

Presse- Information

Für einen gesunden Schlaf:

Massivholzbetten tragen zur Erholung bei

Herford. Das kennt vermutlich jeder: Obwohl wir abends müde sind, können wir schlecht einschlafen oder wälzen uns eine Zeitlang im Bett herum. Hierfür kann es viele Gründe geben, wie einen stressigen Arbeitstag, zu spätes Abendessen oder das berühmte Gedankenkarussell. Die nötige Entspannung durch zügiges Ein- und Durchschlafen bleibt aus. „Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlaf-forschung und Schlafmedizin leiden rund 25 Prozent der Bevölkerung unter Schlafstörungen. 11 Prozent empfinden ihren Schlaf als ‚häufig‘ nicht erhol-sam“, weiß Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz. Er merkt an, dass schlechter Schlaf keine persönlichen Ursachen haben muss, sondern auch an der Matratze sowie dem Bettgestell liegen kann.

Neben vielerlei Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf sollten Verbraucher daher auch auf die Komponente „Bett“ Acht geben. Das fängt bei der Standfestigkeit und Bequemlichkeit an und geht bis hin zu Störgeräuschen, die unter keinen Umständen von dem Schlafmöbel ausgehen sollten. Mehr noch können aber auch mikrobiologi-sche Faktoren des gewählten Möbelmaterials Einfluss auf den Schlafkomfort haben. Massivholzmöbel spielen ihre Vorteile gerade im Schlafzimmer voll aus. „Jedes Holz besitzt natürliche Inhaltsstoffe, die während des Wachstums im Baum eingelagert und nach der Verarbeitung zu Möbeln kontinuierlich an die Raumluft abgegeben werden. Dies nehmen wir dann als natürlichen Holzgeruch wahr. Die Inhaltsstoffe lösen zum einen ein Gefühl der Entspannung in uns aus und zum anderen reduzieren sie unseren Herzschlag auf eine normale, gesunde Frequenz“, erklärt Andreas Decker, Geschäftsführer von InCasa Schlafräume Systeme aus dem nordrhein-westfälischen Beverungen

und Mitglied der IPM. Diese zwei positiven Eigenschaften lassen sich spüren und tragen zu einem hohen Schlafkomfort bei.

Auch die Optik spielt mit rein

Außerdem wirken natürliche Holzoberflächen grundsätzlich antibakteriell und können so das Immunsystem entlasten, da die Anzahl der Bakterien, die auf der Oberfläche landen können, maßgeblich reduziert werden. „Gerade bei harzreichen Hölzern wie Zirbelkiefer ist dieser Effekt besonders gut zu spüren und wurde bereits mehrfach in Studien belegt“, so Decker.

Auch die Optik von Holz hat Einfluss auf den Menschen, denn nicht in jedem Schlafzimmer ist es stockdunkel: Je nach Holzart und Faserstruktur wirken die natürlichen Holzoberflächen stärker beruhigend auf den Betrachter als andere Möbeloberflächen. Dies kann ebenfalls zu einem schnelleren Einschlafen und Entspannen beitragen. „Wer also mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, sollte beim nächsten Möbelkauf auch einmal über sein Bettgestell nachdenken und sich hierbei ausführlich von den fachkundigen Verkäufern über Massivholzbetten beraten lassen“, empfiehlt Möbelexperte Decker. IPM/RS

Bild 1: Je nach Holzart und Faserstruktur wirken die natürlichen Holzoberflächen besonders beruhigend auf den Betrachter, wie hier eine Kombination aus Eiche bianco geölt und matt weißen Glasfronten. IPM//In Casa/Casa Solido

Bild 2: Möbel aus Buchenholz weisen meist einen rötliches Farbspektrum auf – daher auch der forstliche Name Rot-Buche. IPM//In Casa/Casa Marino

Bild 3: Auch Erdfarben lassen sich mit strukturreicher Eiche natur geölt hervorragend in Einklang bringen und lösen subjektiv eine innere Wärme beim Betrachter aus. IPM//In Casa/Casa Mio

Mehr Informationen über Massivholzmöbel gibt es unter www.pro-massivholz.de.

21. Oktober 2020