

Pressemitteilung

Oktober 2018

Smarter schlafen, gesünder leben: Heimtextil präsentiert „Zukunft des Schlafens“

Stefan Jakob
Tel. +49 69 75 75-58 22
stefan.jakob@messefrankfurt.com
www.messefrankfurt.com
www.heimtextil.messefrankfurt.com

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung gehören wie selbstverständlich zu einer gesunden Lebensweise. Noch immer aber wird einer der wichtigsten Bausteine für dauerhaftes physisches und psychisches 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.

Das Problem: Wer nicht gut schläft, kann selbst bei ausreichender sportlicher Betätigung und guter Ernährung krank werden. Neben physischen und psychischen Leiden wie Herzkreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Angstzuständen vermindert eine nicht ausreichende nächtliche Erholung auch die Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Leistungskraft; das kann im Ergebnis zu Einschränkungen im beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld führen. „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

Messe Frankfurt Exhibition GmbH
Ludwig-Erhard-Anlage 1
60327 Frankfurt am Main

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 Schlafensormatte 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

Heimtextil
Internationale Fachmesse für Wohn- und
Objekttextilien
Frankfurt am Main, 8. bis 11. Januar 2019

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.

Fotos:

Bild „Schlafmaske“; Quelle: Messe Frankfurt

Schlaf als neuer Lifestyle-Trend: Erstmals spendiert die Heimtextil allen Themen rund um den (erholsamen) Schlaf eine eigene Halle (11.0) mit dem Titel „Smart Bedding“.

<http://m-es.se/s1Q6>

Bild „Sleep“; Quelle: Withings

Smarter Schlafwächter: Die Sensormatte „Sleep“ von Withings analysiert die Nachtruhe des Nutzers und gibt Tipps für einen erholsameren Schlaf.

<http://m-es.se/f2AM>

Bild „Markus Kamps“; Quelle: Markus Kamps

Tipps vom Schlafprofi: „Die häufigsten Fehler sind zu hohe Kissen und eine zu weiche Beckenlagerung“, weiß Schlafexperte Markus Kamps.

<http://m-es.se/Df15>

Heimtextil
Internationale Fachmesse für Wohn- und
Objekttextilien
Frankfurt am Main, 8. bis 11. Januar 2019

Bild „Sleeperoo Sleep Cube“; Quelle: Sleeperoo
Die Schlafkapsel „Sleep Cube“ ermöglicht Erlebnisübernachtungen an den exotischsten Orten.

<http://m-es.se/Gk6a>

Weitere Presseinformationen & Bildmaterial:

www.heimtextil.messefrankfurt.com/journalisten

Ins Netz gegangen:

www.heimtextil.messefrankfurt.com

www.heimtextil-blog.com

www.facebook.com/heimtextil

www.twitter.com/heimtextil

www.youtube.com/heimtextil

www.instagram.com/heimtextil

NEU: Newsroom

Informationen aus der internationalen Textilbranche und zu den weltweiten Textilmessen der Messe Frankfurt

www.texpertise-network.com

Hintergrundinformation Messe Frankfurt

Messe Frankfurt ist der weltweit größte Messe-, Kongress- und Eventveranstalter mit eigenem Gelände. Mehr als 2.400 Mitarbeiter an 30 Standorten erwirtschaften einen Jahresumsatz von rund 669 Millionen Euro. Mittels tiefgreifender Vernetzung mit den Branchen und eines internationalen Vertriebsnetzes unterstützt die Unternehmensgruppe effizient die Geschäftsinteressen ihrer Kunden. Ein umfassendes Dienstleistungsangebot – onsite und online – gewährleistet Kunden weltweit eine gleichbleibend hohe Qualität und Flexibilität bei der Planung, Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltung. Die Servicepalette reicht dabei von der Geländevermietung über Messebau und Marketingdienstleistungen bis hin zu Personaldienstleistungen und Gastronomie. Hauptsitz des Unternehmens ist Frankfurt am Main. Anteilseigner sind die Stadt Frankfurt mit 60 Prozent und das Land Hessen mit 40 Prozent. Weitere Informationen:

www.messefrankfurt.com | www.congressfrankfurt.de | www.festhalle.de