



## Schlafzimmer

Ein erholsamer Schlaf ist der Grundstein für unsere Gesundheit. Umso erschreckender ist es, dass 40 % der Bevölkerung der zivilisierten Welt angeben, keinen erholsamen Schlaf zu finden. Weitere 40 % teilen mit, sogar an einer ausgeprägten Schlafstörung zu leiden. Im Gesund Wohnen Magazin liefern wir Ihnen praktische und hilfreiche Tipps, die Ihnen dabei helfen sollen, künftig besser zu schlafen. Dazu gehören beispielsweise [5 einfach Tipps und Tricks für ein gesundes Schlafzimmer](#) oder [5 Dinge, die Sie bei der Planung Ihres Schlafzimmers vermeiden sollten](#).

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass das Schlafumfeld und der Schlafplatz eine essenzielle Rolle für gesunden Schlaf darstellen. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen, daher sollte das [Schlafzimmer optimal auf einen gesunden Schlaf ausgerichtet](#) sein. Themen, die an dieser Stelle behandelt werden, befassen sich beispielsweise mit orthopädischen Schlafsystemen, der [Schrägschlafentherapie](#) oder [Feng-Shui im Schlaf](#). Auch die Wahl des richtigen Kissens oder der Bettmaterialien sowie von Matratze und Lattenrost sind hier zu nennen.

Wachen Sie jeden Morgen mit Nackenschmerzen auf? Dann könnte ein zu hohes oder zu niedriges Kissen daran schuld sein. Wenn Sie im Schlaf häufig schwitzen, sollten Sie die Wahl der Bettmaterialien überdenken. Zu harte oder zu weiche Matratzen spiegeln sich oft in Rückenschmerzen wider. Wussten Sie zudem, dass auch die [richtige Farbe für einen entspannten Schlaf](#) sorgen kann?

Doch nicht nur der Schlafplatz selbst trägt maßgeblich zu unserem Schlaf bei, auch das Umfeld sollte perfekt darauf abgestimmt sein. Dazu gehören beispielsweise das Raum- und Luftklima, die [Luftfeuchtigkeit als unsichtbarer Gesundheitsfaktor](#) oder sogenannten [Indoor Pollutants](#), welche die Luftverschmutzung im eigenen Zuhause beschreiben. Besondere Vorsicht ist auch bei [Schimmel im Schlafzimmer geboten](#), denn gerade hier ist er besonders gefährlich und sollte professionell entfernt werden.

Unsere Themenexperten erklären Ihnen ausführlich, worauf Sie im Schlafzimmer achten sollten, um einen gesunden Schlaf zu gewährleisten und wie Ihr Schlafzimmer dafür eingerichtet sein sollte. Natürlich erhalten Sie auch Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf oder [Tipps für einen ausgeschlafenen Start in den Tag](#).

Eine Frage, die immer wieder auftaucht, ist, ob [Pflanzen im Schlafzimmer gefährlich](#) sind oder nicht. Studien zeigen, dass Pflanzen sich durchaus auch für den Schlafraum eignen und zeigen auf, welche die am besten geeignet sind. Dazu zählen vor allem das Einblatt, der Bogenhanf, die Gardenie, das Zitronengras oder die Goldfruchtpalme. All diesen Pflanzen ist gemein, dass sie auf die eine oder andere Weise das Raumklima verbessern – sei es durch die Verbesserung der Luftfeuchtigkeit, die Abgabe von Sauerstoff oder ihren beruhigenden Duft.

Bei Schlafproblemen sollten Sie sich zudem auch mit dem Thema [Clean Sleeping](#) befassen. Mit fünf einfachen Tipps sorgen Sie selbst für ein gesundes Schlafverhalten und steigern damit Ihr Wohlbefinden. Verzichten Sie beispielsweise abends auf den Griff zu Smartphone, Tablet, Laptop und Co. und trinken Sie spätestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein mehr. Auch Yoga kann dabei helfen, vor dem Schlafengehen zu entspannen. Übrigens: Auch auf die Schlummertaste Ihres Weckers sollten Sie zugunsten Ihres gesunden Bio- und Schlafrhythmus verzichten.

Diese und weitere spannende Themen finden Sie auf [Gesund-Wohnen.com](#) in der Rubrik Schlafzimmer. Natürlich stehen unsere Themenexperten auch für Ihre Fragen zu gesundem Schlaf zur Verfügung.