

# MIT DER PASSENDEN BETTDECKE DIE SCHLAFQUALITÄT OPTIMIEREN

JÜRGEN KÖRNER

**D**ass ein rückengerechtes Bettsystem, bestehend aus Matratze, Unterfederung und Nackenstützkissen, die Schlaf- und Lebensqualität nachhaltig verbessert, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Wer möchte schon auf alten, verbrauchten und oftmals auch zu harten Unterlagen liegen und damit ein Drittel seines Lebens lang nicht nur seinen Rücken schädigen, sondern auch seine Schlafqualität beeinträchtigen?

Viele Menschen erhalten durch beliebiges Zusammenstellen eines Bettsystems am Ende eine Bettausstattung, die zu erheblichen Problemen beim Liegen und Schlafen führt. Neben Verspannungen und Rückenbeschwerden kann das im Lauf der Jahre auch noch zu vielen anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Der Schlaf wird gestört, die Schlafqualität leidet erheblich, und man fühlt sich morgens weder wach noch ausgeruht, sondern fast noch zerschlagener als am Abend zuvor.

Für einen erholsamen Schlaf spielt auch die Zudecke eine wichtige Rolle. Bei der richtigen Wahl der Bettdecke kommt es zunächst einmal auf die richtige Größe an. Neben der Standardgröße (135 x 200 cm) hat sich seit vielen Jahren die Komfortgröße 155 x 220 cm etabliert. Damit werden – vor allem bei großen Menschen – Kältebrücken an Schultern und Nacken sowie im Fußbereich vermieden.

Entscheidend ist natürlich auch die Schlafräumtemperatur, die idealerweise zwischen 14 und 18 Grad liegen sollte. Zu viel Wärme reduziert die Schlafqualität erheblich, weil es dann zu einem Wärmestau kommt und die erforderliche Absenkung der Kerntemperatur während des Schlafs verhindert wird. Andererseits ist ein Unterkühlen des Körpers auch nicht sinnvoll.

Zum Glück gibt es für die unterschiedlichen Klimaforderungen der Schläfer eine Vielzahl passender Bettdecken in den unterschiedlichsten Varianten. Neben den bekannten Füllmaterialien wie Gänsedaunen, Seide, Cashmere, Baumwolle, Leinen, Schafschurwolle und Kamelhaar stehen seit Jahrzehnten auch Mikrofaser-Bettdecken aus unterschiedlichen Polyesterqualitäten zur Auswahl. So ist garantiert für jeden Schlaf-Typ etwas Passendes dabei. Wer eher zum Frieren neigt, braucht eine Bettdecke mit mehr Füllgewicht; zum Schwitzen neigende Schläfer benötigen besonders atmungsaktive und feuchtigkeitsaufnehmende Materialien – beispielsweise Bettdecken mit natürlichen Füllmaterialien aus nachwachsenden Holzfasern (Tencel®) oder Kamelhaar. Die Tencel®-Fasern zeichnen sich durch eine hohe Klima- und Feuchtigkeitsregulation aus und fühlen sich sehr geschmeidig und weich an.



Jürgen Körner  
Betten- und Liegefachberater  
in Sindelfingen  
Raum und Design KG  
Wurmbergstr. 3–5; 71063 Sindelfingen  
Tel.: 07031 811009  
info@bettdesign.de  
www.bettdesign.de