

Wie erkennt man eine Schlafstörung?

Schlafstörungen können sich in Einschlaf-, Durchschlafstörungen oder vorzeitigem Erwachen zeigen. Auch verstärkte Müdigkeit am Tage kann auf eine Schlafstörung hindeuten.

Was tun bei gestörtem Schlaf?

Bei gelegentlichen Problemen mit dem Ein- oder Durchschlafen sollten Sie sich keine Sorgen machen. Vielleicht helfen Ihnen die Schlaftipps im ersten Teil des Buches dabei, Ihre Schlafqualität zu verbessern. Schlafstörungen, die über eine längere Zeit andauern, sollten Sie jedoch unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen!

Welche Schlafstörungen gibt es?

Es gibt eine Vielzahl von Schlafstörungen, die sich anhand ihrer Ursachen oder ihrer Symptome gruppieren lassen. Lesen Sie dazu die nachfolgenden FAQs und das Kapitel über gestörten Schlaf (Seiten 13-25).

Pump-Effekt

Bewegungen im Schlaf sorgen bei Federkernmatratzen für den sogenannten Pump-Effekt und damit für einen permanenten Luftaustausch, der die Wärme- und Feuchtigkeitsregulation innerhalb der Matratze fördert. Damit haben es Hausstaubmilben, die es warm und feucht mögen, schwerer.

Punktelastizität

Eine punktelastische Matratze gibt nur an den Stellen nach, an denen sie belastet wird und kehrt bei Entlastung sofort wieder in die Ausgangslage zurück.

Talalay-Verfahren

Aufwendiges Produktionsverfahren zur Herstellung von Latex-Schaum, aus dem hochwertige Matratzenkerne mit großer Elastizität und Langlebigkeit gemacht werden.

Taschenfederkern

Matratzen mit Taschenfederkern haben ihren Namen von den vielen kleinen Stofftaschen, in denen die Federn einzeln verpackt sind. Die Stofftaschen werden in Reihen aneinander gesetzt und an den Berührungspunkten miteinander verklammert oder verklebt. Der Vorteil bei dieser aufwendigen Herstellungsweise liegt darin, dass immer nur die Federn nachgeben, die auch belastet werden.

Tonnentaschenfederkern

Matratzen mit Tonnentaschenfederkern bieten noch mehr Punktelastizität und Körperanpassung als herkömmliche Taschenfederkernmatratzen. Bis zu 2000 einzeln reagierende, bauchige Federn pro 100x200 cm Matratze dämpfen das Nachschwingen.