

Fachinformation Nr. 14

des Verbands Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



Mit dem richtigen Duvet erholt durch die warme Jahreszeit

Die Luft im Schlafzimmer steht, und der Schweiß klebt am Körper. Wenn die Temperaturen im Sommer Höchstwerte erreichen, leidet oftmals der Schlaf. Ein leichtes Daunenduvet sorgt auch bei grosser Hitze fürs richtige Schlafklima und eine erholsame Nachtruhe.

Wer kennt es nicht? Man wälzt sich schwitzend im Bett hin und her, das Duvet liegt schwer auf dem Körper – an Schlaf ist gar nicht zu denken. Wenn es im Sommer nur noch wenig bis gar nicht mehr richtig abkühlt, sorgt die Hitze oftmals für schlaflose Nächte. Und glaubt man den Klimaforschern, werden die Sommer eher wärmer als kälter werden. Höchste Zeit also, sich über das richtige Sommerduvet Gedanken zu machen.

Gesundes Schlafklima auch bei grösster Hitze

Um sich zu entgiften, gibt der Körper nachts über die Haut bis zu 1,5 Liter Feuchtigkeit ab. 80 Prozent davon gelangen ins Duvet. Ist dieses nicht genügend atmungsaktiv und temperaturregulierend, können sich Feuchtigkeit und Wärme während des Schlafens unter dem Duvet stauen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern auf Dauer auch ungesund für den menschlichen Organismus. Der Schlaf ist unruhig, und der Körper kann sich nicht erholen. Das gilt in jeder Jahreszeit, aber besonders im Sommer unterschätzen immer noch viele die regulierende und entspannende Wirkung, die ein Sommerduvet mit der richtigen Daunenfällung auf das Schlafklima hat.

Das passende Daunenduvet ist entscheidend

Der gesunde Schlaf hängt deshalb massgeblich vom Duvet ab. Ein Daunenduvet für die Sommermonate besteht heute standardmässig aus einer Stoff-auf-Stoff genähten Fassung



(«Karo-Machart») und enthält weniger Füllmaterial als ein Winterduvet. Verbreitet sind auch sogenannte Vierjahreszeiten-Duvets. Diese bestehen aus zwei kompletten Duvetteilen, die man in der kalten Jahreszeit zusammenfügt und im Sommer getrennt voneinander als leichtes Sommerduvet nutzt. Ein gutes Sommerduvet zeichnet sich dadurch aus, dass es aufgrund einer hochwertigen Daunenfällung viel Luft einschliesst und gleichzeitig nicht zu schwer ist. So wirkt es temperatúrausgleichend und transportiert die Feuchtigkeit gut ab.

Deshalb eignen sich Daunen perfekt für das Sommerduvet

- Die zahlreichen Verästelungen der Daunen schaffen viele kleine Luftkammern. In diesen wird die vom Körper abgegebene Wärme optimal aufgenommen und gespeichert. Daunen wirken so perfekt temperaturnausgleichend und bieten eine angenehme Schlaftemperatur.
- Ein wichtiges Kriterium für ein gutes Sommerduvet ist auch sein Gewicht. Da Daunen besonders leicht sind, erfüllt ein Daunenduvet dieses Kriterium sehr gut.
- Daunen haben eine sehr hohe Isolierfähigkeit und Atmungsaktivität. Sie nehmen die Feuchtigkeit auf und geben diese kontinuierlich an die Aussenluft wieder ab. Damit regulieren sie den Feuchtigkeitshaushalt optimal und erzeugen das perfekte Schlafklima.
- Daunen sind sehr weich, elastisch und besitzen eine hohe Füllkraft. Das bedeutet, selbst wenn man sie



stark zusammengedrückt, stellen sie sich immer wieder zurück in die ursprüngliche Form und Grösse.

- Auch mit modernster Technik können die Eigenschaften der Daunen wie Wärmespeicherung, Atmungsaktivität und Belastbarkeit industriell nicht hergestellt werden.

Daran erkennt man ein gutes Sommer-Daunenduvet



- Die Füllkraft ist ebenfalls wichtig: Das Duvet sollte sich gut komprimieren und dekomprimieren lassen. Um das zu testen, kann man das Duvet einfach zusammendrücken und prüfen, ob es wieder in seine ursprüngliche Form zurückgeht.
- Je hochwertiger eine Daunenfüllung ist, desto geringer kann das Füllgewicht des Duvets sein. Denn nicht nur die Füllmenge, sondern vor allem die Füllkraft bestimmt das Mass der in ihr eingeschlossenen Luft und damit den Grad des Wärme- und Feuchtigkeitsaustausches.
- Ein möglichst hoher Daunenanteil bei der Füllung ist von Vorteil, weil Daunen die ideale Atmungsaktivität des Duvets beim gleichzeitig leichtesten Gewicht gewährleisten.

- Für den Sommer eignen sich Duvets der Wärmeklasse 1 und 2 am besten. Diese haben in der Regel eine Füllmenge von 200 bis 330 Gramm in einem Duvet der Grösse 160 x 210 cm.



Hilfreiche Informationen rund um mit Daunen und Federn gefüllte Bettwaren sowie weitere Ausgaben der Fachinformation finden Sie auf unserer Website: www.vsb-info.ch

Der Verband der Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde vor über 60 Jahren von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren zu gewährleisten, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB». Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass naturreine Daunen und Federn von nicht gemästeten Gänsen und Enten (keine Stopfmast) verarbeitet werden, die vom toten Tier stammen (kein Lebendrupf). Zudem werden die Daunen ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produktinformationen.

Albis Bettwarenfabrik AG • billerbeck Schweiz AG • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwarenfabrik AG

