November
2020

WOHNEN ARCHITEKTUR MEDIA OUTDOOR

€ 4,00

H.O.M.E.

Österreichs bestes Wohnmagazin

VIRENLOS
durch die Nacht

SCHLAF GUT!
Warum Dunkelheit so wichtig ist

Gute Nacht

DAS PERFEKTE SCHLAFZIMMER

NEUE BETTEN, GARDEROBEN, LEUCHTEN & BETTWÄSCHE

TEST Schränke, Feuerstellen, Kaffeemaschinen, Nachttische

IN THE *Mood*

Schöne Dinge für das SCHLAFZIMMER

▲ **DIE WELT IM SCHLAF RETTEN**

Ein Jute-Teppich als Betthaupt? Geht gut – mit der neuen nachhaltigen Teppichkollektion von ELITIS. Preis auf Anfrage

◀ **GESCHICHTENERZÄHLER**

Pyjamahose aus der *Centuries*-Kollektion von ZOEPPRITZ, Preis auf Anfrage

▲ **MODERN TWIST**

Sebastian Herkners Stuhl *Phoebe* von FEST AMSTERDAM und das *Twelve Daybed* von Massimo Castagna für GALLOTTI&RADICE beleben jeden Insta-Feed. Preise auf Anfrage

▲ **TRAUMHAFT**

Die Kissen stammen aus der ROHLEDER *Home Collection*. Der Duft *Emeraude Noire* kommt aus dem Hause KRIGLER. Preise auf Anfrage

KOMFORTABEL

Der luftige Schalensessel *Sheru* von Eoos. Von WALTER KNOLL, Preis auf Anfrage

▼

▶ **TU NE REGRETTES RIEN**

Weiches Leder, beste Verarbeitung, modulare Möglichkeiten: *Piaf*, das neue Sofasystem von BAXTER. Preis auf Anfrage

HÖREN

Unser Gehör hat die ganze Nacht Bereitschaftsdienst. Eine geräuscharme Umgebung und REGELMÄSSIGKEIT verhelfen zu gutem Schlaf

UNIV.-PROF. DR. MANUEL SCHABUS

DER SCHLAFFORSCHER AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG BERICHTET ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN DER NÄCHTLICHEN GERÄUSCHKULISSE

Welche Geräusche wirken sich positiv auf unseren Schlaf aus, welche negativ? Unser Schlaf funktioniert am besten, wenn es ganz ruhig ist. Das ist evolutionär bedingt. Schließlich könnte alles, was ein Geräusch macht, eine potenzielle Gefahrenquelle sein. Deshalb kommt unser Ohr, besser gesagt unser Gehirn, nie wirklich zur Ruhe. Selbst im Tiefschlaf gibt es nur kurze Inaktivitätsphasen von einer halben Sekunde. Die Forschung experimentiert gerade damit, wie sich mithilfe von Tönen Tiefschlaf-Wellen anstoßen lassen, die den Tiefschlaf erholsamer gestalten.

Wie lassen sich störende Geräusche am besten ausblenden? Treten Geräusche immer wieder auf, etwa durch regelmäßig vorbeifahrende Züge oder Straßenverkehr vor der Haustür, gewöhnt sich unser Gehirn daran und lernt, dass von dieser Lärmquelle keine Bedrohung ausgeht. Es lässt uns also in Ruhe weiterschlafen. Auf spontan auftretende Geräusche wird ein gesunder Körper immer reagieren. Das ist eine Schutzfunktion.

Wie wirken sich künstliche Geräuschkulissen auf unseren Schlaf aus? In den vergangenen Jahren sind viele Apps auf den Markt gekommen, die Meeresrauschen abspielen oder uns langweilige Texte vorlesen. Aus wissenschaftlicher Sicht hat das keinen nachgewiesenen Vorteil. Klassische Atem- und Entspannungsübungen wirken besser. Sie sind medizinisch geprüft und lenken die Konzentration von der Schlaflosigkeit ab. Schlecht für den erholsamen Schlaf sind unregelmäßige und erregende Hintergrundgeräusche, wie etwa ein Fernseher, der die ganze Nacht durchläuft.

ENDLICH RUHE

01 Angenehme Töne statt Störgeräusche: Die *Sleepbuds II* helfen mit der BOSE-App beim Ein- und Durchschlafen. Von BOSE, € 269,95 **02** Dass Akustik-Vorhänge auch luftig-leicht sein können, beweist Patricia Urquiola mit *Drops Acoustic* für KVADRAT, € 170/Meter **03** Der Teppich *Himani C* von BAXTER schluckt den Schall, Preis auf Anfrage **04** Viel Klang bei kompakten Dimensionen: der *BeoSound Balance*. Von BANG & OLUFSEN, € 2.000 **05** Schalldämpfer: *Ruggy* von GALLOTTI&RADICE, Preis auf Anfrage

FOTOS MICHAEL BRAUER, HERSTELLER