

Fachinformation Nr. 12

des Verbands Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



Man schläft, wie man sich bettet

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett, und das aus gutem Grund: Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Doch für den gesunden Schlaf bedarf es neben der richtigen Matratze und dem geeigneten Kissen vor allem auch des passenden Duvets mit entsprechend hochwertiger Füllung.

Das Duvet beeinflusst massgeblich unser Schlafklima: 80 Prozent der Feuchtigkeit, die der menschliche

Körper pro Nacht abgibt, gelangen in die Bettdecke, nur 20 Prozent in die Matratze. Zudem ist unser Körper während des Schlafs im Durchschnitt acht Stunden mit dem Duvet im direkten Kontakt. Aus diesem Grund sind die richtige Wahl des Duvets und die Qualität der Daunen von entscheidender Bedeutung.

Bei der grossen Auswahl an Duvets, die zur Verfügung stehen, fällt die Entscheidung nicht leicht. Wer sich jedoch seiner Schlafgewohnheiten

bewusst ist, wird auch schnell das Passende finden. Vor dem Kauf sollte man sich daher gut überlegen, wie man am liebsten und am besten schläft. Dabei stellen sich folgende Fragen:

Was ist mein Wärmebedürfnis? Und welcher Wärmetyp bin ich?

Man kann zwischen vier unterschiedlichen Wärmetypen unterscheiden: dem Normalschläfer, dem Frierer, dem Schwitzer und dem Hitzer (siehe unten stehende Box). >>>



Die vier Wärmetypen

- 1 Der Normalschläfer** schläft generell und überall gut und hat ein konstantes Schlafklima.
- 2 Der Frierer** hat meistens kalte Füsse und friert sehr oft – im Sommer und im Winter.
- 3 Der Schwitzer** gibt entsprechend viel Feuchtigkeit an Duvet und Matratze ab.
- 4 Der Hitzer** hat immer sehr warm und gelegentlich auch Hitzewallungen.

Wie schlafe ich?

Wichtig ist, sich auch mit den Schlafgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dabei sollte man sich folgende Fragen stellen: Bewege ich mich viel oder eher wenig? Schlafe ich allein oder teile ich das Duvet? Auch spielt eine Rolle, ob man ein eher schweres oder ein leichtes Duvet bevorzugt und welche Länge dieses haben soll.

Habe ich je nach Jahreszeit ein anderes Wärmebedürfnis?

Je nach Jahreszeit und Wärmetyp ändert sich das Wärmebedürfnis. Entsprechend sollte auch das Duvet gewählt werden. So empfiehlt es sich für Schwitzer und Hitzer, je nach Saison zwischen einem warmen und kühlen Duvet zu wechseln. Für Normalschläfer und Frierer eignet sich eher ein saisonun-

abhängiges Duvet, welches das ganze Jahr über verwendet werden kann.

Bei welcher Zimmertemperatur schlafe ich am besten?

Auch die Zimmertemperatur spielt für einen erholsamen Schlaf eine entscheidende Rolle. Man sollte sich daher fragen, ob man eine kühlere oder wärmere Schlafzimmertemperatur bevorzugt bzw. lieber bei offenem oder geschlossenem Fenster schläft.



Es ist wichtig, sich mit seinen Schlafgewohnheiten auseinanderzusetzen.

Dank dem Naturprodukt Daune das perfekte Schlafklima

Je konstanter das Schlafklima, das heisst die Temperatur beim Schlafen ist, desto erholsamer ist der Schlaf. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Duvet. Die Investition in ein ausgewähltes Dauenduvet lohnt sich besonders, denn qualitativ hochwertige Daunen leisten wertvolle Dienste:

Daunen sind die idealen Wärmespeicher

Die zahlreichen Verästelungen der Daunen schaffen viele kleine Luftkammern, in denen die vom

Körper abgegebene Wärme optimal aufgenommen und gespeichert werden kann. Daunen schützen so effektiv vor Kälte und wirken andererseits auch ausgleichend in warmen Räumen.

Daunen haben eine hohe Atmungsaktivität

Daunen können die Feuchtigkeit vom Körper optimal aufnehmen und wieder abgeben. Sie regulieren damit optimal den Feuchtigkeitshaushalt und erzeugen im Bett das perfekte Klima.

Beeinträchtigen Beschwerden meinen Schlaf?

Beschwerden wie Rheuma oder Krampfadern kann man zum Beispiel mit einem leichten Duvet abschwächen, da es weniger Druck auf den Körper ausübt und mehr Bewegungsfreiheit zulässt. Auch Hausstaubmilben-Allergiker können völlig bedenkenlich Daunenduvets nutzen. Dies haben Studien – zum Beispiel von der Neuen Universität Kiel – bereits in den frühen 90er-Jahren nachgewiesen. Bei anderen Beschwerden sollte am besten der Arzt um Rat gefragt werden. In den meisten Fällen ist ein Daunenduvet sicher ein gute Wahl.

Der Fachhandel berät Sie gern bei der Auswahl des geeigneten Daunenduvets.



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 50 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 Gänsen und Enten verarbeitet werden, die vom toten Tier stammen (kein Lebendrupf), die ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet werden. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produktinformationen.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwaren

