

# «Mehr Schlafqualität mit Rolläden»

Wenn Ihre eigenen vier Wände vor dem Einfluss des Sonnenlichts oder einfach auch vor den Blicken Fremder geschützt werden sollen, dann können Sie aus verschiedenen Arten von Storen auswählen. Dazu zählen auch Rolläden und Lamellenstoren. Letztere werden in modernen Wohngebäuden häufiger eingesetzt als Rolläden. Nicht zuletzt wirken Lamellenstoren eleganter und leichter als die massiven Rolläden. Vielleicht ist Ihnen aber an Ihrem Eigenheim, neben dem Design, auch die darin gebotene Schlafqualität wichtig. Ob hierfür die Lamellenstore oder doch der Rollladen die bessere Wahl ist, lesen Sie in diesem Newsletter.



## **Absolute Dunkelheit als Voraussetzung für guten Schlaf**

Die eigenen Gene und Sonnenlicht sind massgebend für unseren Wach-Schlaf-Rhythmus. Diese sogenannte «innere Uhr» schaltet mithilfe des Schlafhormons Melatonin auf den Nachtrhythmus. Dabei wird Melatonin so lange ausgeschüttet wie auch Dunkelheit herrscht. Wird es hell, endet die



**Rutronic Storen GmbH**  
Simmentalstrasse 28a  
3752 Wimmis  
Tel. 033 681 18 88

info@rutronic.ch  
[www.rutronic.ch](http://www.rutronic.ch)



Melatoninproduktion und wir werden wach. Daher ist eine vollständige Abdunkelung des Schlafzimmers empfehlenswert. Umso mehr sind die Unterschiede zwischen Lamellenstoren und Rollläden, betreffend Lichteinfall, zu beachten. Hierbei wird ein Vorteil der Lamellenstore, die Möglichkeit zur individuellen Regelung des Lichteinfalls, gleichzeitig auch zum Nachteil. Denn Lamellenstoren ermöglichen keine ähnlich perfekte Verdunkelung wie Rollläden. Dank der ineinandergreifenden Rollladenlamellen wird es beim Herunterlassen der Rollläden im Schlafzimmer vollständig dunkel.

### **Schallschutz und Einbruchschutz helfen ebenfalls zu gutem Schlaf**

Zusätzlich zur Verdunkelung bietet ein Rollladen für die Schlafqualität weitere Vorzüge. So ist er auch in Sachen Schallschutz der Lamellenstore überlegen. Falls Sie beispielsweise an einer stark befahrenen Verkehrsachse leben, dürfte Ihre Wahl für die Schlafzimmerverdunkelung daher auch auf einen Rollladen fallen. Ohnehin sorgen windstabile Rollläden, auch bei rauerer Witterungsverhältnissen, für Ruhe. Dank speziell ausgestatteter Führungsschienen klappert auch nichts. Ausserdem: Schlafen Sie nicht auch besser, wenn Sie sich sicher fühlen? In diesem Fall geht von einem Rollladen eine beruhigende Wirkung für einen erholsamen Schlaf aus. So kann ein massiver Rollladen helfen, böse Absichten von Einbrechern zu vereiteln. Darüber hinaus ermöglichen Rollläden auch noch aus einem weiteren Grund einen guten Schlaf: In Zeiten von Klimaerwärmung dürfte die Bedeutung angenehmer Temperaturen steigen. Mit einem Rollladen regulieren Sie die Schlafzimmertemperatur ganz einfach und dazu noch umweltfreundlich. Ein heruntergelassener Rollladen reduziert die Raumtemperatur deutlich. Und das sogar, ohne ein Klimagerät einsetzen zu müssen.

Möchten Sie mehr zum Thema «Mehrwert von Rollläden in Schlafräumen» erfahren? Dann kontaktieren Sie uns.