

Presseinformation

Newsbeitrag der Kampagne Gute Luft

Guter Schlaf – Die beste Gesundheitsvorsorge

Köln/Ludwigsburg im Juli 2024. Schlaf gut! Was wir uns gegenseitig jeden Abend wünschen, klappt manchmal nur bedingt: Gut und entspannt zu schlafen. In einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse klagt ein Drittel der Befragten über Schlafprobleme – Tendenz steigend. Doch welche Faktoren beeinflussen überhaupt einen gesunden und erholsamen Schlaf? In diesem Beitrag erfahren Sie es.

Müde, matt und schlapp – wenn es mit der Nachtruhe auf Dauer einfach nicht funktioniert, kann das schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Fakt ist: Ausreichend Schlaf ist lebensnotwendig. Denn während wir schlafen, räumt unser Körper auf. Nicht nur Stoffwechselprodukte werden abgebaut, auch unser Gehirn ist damit beschäftigt, Informationen und neu Gelerntes einzuordnen und „abzulegen“. Bereits ein kurzfristiger Schlafentzug kann zu Konzentrationsproblemen am Folgetag führen. Auch sinkt die Fähigkeit in stressigen Situationen besser den Überblick zu behalten. Hält der Zustand des Schlafmangels länger an, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzerkrankungen steigen. Auch Übergewicht und Diabetes werden laut Kardiologen wie Dr. med. Nicolai Schineis dadurch begünstigt.

Auch wenn man einige Einflussfaktoren auf einen erholsamen Schlaf nicht in der Hand hat, wie beispielsweise eine Baustelle in der Nachbarschaft oder die Arbeit im Schichtsystem, kann man durch Änderung seines Schlafumfelds seine Schlafqualität bereits deutlich verbessern.

Damit sich unser Körper während der Nacht richtig regenerieren kann, ist ausreichend Sauerstoff notwendig. Die Hürde dabei: Im Winter möchte man ungern kalte, im Sommer wenig heiße Luft in die Wohnung lassen. Doch wenn die Feuchtigkeit aus dem Raum nicht entweichen kann, droht Schimmel. Besonders in Räumen in denen eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht, wie im wie im Bad, in der Küche oder eben im Schlafzimmer. Denn während wir schlafen, gibt unser Körper bis zu 0,7 Liter Wasser an die Luft ab. Hinzu kommt das ausgeatmete Kohlendioxid, das

Presseinformation

zu Kopfschmerzen führen kann, wenn dessen Konzentration im Raum ansteigt. Um eine optimale Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit jedoch auf einem konstanten Niveau zu halten, müsste man theoretisch auch nachts alle zwei Stunden stoßlüften. Das ist natürlich nicht praktikabel. Die Lösung bietet eine kontrollierte Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung und/oder mit Bedarfsgerechter Regelung. Leise und ohne Zugluft versorgt sie den Raum mit frischer Luft und hält dabei die CO₂-Konzentration niedrig. Zudem verhindert ein integrierter Filter, dass Insekten, Pollen und Feinstaub ins Haus gelangen. Die besten Rahmenbedingungen für einen tiefen und gesunden Schlaf!

Mehr Infos über die Vorteile von Lüftungsanlagen finden Sie unter www.wohnungslueftung.de.

Über die Initiative „Gute Luft“



Gute Luft liegt uns am Herzen! Erfahren Sie mehr über die Vorteile von Lüftungsanlagen unter www.wohnungslueftung.de. Initiatoren dieses Verbraucherportals sind die renommiertesten Verbände in der Lüftungsbranche: BDH (Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie e.V.), FGK (Fachverband Gebäude-Klima e.V.) sowie der Verband für Wohnungslüftung e.V. (VfW)

Pressekontakt:

Sage & Schreibe Public Relations GmbH
Landwehrstr. 61 • 80336 München
info@sage-schreibe.de
Tel. 089/23 888 98-0

Presseinformation

Guter Schlaf – Die beste Gesundheitsvorsorge - Bildmotive



Motiv 1:

Mehr Lebensluft mit gesunder Raumluft: Lüftungsanlagen führen Schadstoffe zuverlässig ab und halten dank modernster Filtertechnik Pollen und Feinstaub draußen. Mehr Infos unter www.wohnungs-lueftung.de.



Motiv 2: Die Luft in Innenräumen kann bis zu fünf Mal stärker verschmutzt sein als die Außenluft. Daher gilt es, regelmäßig zu lüften, insbesondere klimasensible Räume wie das Schlafzimmer. Systeme für Wohnungslüftung übernehmen diese Aufgabe automatisch, kontinuierlich und energieeffizient.

Bildquellen:

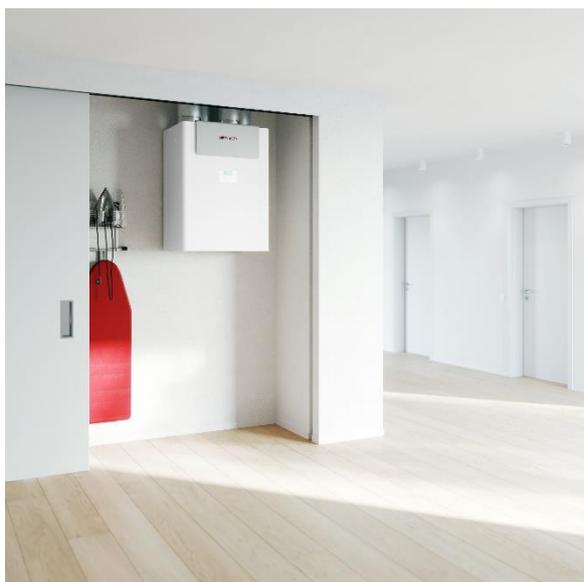
Motiv 1: sewcream/ Adobe Stock/ Initiative „Gute Luft“

Motiv 2: Foto von Vlada Karpovich: <https://www.pexels.com/>

Honorarfreier Abdruck bei Quellenangabe. Nur zur redaktionellen Nutzung im Kontext der Pressemitteilung.

Presseinformation

Guter Schlaf – Die beste Gesundheitsvorsorge – Bildmotive -2-



Motiv 3: Der Markt bietet heute sehr kompakte, Platz sparende Lüftungsanlagen an, die problemlos hinter der Wand oder in einem Einbauschränk installiert werden können.

Bildquellen:

Motiv 3: Stiebel Eltron/ Initiative „Gute Luft“

Honorarfreier Abdruck bei Quellenangabe. Nur zur redaktionellen Nutzung im Kontext der Pressemitteilung.