



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der

Adresse: <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/Wie-geht-das-Eine-gute-Nacht,sendung784978.html>

## JETZT IM FERNSEHEN



seit 14:15 Uhr:  
**die nordstor...**

▶ Livestream starten

☰ Programm

15:15 [Länder -  
Menschen -  
Abenteurer](#)

# Wie geht das?

## *Wie geht das? Eine gute Nacht*

**Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:15 bis 18:45 Uhr**

Freitag, 22. Juni 2018, 11:30 bis 12:00 Uhr

Ein Großteil der Norddeutschen kommt nachts nur schwer zur Ruhe. Die Gründe: zu viel Handynutzung, zu viel Arbeit, falsche Betten. Dabei verbringt jeder Mensch im Laufe des Lebens 25 Jahre im Bett.

"Wie geht das?" durchleuchtet die Phase, den Schlaf, der für Menschen überlebenswichtig ist. Besucht wird dafür ein großer niedersächsischer Matratzenproduzent, es wird die Geschichte erzählt, wie ein Norddeutscher den ersten Lattenrost in Serie baute, und ein einzigartiger Schlafexperte begleitet.

## Der Sachverständige für Bettwaren

Stephan Schulze-Aissen aus Bremerhaven ist Deutschlands einziger vereidigter Sachverständiger für Bettwaren. Seine Meinung ist gefragt, vor Gericht und bei Kunden. Mit einem Spezialgerät scannt Schulze-Aissen jeden Kunden. Ist der Körper gleichmäßig schwer oder der Bauch dicker? Das ist entscheidend für die Wahl der richtigen Unterlage.



Eine Nachtsichtkamera behält Schlaf-Patienten ständig im Blick.

Menschen, die nachts viel (bis zu drei Liter) schwitzen, brauchen eine andere Matratze als diejenigen, die nicht schwitzen. Der Experte weiß: Keinesfalls sollten

Mann und Frau die gleiche Bettdecke nutzen. Das Problem der kalten Füße wäre schnell gelöst.

Hergestellt werden Matratzen unter anderem bei der Firma Breckle in Northeim. Sie ist deutschlandweit eine der größten Fabriken für Schlafunterlagen. 2.000 Exemplare verlassen täglich den Betrieb. Eine Spezialmaschine, so groß wie eine Lagerhalle, schäumt Matratzen auf. Aus den Unterlagen sägen Roboter Hohlräume, die den Körper stützen. Andreas Breckle entwirft immer wieder neue Matratzentypen. Seine Mitarbeiter entscheiden nach einer Probenacht, ob sie produziert werden und in den Verkauf gehen.

## Jeder schläft anders



Patientin Erika Asche ist eine der wenigen Frauen, bei der die Atmung während des Schlafes einfach aussetzt.

Warum viele Menschen nachts nicht gut schlafen, liegt auch an ihnen selbst. Im Schlaflabor bei Dr. Jan Giso Peter in Hannover werden mithilfe von Elektroden am Kopf der Schläfer Profile über die vier Schlafphasen jedes

Menschen erstellt. Warum können manche nicht einschlafen? Liegt es an den Blaulichtwellen, die jedes Handy, das auf dem Nachttisch liegt, ausstrahlt? Und warum hören vor allem Männer mitten in der Nacht auf zu atmen?

Eine gute Nachricht gibt es dennoch: Die Norddeutschen schlafen laut Statistik des "Beurer Schlafatlas" besser als Menschen in Bayern. Warum das so ist? Das und viele Dinge mehr rund um den Schlaf erklärt diese Folge aus der Reihe "Wie geht das?"

## WEITERE INFORMATIONEN





## Schlafstörungen: Gefahr für Herz und Kreislauf

Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Übergewicht und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was führt zu schlechtem Schlaf? Und was hilft beim Einschlafen? **mehr**



## Wie viel Schlaf brauchen wir?

Unser Körper braucht Schlaf, um sich zu regenerieren, neue Zellen zu bilden, das Gedächtnis auszubilden und das Immunsystem zu stärken. Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafbedürfnis. **mehr**

**Redaktionsleiter/in** Susanne Wachhaus

**Redaktion** Thomas Fischer

**Produktionsleiter/in** Frederik Keunecke

**Leitung der Sendung** Andrea Lütke

**Autor/in** Lars Wolpert

---