

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/31385/1425571/gesund-schlafen-abendspaziergang-besser-als-schaeefchen-zaehlen-tag-des-schlafs-am-21-juni-gesunde> abgerufen werden.

# TÜV Rheinland AG

Gesund schlafen: Abendspaziergang besser als Schäfchen zählen  
Tag des Schlafs am 21. Juni  
Gesunde Erholung gut für Immunsystem und Leistungsfähigkeit  
Temperatur im Schlafzimmer nicht zu warm

19.06.2009 - 10:00 Uhr, TÜV Rheinland AG

Köln (ots) - Sie kommen morgens schwer aus dem Bett, sind dauerhaft müde, unkonzentriert und leicht reizbar: Umfragen zufolge leidet in Deutschland fast ein Viertel aller Erwachsenen an Schlafstörungen. Doch nicht die Anzahl der geschlafenen Stunden, sondern auch die Qualität der Nachtruhe spielt beim Grad der Erholung eine große Rolle. "Wer gut schläft, wird positive Auswirkungen auf seine Leistungsfähigkeit und sein Immunsystem feststellen", erklärt Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin von TÜV Rheinland. Und die meisten können bereits mit wenig Aufwand für eine erholsame Nachtruhe sorgen. Doch Achtung: Wer an hartnäckigen Schlafstörungen leidet, sollte auf jeden Fall einen Arzt um Rat fragen.

Für einen gesunden Schlaf kommt es vor allem auf die richtige Ausstattung an. Ein Bett mit ausreichend großer Liegefläche sowie mit einer guten Matratze und einem flexiblen Lattenrost schaffen die besten Voraussetzungen. Ein Einzelbett sollte mindestens einen Meter, ein Doppelbett 1,80 Meter breit sein und 20 Zentimeter länger als der jeweils größte Schläfer. Punktelastische Matratzen, zum Beispiel aus Latex, Schaumstoff oder mit Taschenfederkern, die das Körpergewicht gleichmäßig verteilen, sorgen zusätzlich für eine angenehme Liegeposition. Generell gilt: Im Schlafzimmer sollte es ein wenig kühler sein als im Rest der Wohnung. "Bei 14 bis 18 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 50 Prozent schläft es sich am besten", sagt Dr. Roth.

Auch die passende Atmosphäre spielt eine große Rolle. Das Schlafzimmer sollte Entspannung signalisieren und nicht an die Arbeit oder unliebsame Pflichten erinnern. Deswegen haben Computer, Schreibtisch oder Staubsauger und Bügelbrett dort nichts verloren. Auch sollte man nicht unmittelbar bis zum Zubettgehen vor dem Fernseher sitzen. Denn die bewegten Bilder sorgen weniger für Entspannung als vielmehr für Unruhe. "Wer richtig abschalten möchte, sollte lieber einen abendlichen Spaziergang unternehmen", rät die Expertin. "Der macht müde und lockert die Muskeln." Auch ein heißes Bad oder ein Gang in die Sauna haben den gleichen Effekt. Das berühmte Schäfchen zählen hilft dagegen nur bedingt, denn es erfordert zu wenig Konzentration. Besser Rückwärtszählen, leise Musik oder ein Hörbuch auflegen.

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Jörg Meyer zu Altenschildesche, Presse, Tel.: 0221/806-2255  
Die aktuellen Presseinformationen erhalten Sie auch per E-Mail über [presse@de.tuv.com](mailto:presse@de.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse)

Originaltext:

TÜV Rheinland AG

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/31385/tuev-rheinland-ag>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_31385.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_31385.rss2)