

Ikea Katalog 2020

„Work-Life-Sleep-Balance“ im Mittelpunkt

Mittwoch, 14.08.2019

Schlaf ist enorm wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Allerdings widmen wir ihm oft nicht die Aufmerksamkeit, die er verdient hat. Deshalb macht sich Ikea für eine bessere „[Work-Life-Sleep-Balance](#)“ stark, in der Schlaf als dritte Säule neben dem Berufs- und Privatleben gleichberechtigt verankert ist. Um das zu unterstreichen, steht das Thema Schlaf auch beim Ikea Katalog 2020 im Vordergrund.

Der neue, 280 Seiten starke Ikea Katalog, der ab kommender Woche an 20,5 Millionen Haushalte in Deutschland verteilt wird, präsentiert auch diesmal die Produkthighlights für das kommende Geschäftsjahr und beschäftigt sich darüber hinaus ganz konkret damit, welchen Einfluss die Gestaltung des Schlafzimmers auf unsere Nachtruhe hat. „Es inspiriert uns bei Ikea, wie positiv sich guter Schlaf auf das Leben der Menschen auswirkt. Darauf wollen wir nicht nur aufmerksam machen, sondern sogar eine Bewegung für einen besseren Schlaf initiieren“, erklärt Tanja Dolphin, Global Catalogue Manager bei Ikea Communications AB.

Dabei sind insbesondere fünf Faktoren entscheidend: Licht, Lärm, Komfort, Frischluft und Temperatur. Entsprechend liefert der Katalog viele Ideen, wie man mit Gardinen und Rollos, Matratzen, Bettdecken und Kopfkissen, Teppichen sowie Pflanzen etwas für einen besseren Schlaf tun kann.

Lang oder kurz, nackt oder angezogen - deutsche Schlafgewohnheiten im Fokus

Um Einblicke zu gewinnen, wie die Deutschen schlafen, hat das Marktforschungsunternehmen YouGov im Auftrag von Ikea im vergangenen Jahr rund 5.000 Deutsche befragt. Das Ergebnis: 41% der Deutschen finden, nackt schläft es sich besser. Außerdem schläft mit rund 60% die Mehrheit am liebsten auf der Seite sowie mit Abstand zum Partner.

Die Ergebnisse der Studie zeigen allerdings auch, dass es in Sachen Schlaf in Deutschland tatsächlich Verbesserungspotential gibt. Denn fast die Hälfte hat angegeben, unter der Woche schlecht zu schlafen - und jeder fünfte Deutsche schläft im Schnitt weniger als sechs Stunden pro Nacht. Alle Details zur Umfrage sind auf dem [Ikea Unternehmensblog](#) abrufbar.

„Work-Life-Sleep-Balance“ im Mittelpunkt

Links

- [Ikea](#)