Bild: djd/LaModula

98 % der Originalgröße