

Fachinformation Nr. 4

des Verbandes Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



Besser schlafen im Alter ist auch eine Frage des richtigen Duvets



Die wichtigsten Ergebnisse der Studie «Schlafen in der Schweiz»

- Schweizerinnen und Schweizer haben insgesamt ein stärkeres Bewusstsein für ihre Bettwaren entwickelt. Diese werden weniger lang benützt: Ein Duvet im Durchschnitt 5,3 Jahre und ein Kopfkissen 3,9 Jahre
- Duvets von jungen Singles, Paaren und Familien (bis 49 Jahre) sind durchschnittlich zwischen 3,5 und 4,5 Jahre alt. Duvets von älteren Alleinstehenden und Paaren (ab 50 Jahre) sind durchschnittlich bereits 7 Jahre alt.
- Füllmaterial, Qualitätssiegel und Füllgewicht sind die drei wichtigsten Kriterien beim Kaufentscheid.
- 50% der Befragten haben das Duvet innerhalb des letzten Jahres gereinigt, aber ein Drittel hat das Duvet noch nie gereinigt.

Nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität nimmt mit zunehmendem Alter ab. Bereits zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr wird der Schlaf-Wach-Rhythmus instabiler. Frauen wie Männer wachen häufiger nachts auf. Altersbedingte biologische Prozesse sorgen verstärkt für Temperaturschwankungen und Einschlafstörungen. Umso wichtiger ist es, die optimalen Rahmenbedingungen für den gesunden Schlaf zu schaffen. Doch gerade älteren Menschen scheint dies häufig nicht bewusst zu sein.

Die richtigen Bettwaren sind für den gesunden und erholsamen Schlaf von grosser Bedeutung. Doch auch Daunenkissen und -duvets von hoher Qualität müssen in regelmässigen Abständen aufgefrischt oder ersetzt werden, um die vom Körper abgegebene Feuchtigkeit aufnehmen und für das optimale Schlafklima sorgen zu können. Eine Studie von Value Quest im Auftrag des VSB hat allerdings gezeigt, dass gerade ältere Menschen häufig versäumen, ihre Bettwaren zum richtigen Zeitpunkt zu erneuern oder aufzufrischen, und damit die Chance verpassen, den zunehmenden Schlafstörungen entgegenzuwirken.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wechsel?

Daunenduvets sollten aus hygienischen Gründen und im Interesse des Wohlbefindens nach 3 bis spätestens 5 Jahren gereinigt oder – je nach Zustand – ersetzt werden. Bei Kissen empfiehlt sich der Ersatz nach spätestens 3 Jahren. Wie unsere Studie für den Schweizer Markt zeigt (siehe Box), orientieren sich vor allem junge Paare und Familien an diesen Richtwerten, während die befragten älteren Menschen ihre Duvets und Kissen häufig deutlich länger behalten – zum Teil sogar um ein Vielfaches länger.

So werden altersbedingte Schlafstörungen und Beschwerden allerdings intensiviert statt gemildert. Die Federn in den Kissen sind gebrochen und können ihre stützende Funktion nicht mehr optimal erfüllen. Die Daunens in den Duvets haben an Volumen verloren und können die Feuchtigkeit nicht mehr entsprechend aufnehmen und beim Auslüften am Morgen wieder abgeben. Die Schlafqualität und der Wohlfühlfaktor nehmen deutlich ab.

Wenn Kissen und Duvets im Formtief sind

Spätestens wenn das Füllvolumen im Kissen und Duvet deutlich eingesunken ist, die Füllung sich nicht mehr gleichmässig im Duvet verteilen lässt und die Bettwaren damit erkennbar an Form verlieren, sollte eine Auffrischung oder ein Neukauf der Bettwaren erfolgen. Dabei gibt das Gütesiegel des VSB als Qualitätsgarant eine gute Orientierung beim Duvetkauf.

