



Foto: Irisettelakz-d

Herbststimmung im Schlafzimmer

(akz-d) Im Herbst erhält auch das Schlafzimmer einen neuen, zur Jahreszeit passenden Look. Am leichtesten erreicht man dies mit den aktuellen Bettwäsche-Kollektionen, die mit wenigen Handgriffen für eine neue Optik im Schlafraum sorgen.



Foto: Estellaakz-d

Dabei ist in den aktuellen Kollektionen für jeden Geschmack und Einrichtungsstil etwas dabei. Die



Foto: Dormabellakz-d

Motivauswahl reicht von Streifen und Karos über fantasievolle Ornamente bis zu floralen und winterlichen Dessins. Die Farbpalette umfasst kräftige Beeren-, Blau- und Grüntöne, aber auch pastelliges Mint und Rosé werden gerne verwendet. Dazu dürfen dann auch die farblich passenden Betttücher nicht fehlen.



Foto: Royal Dream/akz-d

Jährlicher Betten-Check

(akz-d) In Deutschlands Schlafzimmer geht es oft ziemlich unhygienisch zu. Ursache: Jeder Mensch gibt pro Nacht etwa einen viertel bis halben Liter Schweiß ab. Hinzu kommen in der Regel weitere Körperflüssigkeiten und Hautschuppen. Bettwäsche und Bettuch können diese Mengen nicht komplett aufnehmen. Über die Jahre entwickelt sich das kuschelige Bett so zu einem idealen Hort für Bakterien, Pilze und andere Allergene.

Schmutz sammelt sich aber selbstverständlich nicht nur in der Decke, sondern auch in und an der Matratze. Schutz gegen extreme Verunreinigung bietet dann eine Matratzenauflage – auch Molton genannt. Mittlerweile verfügen zudem fast alle Matratzen über einen abnehmbaren und waschbaren Bezug.

Dabei ist Abhilfe sehr einfach. Zudecken und Kissen mit synthetischen Faserfüllungen lassen sich dank einer Pflegeleicht-Ausrüstung in der Regel problemlos in der eigenen Waschmaschine reinigen. Auch federgefüllte Decken und Kopfkissen lassen sich meist waschen. Hat die eigene Waschmaschine nicht genug Kapazität oder dauert das anschließende Trocknen zu lange, kann man auch den Washservice des Bettenfachhandels nutzen. Hier erhält man man zudem fachmännischen Rat, wenn es um die Reinigung von Wolldecken geht. Adressen findet man im Internet unter www.bettinfo.de.

Für Federbetten bietet der Bettenfachhandel außerdem noch die Federnreinigung an. Diese hat den Vorteil, dass hierbei die Hülle geöffnet und verbrauchtes Füllmaterial wird, Federnbruch und Schmutz aussortiert bzw. ersetzt wird. Die Lebensdauer hochwertiger Betten wird dadurch merklich erhöht. Fachleute empfehlen deshalb alle drei bis fünf Jahre eine Reinigung.

Trotzdem halten auch dann Zudecken nicht ewig. Nach acht bis zehn Jahren, bei regelmäßiger Federnreinigung spätestens nach 15 Jahren, sollten sie ersetzt werden. Denn nach dieser Zeit verlieren alle Füllmaterialien einen Großteil ihrer wärmenden und feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften.

Schmutz sammelt sich aber selbstverständlich nicht nur in der Decke, sondern auch in und an der Matratze. Schutz gegen extreme Verunreinigung bietet dann eine Matratzenauflage – auch Molton genannt. Mittlerweile verfügen zudem fast alle Matratzen über einen abnehmbaren und waschbaren Bezug.



Trotz aller Wasch- und Reinigungsmöglichkeiten sollten Matratzen nach rund acht Jahren ausgetauscht werden. Schließlich lassen nach dieser Zeit – bei Billigmodellen und schweren Personen auch sehr viel früher – die Stützwirkung und Punktlastizität einer Matratze merklich nach. Höchstes Alarmzeichen ist hier die Kuhlenbildung. In solchen Fällen hilft nur noch der Sperrmüll.



