

# Presseinformation Nr.4



## Gesund schlafen und erholt aufwachen

**Im Forum Wohnen und Wohlfühlen in der Halle A3 und bei PLANwerk in Halle A2 bekommen Besucher der Heim+Handwerk vom 30.11. bis 4.12.2011 interessante Informationen über gesunden und erholsamen Schlaf.**

**Heim+Handwerk**  
Bauen, Einrichten, Wohnen

30.11.– 4.12.2011  
Neue Messe München

[www.heim-handwerk.de](http://www.heim-handwerk.de)

**München, den 10.11.2011** – Ein Drittel des Lebens verbringen die Menschen im Schlafzimmer. Hier findet man Entspannung, Ruhe und Geborgenheit und tankt neue Kraft. Gesunder und guter Schlaf baut Stress ab, fördert Konzentration und Kreativität und sorgt für die Regeneration von Muskeln, Gelenken und der Haut. Wie wichtig gesunder und guter Schlaf ist, bemerken viele erst, wenn sie nachts nicht mehr zur Ruhe kommen. Umso wichtiger ist es, vorzubeugen und die Grundlagen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen. Auf der Heim+Handwerk finden die Besucher vom 30.11. bis 4.12.2011 in Halle A3 alles rund um das Thema Schlafen und Schlafzimmer. Angefangen von der richtigen Matratze über Decken, Kissen und Betten. Aber auch die Einrichtung hat Auswirkung auf die Nachtruhe. Darum können die Besucher aus einem breiten Angebot an Schränken, Nachtkästchen, Bodenbelag, Beleuchtung und Vorhängen bis zu Wandfarben wählen. Dazu bekommen sie im Forum „Wohnen und Wohlfühlen“ und bei PLANwerk wertvolle Tipps für ihren erholsamen Schlaf. Die Experten der Heim+Handwerk erklären hier bereits, worauf es ankommt, damit man am Morgen entspannt und topfit in den Tag startet. Termine und das komplette Vortragsprogramm gibt es unter [www.heim-handwerk.de/besucher/highlights/](http://www.heim-handwerk.de/besucher/highlights/).

### **Dr. Ulrich Leifeld, Geschäftsführer Fachverband Matratzenindustrie e.V.**

„Das alte Sprichwort "Wie man sich bettet, so liegt man" bringt es auf den Punkt: Nur, wer eine Matratze wählt, die auch tatsächlich zu seinem Körperbau, seinen individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen passt, wird auf Dauer Nacht für Nacht gut liegen und schlafen. Die gängigsten Matratzenarten auf dem deutschen Markt sind Federkern-, Kaltschaum- und Latexmatratzen. In allen diesen „Technologien“, wie es in der Branche genannt wird, gibt es hervorragende Matratzen, auf denen es sich bequem liegen und erholsam schlafen lässt. Wichtig ist der Vergleich: Kunden sollten unbedingt verschiedene Matratzenarten, Materialzusammenstellungen, aber auch Preiskategorien ausprobieren, um tatsächlich vergleichen zu können. Auf der Heim+Handwerk bekommen die Besucher die Möglichkeit, sich das Innere einer Matratze anzusehen und sich über die unterschiedlichen „Technologien“ zu informieren.“



**GHM Gesellschaft für  
Handwerksmessen mbh**

Postfach 82 03 55  
81803 München, Germany

Willy-Brandt-Allee 1  
81829 München, Germany

Telefon +49 (089) 9 49 55-165  
Telefax +49 (089) 9 49 55-169

[presse@ghm.de](mailto:presse@ghm.de)  
[www.ghm.de](http://www.ghm.de)

Geschäftsführung:  
Dieter Dohr  
(Vorsitzender)  
Manfred Bankofer  
Klaus Dittrich  
Klaus Plaschka (stv.)

Aufsichtsratsvorsitzender  
Heinrich Traublinger, MdL a. D.

Registergericht  
München HRB 40217

Ust-IdNr.: DE 129358691

Weitere Informationen gibt es beim Vortrag von Dr. Ulrich Leifeld: „Meine Matraze, das unbekannte Wesen“, am Samstag, 3.11.2011 um 16.30 Uhr in A3.

