

DAS SCHLAFZIMMER

WIE SOLL DAS SCHLAFZIMMER AUSSEHEN?

Die Größe der Wohnung und die Anzahl der Familienmitglieder sowie individuelle Bedürfnisse müssen grundsätzlich beachtet werden. Zuerst muss bei der Gestaltung des Schlafzimmers davon ausgegangen werden, ob es für Singles, für ein Ehepaar, für jüngere oder ältere Menschen zweckdienlich sein soll. Ist der Wohnraum knapp, muss auf eine Kombination Schlaf-/Wohnraum zurückgegriffen werden.

SCHLAFZIMMER FÜR DIE LIEBE ODER FÜR DAS SCHLAFEN?

Bei der Gestaltung des Schlafzimmers sollten die individuellen Bedürfnisse bestimmend sein. So wird zum Beispiel ein sexuell sehr aktives Ehepaar ohne Schlafprobleme das Schlafzimmer in erster Linie für eine genussvolle Liebe gestalten. Beleuchtung, Tapeten, Fenstervorhänge, Spiegel und das Bett sind daraufhin ausgerichtet. Schlecht schlafende Partner (auch wenn es nur einen der beiden betrifft) sollten bei der Einrichtung des Schlafzimmers alles daransetzen, jeden schlaffördernden Faktor zu erschießen und alles Störende auszuschließen. Das geht bis zur Einrichtung getrennter Schlafzimmer.

DER MEDIZINISCHE STANDPUNKT ZUM SCHLAFZIMMER

Aus medizinischer Sicht gibt es folgende wichtige Kriterien:

- gute Durchlüftung
- angenehme Temperatur (man sollte weder schwitzen noch frieren)
- angemessene Luftfeuchtigkeit (besonders angebracht bei Zentral- oder Gasheizung; Menschen mit Erkrankungen der Luftwege und der Lunge vertragen jedoch keine zu hohe Luftfeuchtigkeit)
- keine Lärmbelastung
- kein künstlicher Lichteinfluss (z. B. Lichtreklame)
- pflegeleichte Einrichtungsgegenstände (Staubfänger sind zu vermeiden)
- keine Geruchsbelästigung

Wie bereits erwähnt, setzt der Städte- und Wohnungsbau diesbezüglich leider Grenzen, um solche schlafbegünstigenden Bedingungen zu schaffen.

LÜFTUNG DES SCHLAFZIMMERS

Die Luftqualität, besonders in den Städten, wird immer schlechter. Zum Schlafen wird „frische Luft“ benötigt, d. h. die Konzentration von maximal 0,1 % Kohlendioxyd darf nicht überschritten werden. In einem 75 Quadratmeter großen Raum sollte die Luft alle 2 Stunden ausgetauscht werden um diesen Grenzwert zu unterbieten. Das ist aber nur in Mittelwert. Denn die Überschreitung des genannten Grenzwerts ist abhängig von der Anzahl der darin befindlichen Bewohner, von der Anzahl der Schadstoffquellen (Tabakrauch, Wohnmaterialien, Ofen, von der Luftfeuchtigkeit in der Wohnung u. a.). Wenn diese Faktoren vorhanden sind, muss öfters gelüftet werden. Es gibt verschiedene Lüftungsarten.

- Querlüftung: Fenster und gegenüberliegende Für ganz geöffnet (Dauer 1-5 Min.)
- Stoßlüftung: Fenster vollständig geöffnet (Dauer 5-10 Min.)
- Reduzierte Stoßlüftung: Fenster halbgeöffnet (Dauer 10-15 Min.)
- Reduzierte Querlüftung: Fenster gekippt, gegenüberliegende Tür geöffnet (Dauer 15-30 Min.)
- Schwache Stoßlüftung: Fenster gekippt (Dauer 30-60 Min.)

Diese Angaben stellen Mittelwerte für kältere Jahreszeiten dar, denn die Lüftung hängt auch von der jahreszeitlichen Außentemperatur ab. Hierzu gibt es folgende Orientierungswerte als Beispiel für die Stoßlüftung:

- | | |
|------------------------|---------------|
| • Dezember bis Februar | 4-6 Minuten |
| • März und November | 8-10 Minuten |
| • April und Oktober | 12-15 Minuten |
| • Mai und September | 16-20 Minuten |
| • Juni bis August | 25-30 Minuten |

Die erhöhte Anreicherung der Zimmerluft mit Kohlendioxydgehalt führt am Tage zur Müdigkeit und zum Nachlassen der geistigen Leistungen, Nachts zu einer Verminderung der Schlafqualität und somit der Erholsamkeit des Schlafes.