**Schlafzimmer mit mehr Sorgfalt einrichten**

**Gesunder Schlaf braucht Ruhezone**

**(September 2015) Schlaf- und Einschlafstörungen machen vielen Menschen zumindest hin und wieder zu schaffen. Doch gesunder Schlaf beginnt bereits bei der Einrichtung des Schafzimmers. Darauf weist die SIGNAL IDUNA Gruppe, Dortmund/Hamburg, hin.**

Der Blick in Deutschlands Schlafgemächer zeigt, dass der Raum, in dem wir uns statistisch während mindestens einem Drittel unseres Lebens aufhalten, häufig eher stiefmütterlich behandelt wird. Nicht selten sieht’s dort fast aus wie in einer Rumpelkammer: lieblose Einrichtung; an der Wand lehnt das Bügelbrett, gestapelte Wäsche und dergleichen mehr. Dazu vervollständigen gerne ein Fernseher oder auch Telefon und Computer das Ensemble. So ist Abschalten nur schwer möglich. Schlafexperten sprechen eine ganz klare Empfehlung aus: Das Schlafzimmer sollte schlicht und zweckmäßig möbliert und in warmen Farben gehalten sein. Computer und andere Elektrogeräte gehören hier ebenso wenig hin wie Wäscheberge oder ein Schreibtisch, will man richtig entspannen.

Das wichtigste Möbelstück aber ist natürlich das Bett. Hier sollte man das Hauptaugenmerk auf die Wahl der richtigen Matratze und des passenden Lattenrosts richten. Wer mit seinem Partner ein Bett teilt, ist mit zwei getrennten Matratzen gut beraten. So kann jeder Schläfer die für sich optimale Unterlage wählen. Während schwerere Menschen generell mit einer härteren Matratze gut fahren, ist für leichtere eine entsprechend weichere Matratze sinnvoll. Ein häufig gemachter Fehler ist die Wahl eines zu kleinen Bettes. Dieses sollte mindestens 20 Zentimeter länger sein als der größere Schläfer. Hier aber allgemein gültige Tipps zu geben ist wenig sinnvoll: Am besten ist es, sich im Fachgeschäft beraten zu lassen und die Matratze der Wahl ausgiebig Probe zu liegen, so die SIGNAL IDUNA. Häufig besteht auch die Möglichkeit, sich eine Matratze auszuleihen, um zu testen, ob sie die individuellen Ansprüche erfüllt.

Nicht ganz außer Acht lassen sollte man auch das Kopfkissen. Dieses sollte nicht zu groß und so beschaffen sein, dass Nacken und Rücken auf einer Höhe liegen.