



INITIATIVE PRO MASSIVHOLZ

Presse- Information

Natürlich immer gut gebettet:

Massivholzbetten tragen zum gesunden Schlaf bei

Herford. Eine Weile abends im Bett wälzen oder schlecht einschlafen, obwohl wir eigentlich müde sind: Das kennt vermutlich jeder. Gründe hierfür gibt es viele. Dies können, ein stressiger Arbeitstag, ein zu spätes Abendessen oder ein Gedankenkarussell sein. Die nötige Entspannung durch zügiges Ein- und Durchschlafen bleibt dann meistens aus. „Laut einer aktuellen ‚Statista‘-Umfrage, litten in Deutschland etwa 43 Prozent der Befragten innerhalb der vergangenen zwölf Monate unter Schlafstörungen“, berichtet Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz. Er merkt an, dass schlechter Schlaf aber nicht unbedingt die oben genannten Ursachen haben muss, sondern auch an der Matratze sowie dem Bettgestell liegen kann.

Neben der Vielzahl an Tipps für ein besseres Ein- oder Durchschlafen, sollten Betroffene auch auf die Komponente „Bett“ Acht geben. Das fängt bei der Standfestigkeit des Gestells sowie der Bequemlichkeit der Matratze an und geht bis hin zu Störgeräuschen, die unter keinen Umständen von dem Schlafmöbel ausgehen sollten. Zudem können auch mikrobiologische Faktoren des gewählten Möbelmaterials Einfluss auf den Schlafkomfort haben. Massivholzmöbel spielen ihre Vorteile auch 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 der Möbelexperte Ruf. Gerade diese zwei positiven Eigenschaften lassen sich spüren und tragen zu einem hohen Schlafkomfort bei.

Außerdem wirken natürliche Holzoberflächen sowie deren Inhaltsstoffe antibakteriell und können so das Immunsystem ein Stück weit entlasten. Die Anzahl der Bakterien, die auf der Oberfläche landen, können maßgeblich durch das Naturprodukt reduziert werden. In der kühleren Jahreszeit, kann diese Eigenschaft des Holzes von besonders großem Nutzen sein, denkt man hier zum Beispiel an Erkältungskeime, die beim offenenporigen Massivholzbett rasch absterben können. „Gerade bei harzreichen Hölzern wie Zirbelkiefer ist dieser Effekt besonders gut zu spüren, wie bereits mehrfach in Studien belegt wurde. 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 Ruf. IPM/RS

Bild 1: Holz besitzt natürliche Inhaltsstoffe, die während des Wachstums im Baum eingelagert und nach der Verarbeitung zu Möbeln kontinuierlich an die Raumluft abgegeben werden. Foto: IPM/Möbelwerke A. Decker

Bild 2: Inhaltsstoffe im Holz lösen zum einen ein Gefühl der Entspannung in uns aus und zum anderen reduzieren sie unseren Herzschlag auf eine normale, gesunde Frequenz. Foto: IPM/Voglauer Gschwandtner & Zwilling

Bild 3: Natürliche Holzoberflächen sowie deren Inhaltsstoffe wirken antibakteriell und können das Immunsystem ein Stück weit entlasten. Foto: IPM/Thielemeyer

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

23. November 2023