### **Markus Kamps, Schlafberater und Coach für Stress & Schlaf**

„Das Kissen hat einen großen Einfluss auf das ergonomische Liegen. Beim Kissenkauf kommt es darum vor allem darauf an, den Kopf in allen Schlaflagen zu stützen. Dadurch wird verhindert, dass Hals- und Nackenmuskulatur gedreht oder gedehnt werden. Die individuellen Anforderungen an das Kissen sind dabei sehr verschieden. So gibt es unterschiedliche Formen für Bauch-, Seiten- oder Rückenschläfer. Aber kein Kissen ersetzt eine Matratze. Alle Komponenten einer Bettausstattung sind für einen erholsamen Schlaf wichtig. Es kommt auch darauf an, beim Einschlafen gut loslassen und entspannen zu können. Darum empfehle ich ein Tagebuch vor dem Einschlafen. Darin sollte man drei Dinge notieren, die am Tag negativ waren, drei Dinge, die man am Morgen erledigen muss oder darf, sowie drei Dinge, die am Tag positiv waren. So sind neun Dinge, die süße Träume fernhalten, im Handumdrehen aus dem Kopf verschwunden. Außerdem sind Bananen für mich eine Art Wunderschlafmittel. Sie enthalten Tryptophan, das kombiniert mit ein wenig Honig die Einschlafzeit um bis zu 50 Prozent verkürzen kann. Weitere Einschlaf Tipps verrate ich auf der Heim+Handwerk.“ Am Freitag, 2.12.2011 um 18.30 referiert Markus Kamps zum Thema „Schlaf Tipps und Schlafkiller, gut einschlafen und besser durchschlafen im Forum Wohnen und Wohlfühlen.“



### **Uwe Linke, Buchautor: „Die Psychologie des Wohnens“**

„Ein Schlafzimmer sollte Lust auf Intimität machen, Atmosphäre durch Lichtinszenierung und Farben schaffen und kein Abstellraum für Kleiderschränke und Bücher sein. Es gibt viele Dinge im Schlafzimmer, die man am besten eher weglassen sollte. Wie zum Beispiel das Bügelbrett in der Ecke. Auch elektronische Geräte, vor allem Computer sollten keinen Platz im Schlafzimmer bekommen. Denn die Fähigkeit loszulassen, ist für die Qualität des Schlafs ebenso wichtig wie eine gute Matratze und frische Luft. Eine sanfte Lichtgestaltung und der richtige Einsatz von Farben fördern einen entspannten Schlaf. Dabei ist es wichtig, dass man auf sein Gefühl vertraut und eine Einrichtung wählt, die dem eigenen Charakter entspricht. Das Schlafzimmer ist ein sehr privater Raum und sollte den eigenen Bedürfnissen entsprechen, unabhängig von Trends und



modischen Einflüssen.“ „Wie mache ich aus meinem Haus ein Zuhause“, erklärt Uwe Linke am Donnerstag, 1.12.2011 um 15 Uhr im Forum PLANwerk in der Halle A2.

### **Tine Kocourek, Farbdesignerin, Farbgestalterin im Gesundheitswesen**

„Farben wirken nachweislich auf Körper und Psyche. Die Farbgestaltung des Schlafzimmers soll Geborgenheit und Schutz ausstrahlen. Darum eignen sich besonders alle hellen und frischen Farbtöne wie helles Blau oder Grün aber auch warmes Gelb, Apricot oder Rosa. Wichtig ist auch einen bewussten Wechsel der Raumatmosphäre zu den anderen Wohnräumen zu gestalten. Eine Raumstimmung mit ruhigen Farben verlangsamt die Körperfunktionen und unterstützt die Regeneration. Die Reduktion von visuellen Reizen und



der Einsatz von Mustern in harmonischen Farben und sanften Kontrasten unterstützen den Körper dabei, abends zur Ruhe zu kommen und einen entspannten Schlaf zu finden. Eine reine Ton-in-Ton Gestaltung dagegen wirkt oft langweilig und strengt den Körper eher an. So fördern farblose, auch die gern eingesetzten neutralen Farben, wie grau, braun, beige die Regeneration zu Hause überhaupt nicht. Vielmehr sorgen diese eher für eine betrübliche Raumstimmung, die sich auf den Menschen überträgt. Wissenschaftliche Studien belegen immer wieder, dass klare, zarte Farben Menschen fröhlich stimmen.“ Auch im Alter kommt es auf die richtige Gestaltung an. „Farbenfreude fürs Wohnen im besten Alter“, ist das Thema des Vortrags von Tine Kocourek, am Donnerstag, 1.12.2011 um 18 Uhr bei PLANwerk.

