Wohnen

Der große Immobilienmarkt in Kärnten

Von Carmen Oster

elanie Pesendorfer vergleicht den Schlaf mit einem nicht ganz einfachen, aber doch beliebten Gast, den man jede Nacht aufs Neue einladen, umgarnen und willkommen heißen muss. "Es ist wichtig, dass wir entspannt sind. Wir bestimmen hier nichts, der Schlaf kommt uns holen", erklärt die "Schlafcoachin".

Viele können hiervon ein Lied singen, wenn sie sich Nacht für Nacht im Bett hin und her drehen und beim Blick auf die Uhr krampfhaft versuchen, wieder in den Schlaf zurückzufinden. Und die Pandemie trägt hier noch ihren Teil bei. Einer Studie der Donau-Universität Krems zufolge leiden mittlerweile 15 Prozent der Österreicher unter Schlafstörungen. Ein nächtlicher Teufelskreis, der sich bis in den Tag fortsetzt, wie Melanie Pesendorfer erklärt: "Der Schlaf ist eine unserer größten Energiequellen. Er lässt uns wieder zu Kräften kommen, stabilisiert uns aber auch emotional. Wenn wir Sorgen und Ängste haben, brauchen wir Schlaf, damit wir sie emotional verarbeiten können." Damit die Einladung an diesen widerspenstigen Gast also gelingt, gibt es bei der Gestaltung des Schlafumfelds einige Dinge, die man beachten sollte. "Das

Einen wunderschönen guten Morgen!

Schlaf ist Kraft- und Regenerationsquelle für den Menschen. Damit er gelingt, gibt es einiges zu beachten, vor allem auch bei der Wahl und Gestaltung des Schlafzimmers.

Schlafzimmer muss ein Ort der Sicherheit und des Vertrauens sein, wo man seine Systeme ohne Bedenken herunterfahren kann", führt Pesendorfer aus. Daher sollte auch der ruhigste Raum als Schlafzimmer genutzt werden, und die-

ser ist wiederum nur für zwei Dinge reserviert: Schlaf und Sex. Auch Laptop und Smartphone haben hier Hausverbot, denn das Blaulicht der Displays gilt als Schlafräuber. Auch abdunkelnde Vorhänge oder
Jalousien sind

ein Muss, denn Licht macht wach. Ebenso kann ein gewisses Maß an Ordnung und Sauberkeit helfen, zu entspannen. Wichtig, so die Expertin, sei es auch, ganz individuell jene Sinne anzusprechen,

die besonders ausgeprägt sind: mit Gerüchen, Geräuschen, visuellen Reizen. "Jemand, der geräuschempfindlich ist, wird in einem Zimmer neben einer stark be-

Grad ist Experten
zufolge die ideale
Temperatur im
Schlafzimmer.
Natürlich können
individuelle Vorlieben

abweichen.