

Heimtextil

Sleep! The Future Forum zeigt, wie wir besser schlafen

Mittwoch, 12.12.2018

Laut Schlafmedizinern wissen wir heute fast alles über den Schlaf. Dennoch belegen Studien, dass wir immer schlechter regenerieren. Wie lässt sich das vermeiden? Lösungsvorschläge liefert die kommende Heimtextil (8. bis 11. Januar, Frankfurt am Main) mit dem neuen „Sleep! The Future Forum“. Internationale Experten präsentieren dort neueste Erkenntnisse und textile Innovationen für eine erholsame Nacht.

Die weltweit führende Fachmesse für Wohn- und Objekttextilien versammelt rund 800 Produzenten von Textilien rund ums Bett. Davon fallen alleine 140 internationale Branchengrößen auf das Segment „Smart Bedding“ in der Halle 11.0, das die neuesten Schlafsysteme, Matratzen, Bettwaren und smarte Schlaf-Technologie zeigt. Außerdem befördert das neue „Sleep! The Future Forum“ im Foyer der Halle 11.0 den Wissenstransfer, Erfahrungsaustausch und das Networking rund um eine gute Nachtruhe. In den vier Themenbereichen Digitales, Sport, Hotellerie und Nachhaltigkeit geben internationale Experten einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und liefern neueste Erkenntnisse über die „Zukunft des Schlafens“.

„Wir schlafen zu wenig“

Nicht ohne Grund gilt vielen Experten der Schlaf nach Ernährung und Fitness als neuester Lifestyle-Trend: Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass wir trotz umfangreicher Kenntnisse immer schlechter schlafen. „Man merkt Schlafmangel nicht immer gleich, aber man wird dadurch unaufmerksamer“, weiß Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité und Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Fietze wird im „Sleep! The Future Forum“ über „Der Leistungsmotor Schlaf“ sprechen. „Aus wissenschaftlicher Sicht wissen wir heute schon sehr viel über unsere Nachtruhe. Das große Problem ist: Wir schlafen zu wenig und messen dem Schlaf nicht die Bedeutung bei, die ihm zusteht“, sagt Fietze.

Um die Nachtruhe zu verbessern, ist inzwischen auch eine Vielzahl smarterer Gadgets im Umlauf: Intelligente Kissen, geräuschkindernde Hightech-Ohrstöpsel oder Schlaftracker – sie alle sollen helfen, schlechte Schlafgewohnheiten zu verbannen und gesunde zu verfestigen. Weil der Verbraucher da schnell den Überblick verlieren kann, gibt es die Schlafonauten, laut eigener Aussage Deutschlands größter YouTube-Kanal zum Thema Schlaf. „Wir testen Produkte, die eine bessere Nachtruhe versprechen, auf ihre Wirkung“, sagt Schlafonaut Fabian Dittrich. Er wird im Wissensforum im Rahmen eines Interviews neueste Testergebnisse vorstellen („Smarte Innovationen – Der Praxistest“).

Schlafen wie ein (Sport-)Profi

Die Schlafgewohnheiten von Profisportlern kennt ein anderer Redner sehr gut: Nick Littlehales, Schlaf-Coach des fünffachen Weltfußballers Cristiano Ronaldo und des vierfachen Formel-1-Weltmeisters Lewis Hamilton, wird Erkenntnisse seiner 22-jährigen Tätigkeit als Schlaftrainer von Spitzensportlern präsentieren („Redefining Sleep in Elite Sport“). „Athleten und Profis im Weltsport sind wachsenden

Anforderungen einer globalisierten 24-Stunden-Gesellschaft ausgesetzt“, sagt Littlehales. Weil das zunehmend auch für Nicht-Spitzensportler gelte, seien seine Schlaftipps für Profis auch für Normalsterbliche nützlich, ist sich Littlehales sicher.

Nachtruhe als Erlebnis

Dass man an den ungewöhnlichsten Orten auch komfortabel schlafen kann, wird Sleeperoo-Gründerin Karen Löhnert bei ihrem Vortrag „Sleeperoo – Die Nacht, der Ort und Du“ auf dem „Sleep!“-Forum zeigen. Sie stellt die Weltneuheit „DesignSleep Cube“ vor. Die aus der Start-up-TV-Show „Höhle des Löwen“ bekannte Schlafkapsel ist aktuell für den German Innovation Award 2019 nominiert. Mit ihr kann der Nutzer an exotischen Orten wie einem Museum, auf einem Bunker oder auf einer Seebrücke in der Ostsee übernachten. „Ich bin ein großer Fan von Erlebnisnächten – vom Baumhaus bis zum Tipi; aber leider gab es bisher nur vereinzelt lokale Übernachtungsangebote ohne Qualitätsversprechen“, sagt Löhnert. Mit ihrem Schlafwürfel will sie erstmals flächendeckend Schlaferlebnisse mit hohem Ausstattungsstandard möglich machen. So liegt der Nutzer im Sleep Cube auf einer komfortablen 1,60 Meter breiten und 2 Meter langen Matratze, während er durch drei große Panoramafenster und das Dach auf die Umgebung und den Himmel blicken kann.

Inzwischen geraten selbst klassische Hotelübernachtungen in den Forschungsfokus. Vanessa Borkmann vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO wird im Januar in Frankfurt am Main über die Bedeutung des Schlafes im Hotel sprechen („Die Bedeutung von Schlaf während des Hotelaufenthaltes – mit Innovation zum besonderen Erlebnis“). „Gerade im Hotel kommt gesundem Schlaf eine besondere Bedeutung zu“, sagt Borkmann, die zeigen will, wie sich die Wirkung der Ruhe im Hotelbett verbessern lässt, etwa durch die Gestaltung des Schlafumfeldes, das Verhalten des Reisenden selbst oder technische Innovationen.

Nachhaltig schlafen

Immer mehr Menschen setzen im Schlafzimmer auch auf Naturmaterialien und nachhaltig produzierte Textilien. Deshalb widmet sich der Vortragsblock „Sleep & Sustainability“ neben den Materialeigenschaften von Textilien und der Qualität ihrer Verarbeitung insbesondere der Prüfbarkeit nachhaltiger Beschaffungs- und Produktionsstandards. So beschreiben Hendrik Albers, Einkäufer Haus- und Heimtextilien, Bettwaren & Matratzen bei Otto, und Dr. Juliane Hedderich, Geschäftsführerin der Daunen- und Federnverbände Mainz, die wachsende Bedeutung von Natur-, Umwelt- und Tierschutz im Schlafzimmer („Nachhaltig gut beraten – Mit der richtigen Argumentation in Sachen Tierschutz und Qualität überzeugen“). „Früher spielten bei der Wahl der Bettwaren fast ausschließlich Kriterien wie Gewicht, Feuchtigkeitstransport und Füllkraft eine Rolle, doch inzwischen kommt immer häufiger auch die ethische Komponente dazu“, so Hedderich. Verbraucher legen zunehmend Wert auf Zertifikate und Siegel, die belegen, dass die verarbeiteten Daunen und Federn nicht aus Lebendrupf- oder Stopfleberproduktion stammten. Hedderich- und Otto-Einkäufer Albers stellen das Qualitätssiegel „Downpass 2017“ vor, das eine kontrollierte Tierhaltung und die Erfüllung von Tierschutzkriterien sicherstellt.

Sleep! The Future Forum zeigt, wie wir besser schlafen

Links

- [Heimtextil](#)