

Heimtextil

Präsentiert Forum zur "Zukunft des Schlafens"

Dienstag, 30.10.2018

Noch immer wird einer der wichtigsten Bausteine für dauerhaftes Wohlergehen vernachlässigt: der erholsame Schlaf. Zur kommenden Heimtextil (8. bis 11. Januar 2019) steht er deshalb erstmals im besonderen Fokus. Und mehr noch: Die internationale Fachmesse für Wohn- und Objekttextilien in Frankfurt am Main gewährt damit einen umfassenden Einblick in die „Zukunft des Schlafens“.

Laut einer im vergangenen Jahr für die Techniker Krankenkasse erstellten Forsa-Untersuchung schläft jeder dritte Erwachsene in Deutschland mittelmäßig, schlecht oder gar sehr schlecht. „Das überrascht mich nicht“, sagt Dr. Alfred Wiater, ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). „Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass wir immer schlechter schlafen.“ Laut Dr. Wiater sind die Gründe dafür ebenso facettenreich wie mancher Traum: zu viel Licht oder störende Geräusche, ein permanent erhöhtes Erregungslevel infolge der Digitalisierung oder generelles Unvermögen, entspannen und abschalten zu können.

„Beim Thema Schlaf denken viele immer noch zu kurz“, sagt Dr. Alfred Wiater. Der Schlafforscher wird – neben weiteren internationalen Experten – im Rahmen des neuen „Sleep! The Future Forum“ zum aktuellen Forschungsstand der Schlafmedizin sprechen. In vier Themenbereichen (Wissenschaft & Digitales, Sport, Hotellerie und Nachhaltigkeit) informieren die Experten über neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung und liefern Ausblicke in die Zukunft des Schlafens. Die Heimtextil kooperiert bei der Konzeption und Ausarbeitung des Programms mit dem Schlafexperten Markus Kamps. Er und sein Team stehen den Messebesuchern zudem in einer „First Aid Schlafsprechstunde“ beratend zur Seite. Damit bildet das neue Forum im Foyer der Halle 11.0 einen attraktiven Anlaufpunkt für Vertreter der Bettenbranche zum Wissenstransfer, Erfahrungsaustausch und Networking.

Der neue Lifestyle-Trend

„Wir wissen heute mehr über erholsamen Schlaf und seinen positiven Einfluss auf Gehirn, Gesundheit und Immunsystem als je zuvor – und dennoch vernachlässigen wir ihn“, bilanziert Markus Kamps. Der Schlafberater und Fachdozent für Bettwaren, der nach eigener Aussage stets mit eigenem Kissen im Gepäck reist, will Anfang Januar in Frankfurt „den Blickwinkel auf den gesunden Schlaf erweitern“. Laut Kamps ist die optimale Auswahl zum Körper und individuellen Eigenheiten passender Bettwäsche, Decken, Kissen und Matratzen ebenso wichtig wie eine optimale Raumgestaltung. Denn: „Textilien spielen eine sehr wichtige Rolle.“

Die Heimtextil hat den nach Ernährung und Fitness neuesten Lifestyle-Trend erkannt und im Zuge des neuen Messekonzepts „Schlafen“ zum Top-Thema ausgebaut: Erstmals werden Neuheiten aus diesem Bereich auf einer eigenen Hallenebene (11.0) zusammengeführt. Unter dem Titel „Smart Bedding“ präsentieren dort 134 Aussteller neueste Schlafsysteme, Matratzen und Bettwaren. Dazu zählen funktionale Materialien ebenso wie innovative Techniklösungen für einen besseren Schlaf.

Bessere Nachtruhe dank intelligenter Assistenten

Eine weitere Neuheit ist der Schlafracker „Sleep“ der französischen Firma Withings aus Issy-les-Moulineaux. Ihre spezielle Schlafsensormatte wird mit Luft befüllt und unter die Matratze geschoben, von wo sie sich über WLAN mit dem Smartphone synchronisiert. Bettet sich der Nutzer zur Ruhe, analysiert der clevere digitale Wächter die Qualität des Schlafs. Auf der dazugehörigen App lassen sich nach dem Erwachen Parameter wie Schlafdauer, -tiefe und -regelmäßigkeit ablesen; selbst störendes Schnarchen vermerkt die nachtaktive Matte präzise.