Fotos: Paradies/akz-d

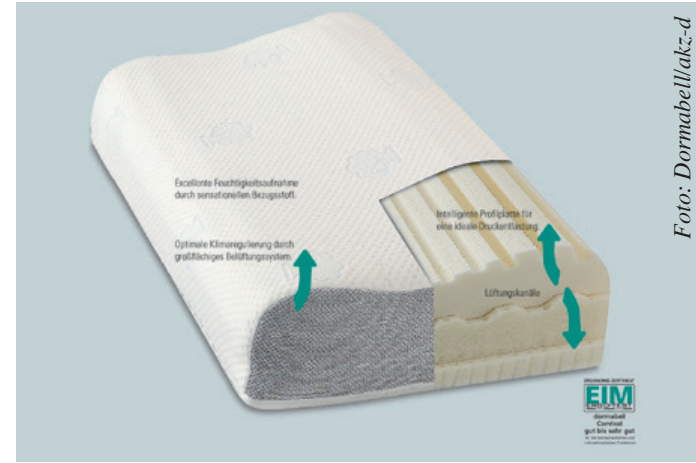


Foto: Dormabellakz-d

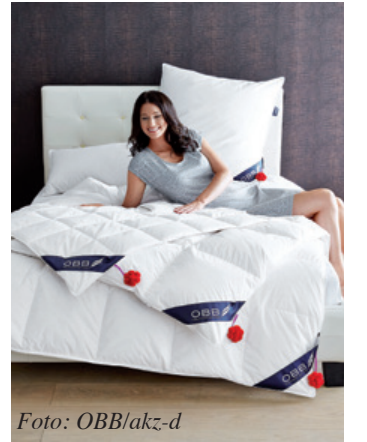


Foto: OBB/akz-d

Nackenschmerzen: Das richtige Kissen hilft

(akz-d) Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn wer in der Nacht das falsche Modell nutzt, provoziert Fehlhaltungen, die wiederum zu Verspannungen und Nackenschmerzen führen. Im Folgenden die wichtigsten Kriterien für die Auswahl des richtigen Kissens:

Schlaflage: Rückenschläfer sollten eher flache Kissen, Seitenschläfer mittlere bis hohe Kissen nutzen. Da die meisten Menschen die Schlafhaltungen wechseln, ist zudem die Abstimmung zwischen Kissen und Matratze wichtig. Bei der Bauchlage sind eher flachere Kissen mit verformbaren Füllungen zu empfehlen.

Nackentiefe und Nackentiefe: Je länger der Hals, desto langgezogener darf auch die Nackenwulst bzw. Nackenstütze im Kissen sein. Je stärker die Nackentiefe, desto stärker darf auch die Wulst bzw. die Unterstützung im Nacken sein. Dies ist vor allem für Rückenschläfer wichtig.

Schulterbreite: Je schmaler die Schulterbreite, desto niedriger das Kissen. Das gilt besonders für Seitenschläfer. Die Schulterbreite

muss aber immer im Zusammenspiel mit der Matratzenfestigkeit gesehen werden. Hier gilt: Je härter die Matratze, desto höher das Kissen.

Generell gilt für alle Kissen: Sie müssen eine schmerzhafte Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur verhindern, indem sie den Nacken stützen und die Halswirbel entlasten. Vor allem bei Seitenschläfern sorgt das Kissen zudem dafür, dass die Halswirbelsäule nicht abknickt. Auch Kopfschmerzen können unter Umständen durch das richtige Kissen vermieden werden.

Das bedeutet: Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Neben den oben genannten Kriterien spielen z.B. auch das Schweißverhalten und persönliche Vorlieben eine Rolle. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, eine entsprechende Beratung in einem Bettenfachgeschäft in Anspruch zu nehmen. Zur exakten Bedarfsanalyse kommt dort mitunter ein eigens entwickeltes Mess-System zum Einsatz, wie es auch bei Matratzen zur Liegeanalyse verwendet wird. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf null.



Foto: Werkmeister/akz-d

Zudecken: Nicht eine für alle

(akz-d) Jeder Mensch ist anders. Diese banale Erkenntnis macht auch vor dem Schlaf keine Ausnahme. Während der eine leicht friert, kommt der andere schnell ins Schwitzen. Manche klagen über kalte Füße und wieder andere über Temperaturwechsel.

Tatsache ist: Wärmeempfinden, Transpiration, Bewegungsdrang, elektromagnetische Empfindlichkeit und Allergien sowie selbstverständlich das Kuschelbedürfnis – all dies ist individuell höchst unterschiedlich ausgeprägt. Nur eines ist eindeutig, dass z.B. die gleiche Decke für Vater, Mutter, Sohn und Tochter wenig Sinn macht.

Hinzu kommt: Weil sich der Körper des Menschen im Laufe der Jahre mehr oder weniger stark verändert, wandeln sich auch die Ansprüche an die eigene Decke. Dass jemandem von der Pubertät bis ins hohe Alter die gleiche Decke „passt“, ist eher die Ausnahme. Vor allem Frauen in den Wechseljahren brauchen oft eine andere Decke.

Schlafforscher empfehlen deshalb, sich vor dem Kauf einer neuen Zudecke individuell vom Fachmann beraten zu lassen. Schließlich gibt es eine Vielzahl von Füllungen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Die Auswahl reicht von Federn und Daunen über Naturfasern wie Kamelhaar, Kaschmir oder Schafschurwolle bis zu Funktionsfasern.