

## MAZBLATT

### DAS PERFEKTE BETT FÜR DEN OPTIMALEN SCHLAF

Länge 00:02:18

#### Zusammenfassung

---

Laut einer Studie der Barmer schlafen immer mehr Leute schlecht: Mehr als eine Millionen Menschen werden mit der Diagnose Ein- oder Durchschlaf-Störung konfrontiert – Tendenz steigend. Wir haben uns auf der internationalen Fachmesse für Wohn- und Objekttextilien, der Heimtextil in Frankfurt nach aktuellen Trends für das Schlafzimmer umgeschaut, die für besseren Schlaf sorgen sollen.

#### Social Media Teaser

---

Müde? Wir haben uns auf der Heimtextil in Frankfurt nach den aktuellen Trends für einen optimalen Schlaf umgesehen.

#### O-Töne

---

Name	Funktion
Anthony Greenhalgh	Director ammique
Sandra Schwertfeger	Interieur-Designmanagerin IKEA

#### Musik

---

Titel	Interpret	Komponist	Labelcode
Play Up	buzo	buzo	Artist
Take it	Red City Hero	Red City Hero	Artist

Musik Info

Musik im Online-Bereich GEMA-frei, ansonsten GEMA-pflichtig (TV, POS, Events, etc.)

#### Text

---

Sieht so das Bett der Zukunft aus? Wo sich eigentlich die Matratze befindet, erwartet den geeigneten Schläfer eine Oberfläche aus vielen kleinen Kunststoffkugeln. Jede einzelne ist gefedert und mit ihren Nachbarn verbunden – diese Technologie verspricht eine ergonomisch optimale Anpassung an die Körperform. Härtegrade gibt es nicht, das Bett funktioniert für alle Körpergrößen und jedes Gewicht gleichermaßen. Für einen Einstiegspreis von 23.000,- Euro gibt es ein Bett mit einer vollkommen textiltfreie Matratze, was besonders für Allergiker interessant sein dürfte.

O-Ton Anthony Greenhalgh, ammique:

„We expect the bed to fit a whole range of people. At the moment it has a higher price point, but it will come down in time. But if you’re younger, you buy a bed now and it will last the rest of your life. That’s less than a cup of coffee a day if you’re 30 years old buying the bed.“

[„Das Bett ist für jeden geeignet. Im Moment ist es noch recht teuer, aber wir gehen in Zukunft von sinkenden Preisen aus. Dafür hält es aber auch ein ganzes Leben lang. Wer sich das Bett mit 30 kauft, gibt umgerechnet weniger als eine Tasse Kaffee pro Tag dafür aus.“]

Das optimale Schlaferlebnis versprechen auf der Messe heimtextil in Frankfurt aber auch traditionelle

Hersteller: Die schwedische Bettenmanufaktur Hästens setzt auf hochwertige Naturmaterialien wie Leinen und Roßhaar. Darauf schwört nicht nur das schwedische Königshaus, sondern auch Superstars wie Brad Pitt, Beyoncé, Zlatan Ibrahimovic und Cristiano Ronaldo.

Mitunter ist es aber auch der eigene Partner, der durch sein Schnarchen für wenig Schlaf sorgt. Abhilfe verspricht der Hersteller Auping: Eine App auf dem Smartphone misst die Geräuschkulisse. Übersteigt das Schnarchen eine individuell einstellbare Lautstärke, wird der Kopfteil des Bettes leicht angehoben. Dadurch entspannt sich die Oberkörpermuskulatur und die Atmung normalisiert sich.

Schlechtem Schlaf kann häufig aber auch mit einfachen Mitteln entgegengewirkt werden. Wer schnell schwitzt, sollte selbst im Winter zu einer dünneren Decke greifen und umgekehrt. Auch die Wahl des Kopfkissens wird häufig unterschätzt.

O-Ton Sandra Schwertfeger, IKEA:

„Das Standardmaß 80 mal 80 ist das, was wir kennen, passt aber nicht immer zu dem, wenn wir von Ergonomie sprechen. Wichtig ist es, ein Kopfkissen für sich zu finden, was Nacken- und Schultermuskulatur unterstützt und uns so entspannt schlafen lässt.“

Für eine gesunde Nachtruhe sollte man also auf die individuellen Bedürfnisse seines Körpers eingehen. Eine Regel steht dabei immer im Vordergrund: Gemütlich muss es sein. Dann klappt es meist auch mit dem erholsamen Schlaf.