### **Erhard Seiler, Rücken- und Gesundheitsspezialist bei OrthoDorn**

„Das A und O ist die richtige Matratze, die sich optimal an den Körper anpasst. Die Wirbelsäule sollte in einer geraden und entspannten Position sein. Dazu müssen die Bereiche des Körpers, die schwerer sind, wie die Becken- und Schulterzone, in die Schlafunterlage einsinken können. Die leichteren Körperpartien, wie der Lendenbereich und die Waden, sollten von der Matratze gestützt werden. Das Bettsystem ist ebenfalls entscheidend für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Es ist wichtig, dass der Lattenrost an den entsprechenden Stellen stützt bzw. nachgibt. Entscheidend ist auch das richtige Kopfkissen. Die Halswirbelsäule soll beim Schlafen entspannt sein und das geht nur mit dem richtigen Kissen.“ Tipps zum Thema „Richtiges Liegen und sanfte



Wirbelsäulentherapie nach der Methode Dorn“ bekommen die Besucher am Samstag, 3.11.2011 um 18.30 Uhr im Forum Wohnen und Wohlfühlen.

### **Online-Tickets für einen entspannten Messebesuch**

Tickets für die Heim+Handwerk sind bequem im Internet erhältlich. Unter [www.heim-handwerk.de/besucher](http://www.heim-handwerk.de/besucher) können die Eintrittskarten zum Preis von 10 Euro direkt gekauft und ausgedruckt werden. Mit dem Online-Ticket lassen sich lange Wartezeiten am Messetag vermeiden, außerdem ist es, im Vergleich zum Kauf an der Tageskasse, zwei Euro günstiger zu haben. Die Messe hat Mittwoch bis Samstag von 10 Uhr bis 20 Uhr und am Sonntag von 10 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. Für Eltern gibt es Unterstützung. Sie können ihren Nachwuchs in die Kinderbetreuung auf der Messe geben, wo sie mit ausgebildeten Erzieherinnen spielen und selbst handwerklich tätig werden. Zu erreichen ist das Messegelände von der Münchner Innenstadt in 20 Minuten mit der U2 im Fünf-Minuten-Takt, Haltestelle Messestadt West.

### **Bildnachweise:**

Dr. Ulrich Leifeld: [www.matratzenverband.de](http://www.matratzenverband.de)

Markus Kamps: [www.kamps-services.de](http://www.kamps-services.de)

Uwe Linke: [www.wohnpsychologie.com](http://www.wohnpsychologie.com)

Tine Kocourek: [www.farbflaeche.de](http://www.farbflaeche.de)

Erhard Seiler: [www.orthodorn.de](http://www.orthodorn.de)

### **Über die Heim+Handwerk**

Die Heim+Handwerk ist die größte deutsche Verbraucherausstellung rund um Bauen, Einrichten und Wohnen. Sie wird seit 1978 jährlich von der GHM Gesellschaft für Handwerksmessen mbH veranstaltet. Austragungsort ist das Gelände Neue Messe München. Das Portfolio umfasst folgende Themen: Bau, Ausbau, Energetisches Bauen, Inneneinrichtung, Küchen, Haushalts- und Küchengeräte sowie Antiquitäten, Wohnaccessoires, Kunsthandwerk und Musikinstrumente. Seit 2004 findet parallel zur Heim+Handwerk die FOOD & LIFE, Treffpunkt für Genießer statt.

(7.854 Zeichen/TF) **[www.heim-handwerk.de/Presse](http://www.heim-handwerk.de/Presse)**

Benutzername: presse/PIN: inforum; Veröffentlichung kostenfrei – Beleg erbeten

### Pressekontakt:

Dr. Patrik Hof, Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tanja Felder, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: +49 (0) 89 9 49 55-165

Telefax: +49 (0) 89 9 49 55-169

[felder@ghm.de](mailto:felder@ghm.de)

[www.heim-handwerk.de](http://www.heim-handwerk.de)