

Wer nicht lang genug schläft, gefährdet auch sein Immunsystem. Wer morgens erholt wach wird, ist leistungsfähiger. Das beginnt schon bei der Schlafzimmertemperatur und bei der Auswahl von Bettdecken und -bezügen. Worauf es hier ankommt, ist noch bis Freitag (12.09.) Thema bei der HEIMTEXTIL 2024 in Frankfurt am Main.

### Leadin

Wer gut schläft, ist leistungsfähiger. Das beginnt schon bei der Auswahl von Kissen, Bettdecken und Bettbezügen. Auch die richtige Temperatur im Schlafzimmer spielt dabei eine wichtige Rolle, sagt Denise Hartmann Hefel Bettwaren.

**O-TON Hartmann 1:** ?Wichtig ist, dass es im Schlafzimmer nicht zu warm ist? die Temperatur vor dem Schlafengehen runterdrehen und lüften? Optimal wäre eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad? Und die richtigen Betttextilien sind wichtig??

### Zwischenmoderation:

Was die richtigen Betttextilien sind, hängt stark vom Typ ab. Wer viel schwitzt, sollte andere Bettwäsche nutzen, als jemand, der schnell friert, sagt Hartmann. Sie macht das an einem Beispiel deutlich:

**O-TON Hartmann 2:** ?Wer viel schwitzt, sollte keine Bettdecke aus Polyester nehmen... Und wer eine hochwertige, temperatenausgleichende Bettdecke nimmt, sollte nicht unbedingt Bettwäsche aus Polyester Microfasern nehmen."

### Zwischenmoderation:

Auch bei den Schlafgewohnheiten kann man viel falsch machen, sagt Schlafcoach Markus Kamps. Er spricht hier von ?Schlafhygiene?.

**O-TON Kamps 1:** ?Schlafhygiene heißt, ich gehe zu Bett, wenn ich müde bin, reduziere den Kaffeekonsum und achte auf meinen Rhythmus und gehe nicht dann Schlafen, wenn der Partner ins Bett geht. Wenn ich diese Routinen anwende, habe ich den ersten Schritt für guten Schlaf gemacht.?

### Abmoderation:

Wer mehr als siebeneinhalb Stunden schläft, verbessert damit die Leistungsfähigkeit seines Immunsystems, sagt Kamps und beruft sich dabei auf Studien der Uni Tübingen. Wer weniger als sechs Stunden schläft, ist häufiger krank.