Weitere Tipps für den gesunden Schlaf im Alter

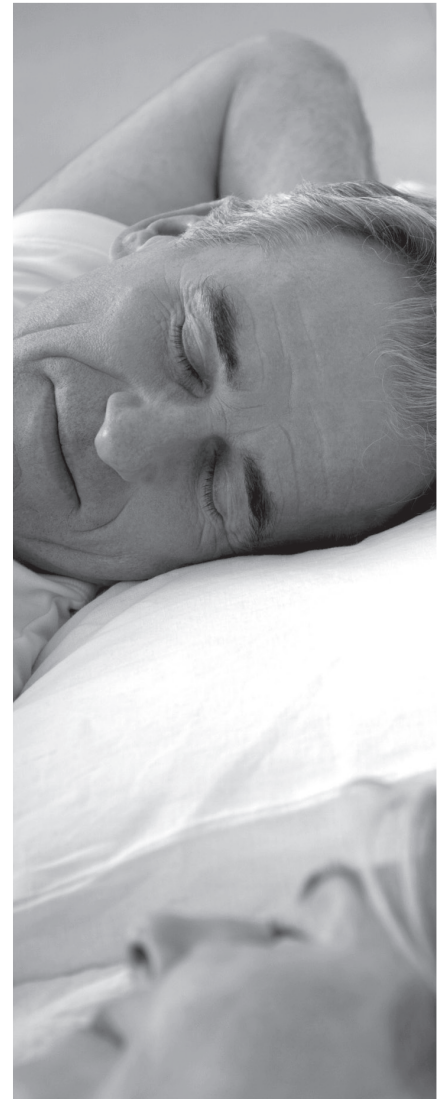
Die Schlafqualität wird massgeblich von den geeigneten Bettwaren, dem Bett, der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit geprägt: dem sogenannten Schlafhöhlenklima.

Zusätzlich können sich aber gerade auch ältere Menschen durch ein bestimmtes Verhalten vor Schlafstörungen schützen.

Prof. Dr. Jürgen Zullye gibt dazu die folgenden Tipps:

- Aktiv am Tag** Gestalten Sie Ihren Tag so aktiv wie möglich, sowohl körperlich als auch sozial. Bewegen Sie sich, gehen Sie spazieren oder treiben Sie Sport. Pflegen Sie Ihre Hobbys. Treffen Sie sich mit anderen Menschen, tauschen Sie sich aus. Je aktiver Sie tagsüber sind, desto besser wird Ihr Schlaf in der Nacht.
- Frische Luft** Halten Sie sich tagsüber möglichst viel draussen an der frischen Luft auf. Wenn Sie einen Garten haben, widmen Sie ihm einen Teil Ihres Tages. Wenn Sie keinen haben, aber gern garteln und noch körperlich fit sind, bieten Sie Ihre Dienste jüngeren Nachbarn an, die weniger Zeit haben als Sie. Was immer Sie draussen tun, es verbessert Ihren Schlaf doppelt: Es ermüdet durch die körperliche Aktivität, und das helle Tageslicht macht Sie fitter und lässt Sie nachts besser schlafen.
- Leichte Kost** Ernähren Sie sich Ihrem Alter entsprechend: nicht mehr so schwer, vollwertig und mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Im Alter lässt der Durst nach, und man muss öfter trinken, ohne Durst zu haben, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Trinken Sie tagsüber und nicht mehr so viel am Abend, damit Sie in der Nacht seltener zur Toilette müssen. Essen Sie um 18 Uhr zu Abend, bitte nicht früher.
- Früh aufstehen** Wenn Sie morgens aufwachen, stehen Sie auf, auch wenn es sehr früh ist. Versuchen Sie nicht, fehlenden Schlaf durch einen längeren Aufenthalt im Bett wettzumachen, das hat die gegenteilige Wirkung. Bringen Sie am Morgen Ihren Kreislauf in Schwung, indem Sie möglichst helles Licht machen, duschen, etwas Morgengymnastik betreiben und zum Frühstück ein anregendes Getränk zu sich nehmen: Kaffee oder schwarzen Tee.
- Nickerchen am Mittag** Wenn Sie den Tag nicht ohne Mittagsschlaf durchstehen können, gönnen Sie sich diesen. Eine halbe Stunde sollte reichen, maximal eine Stunde, denn je länger Sie tagsüber schlafen, umso kürzer wird Ihr Nachtschlaf.
- Spät zu Bett gehen** Gehen Sie abends nicht zu früh schlafen, sonst ist die Nacht schneller wieder zu Ende. Überlegen Sie schon tagsüber, was Sie nachts tun könnten, wenn Sie aufwachen und nicht wieder einschlafen können.

(Quelle: Prof. Dr. Jürgen Zullye - «Mein Buch vom guten Schlaf»)



Der Duvet-Tipp für den gesunden Schlaf:

Verwenden Sie keine zu schweren Bettwaren, sondern lieber ein leichtes Daunenduvet. Damit erhalten Sie sich die volle Bewegungsfreiheit und es schläft sich angenehmer bei Beschwerden wie Rheuma oder Krampfadern.

Der Verband 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 herzustellen, 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 oder 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 Produkteinformationen.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

