Das passende Schlafsystem

Ob Rücken-, Seite- oder Bauchschläfer - für jeden gibt es die perfekte **Matratze**.

Der eine wälzt sich die halbe Nacht unruhig hin und her, der andere verharrt über Stunden in Seitenlage, ein dritter liegt am liebsten auf dem Bauch: Jeder Mensch schläft anders. Bei so unterschiedlichen Gewohnheiten liegt es nahe, wie wichtig die Auswahl des Schlafsystems ist. Experten empfehlen, sich genügend Zeit für die Einrichtung des gesamten Raums zu nehmen.

Eine immer wichtigere Rolle dabei spielen natürliche Materialien, denn sie können sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Ob Matratzen aus Naturlatex, Decken und Auflagen aus Bio-Baumwolle oder metall- und lackfreie Massivholzbetten vom Schreiner: Natürliche Werkstoffe tragen zu einem Plus an Entspannung bei. Wenn man dann noch für eine gute Abdunkelung des Raums sorgt sowie Elektrosmog und Störquellen etwa in Form des Smartphones auf dem Nachttisch vermeidet, ist bereits viel für einen gesunden Schlaf getan.

Natürliche Materialien unterstützen den gesunden Schlaf. Bild: Relax 2000

JE HÄRTER, desto besser? Diese weit verbreitete Meinung beim Matratzenkauf lässt sich schnell widerlegen, meint Einrichtungsexperte Heinz Plocher: „Schulter und Hüfte sinken hier nicht genug ein, was früher oder später zu Verspannungen im Lenden- und Nackenbereich führen kann."

Eine Matratze sollte genau so viel Unterstützung geben, dass die Wirbelsäule ihre gesunde, natürliche S-Form behält. Dafür sind keine besonders harten Modelle nötig, sondern die individuell passende Punktelastizität. Wichtige Faktoren bei der Auswahl sind die Schlafgewohnheiten, sowie Größe und Gewicht des Schläfers. „Wer sich beim Kauf genug Zeit lässt, findet die passende Matratze auf die einzig richtige Weise - ausgiebiges Probe liegen ohne Hektik oder Zeitdruck", betont Heinz Plocher.