„Wir wollen helfen, gesunde Schlafgewohnheiten zu verfestigen“, sagt Ariane Koch, Brand Marketing Specialist bei Withings. Das geschehe über Tipps, die von der App angezeigt werden – etwa die Erinnerungen, nun endlich zu Bett zu gehen oder das Smartphone beiseite zu legen. Aber auch unruhige Nächte infolge schlechten Ess- oder Trinkverhaltens könnten lehrreich sein. „Nur wenn man sieht, wie gut oder schlecht man geschlafen hat, kann man den Schlaf verbessern“, sagt Ariane Koch.

Von Spitzensportlern lernen

Auch Nick Littlehales kommt erneut zur Heimtextil. Der bekannte Schlaf-Coach von Spitzensportlern wie dem fünffachen Weltfußballer Cristiano Ronaldo und vierfachen Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton spricht im „Sleep! The Future Forum“ darüber, wie sich sogar der bereits vielfach optimierte Schlaf sportlicher Superstars noch verbessern lässt. In Interviews betont Littlehales, der selbst an der Entwicklung eines smarten Kissens zur Schlafüberwachung beteiligt war, entsprechende Tipps für Profis seien auch von Nicht-Spitzensportlern umsetzbar. Das sieht Elisabeth Brandau ebenso. Die mehrfache deutsche Mountainbike-Meisterin hat sich zum Ziel gesetzt, ihre Erfahrungen rund um den optimalen Schlaf weiterzugeben. „Stress ist heute für viele Menschen ein Dauerzustand“, erläutert die 30-jährige Schönaicherin, die täglich zwei bis drei Stunden trainiert, zwei Kinder großzieht, als Heilpraktikerin und Businesscoach arbeitet und parallel das Rennteam EBE-Racing führt. „Ein leistungsstarker Tag beginnt mit einer erholsamen Nacht“, meint Brandau, die Heimtextil-Besuchern erläutern wird, wie sich guter Schlaf auf die Leistungsfähigkeit von Sportlern auswirkt – und wie jeder von diesen Erkenntnissen profitieren kann.

Weltneuheit: Übernachten an den außergewöhnlichsten Orten

Das Start-up Sleeperoo präsentiert zur Heimtextil eine außergewöhnliche Weltneuheit für den Bereich Hotellerie: Die Schlafkapsel „Sleep Cube“ macht Erlebnisübernachtungen an den exotischsten Orten möglich. An nahezu jedem beliebigen Ort – drinnen wie draußen – kann die moderne Version eines Zeltes aufgestellt werden. Der Nutzer liegt im „Sleep Cube“ auf einer komfortablen 1,60 Meter breiten und 2 Meter langen Matratze, die zwei Erwachsenen Platz bietet. Die gesamte Ausstattung besteht aus nachhaltig produzierten Materialien. Drei große Panoramafenster geben den Blick auf die Umgebung und den Himmel frei. Sleeperoo-Gründerin und -Geschäftsführerin Karen Löhnert wird ihre neuartige Übernachtungsidee im „Sleep! The Future Forum“ vorstellen.

Nachhaltigkeit im Schlafzimmer

Auch im Schlafzimmer setzen immer mehr Menschen auf Naturmaterialien und nachhaltig produzierte Textilien. Deshalb widmet sich der Themenblock Nachhaltigkeit im Vortragsforum neben der Materialqualität von Textilien und der Qualität ihrer Verarbeitung insbesondere der Prüfbarkeit hoher ökologischer Produktionsstandards. Nachhaltigkeitsexperten von GoodWeave, Control Union, Transfair, Texool und Cotton made in Africa werden zeigen, wie sich Händler und Konsumenten im Öko-Siegel-Dschungel sicher orientieren können.

Präsentiert Forum zur "Zukunft des Schlafens"

Links

- [Heimtextil](#)