

November
2020

WOHNEN ARCHITEKTUR MEDIA MODERN ART MOBIL

€ 4,60



H.O.M.E.

Das Designmagazin zum Wohlfühlen

20 JAHRE

VIRENLOS
durch die Nacht

SCHLAF GUT!

Warum Dunkelheit
so wichtig ist

Gute Nacht!

DAS PERFEKTE SCHLAFZIMMER

NEUE BETTEN, SCHRÄNKE, LEUCHTEN & WÄSCHE

Kamine FEUER FÜR LANGE NÄCHTE



▲ DIE WELT IM SCHLAF RETTEN

Ein Jute-Teppich als Betthaupt?
Geht gut. Mit der neuen nachhaltigen
Teppichkollektion von ELITIS.
Preise 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

IN THE *Mood*

Schöne Dinge für das SCHLAFZIMMER



KOMFORTABEL

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

▲ TRAUMHAFT

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



▶ TU NE REGRETTES RIEN

Weiches Leder, beste
Verarbeitung, modulare
Möglichkeiten: *Plaf*, 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 UNIVERSITÄTSPROFESSOR UND SCHLAFFORSCHER AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN DER NÄCHTLICHEN GERÄUSCHKULISSE



01



02



03



04

05

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 mit der Hilfe 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. Idealer sind klassische Atem- und Entspannungsübungen. 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