

Schlafpyramide - Stufe 7

Mein Bett

Einleitung

In Stufe 7 kümmern wir uns um das Bett. Es bringt am Ende wenig, wenn Sie sich dank der Stufen 1 bis 6 im Alltag schlafförderlich verhalten, aber das Bett keinen guten Schlaf ermöglicht.

Ziel der Stufe

Das Ziel dieser Stufe ist es, für Sie kurz darzustellen, was in Sachen Bett wichtig ist, was genau Ihren Schlaf beeinflusst und worauf Sie beim Kauf unbedingt achten sollten.

Allgemeines

Wichtig ist zu wissen: Es ist nicht nur das Bett, das auf den Schlaf einwirkt. Vielmehr ist das gesamte Bettsystem, auch Schlafsystem genannt, wichtig. Dazu gehören:

- Lattenrost
- Bettdecke
- Matratze
- Kopfkissen
- Bettgestell

Wissen

Lattenrost

- Hält zwischen 12 und 15 Jahre.
- Oft unterschätzten Einfluss auf Ihren Liegekomfort.

Bettdecke

- Hält bis zu 8 Jahre.
- Schützt Sie vor Zugluft.
- Gleicht schwankende Körperkerntemperatur in der Nacht aus.

Matratze

- Hält zwischen 8 und 10 Jahre.
- Muss in dieser Zeit bis zu 1.000 Liter Schweiß aufnehmen.
- Eine falsche Matratze verursacht Rückenschmerzen.

Kopfkissen

- Hält bis zu 4 Jahre.
- Gleicht in der Seitenlage den Höhenunterschied von eingesunkener Schulter und Kopf aus.
- Hat vor allem eine Stützfunktion.

Bettgestell

- Dient als Halterung für Matratze und Unterfederung.
- Beeinflusst Ihren Komfort, aber auch das Schlafklima.

Tipps

Lattenrost

- Legen Sie einen Besenstil auf Ihren Lattenrost. Prüfen Sie, ob er alle Latten erreicht oder ob schon welche durchhängen.

Zudecke

- Sollte länger als Ihre Körpergröße sein, sonst drohen kalte Füße.
- Stimmen Sie die Decke auf Ihren Typ ein: Neigen Sie eher zum Frieren oder Schwitzen?

Matratze

- Sollte etwa 20 cm länger sein als Ihre Körpergröße.
- Stimmen Sie die Matratze auf ihre Schlafposition, Ihren Körper und aktuelle Beschwerden ab.
- Nutzen Sie unbedingt die Möglichkeit des Probeliegens und der individuellen Beratung

Kopfkissen

- Auch das Kissen sollte auf Ihre Schlafposition abgestimmt sein.
- Denken Sie daran: Je breiter Ihre Schulter, desto höher das Kissen.
- Sie neigen um Knautschen Ihres Kissens? Dann stimmt etwas nicht mit Material oder Höhe für Sie.

Bettgestell

- Achten Sie darauf, dass Sie gut ein- und aussteigen können. Auch im Alter.