



Foto: Metzeler/akz-d

Heiße Nacht, kühles Bett

(akz-d) Die Klimaerwärmung macht auch vor deutschen Schlafzimmern nicht halt. Vor allem in den Städten bleiben die Nachttemperaturen zunehmend über der 20-Grad-Marke. Viele Menschen tun sich dann schwer mit dem Einschlafen und wälzen sich lange ohne Decke oder nur mit einem Laken auf dem Bett herum.

Aber auch das Durchschlafen bereitet in solchen Nächten Probleme. Denn in den frühen Morgenstunden wird es in manchen Schlafzimmern empfindlich kalt. Temperatur-Unterschiede von bis zu 15 Grad zwischen dem warmen Abend und dem kalten Morgen sind im Sommer nicht selten. Ohne einen ausreichenden Wärmeschutz wacht man dann leicht auf und zieht sich schnell eine Erkältung zu.

Aber das muss nicht sein. Abhilfe bieten z.B. spezielle Sommerdecken, die optimal auf die Klimasituation in der wärmeren Jahres-



Foto: Trauminal/akz-d

zeit abgestimmt sind. Sie haben eine deutlich geringere Füllmenge und wiegen deshalb nur etwa die Hälfte eines Winterbettes. Eine ausgeklügelte Punkt-, Kreis- oder Ringsteppung sorgt für Kühlzonen, welche Hitzestaus unter der Decke vermeiden. Einige Modelle haben zudem spezielle Zonen, um die Körperwärme besser ableiten zu können. Darüber hinaus werden oftmals speziell ausgerüstete Bezüge verwendet, die eine kühlende Wirkung auf die Haut ausüben.

Neue Frische für das Bett

(akz-d) Einmal pro Jahr sollte jedes Bett einer gründlichen Reinigung unterzogen werden. Schließlich verliert jeder Mensch pro Nacht einen viertel bis halben Liter Schweiß sowie zahlreiche Hautschuppen, die Betttuch und Bettwäsche nicht auffangen können.



Foto: Brinkhaus/akz-d

Beliebteste Reinigungszeit ist das Frühjahr. Ein guter Zeitpunkt ist der Wechsel vom Winter- zum Sommerbett. Es ist ein herrliches Gefühl, sich im Frühling in eine frisch gereinigte Zudecke zu kuscheln. Gerne wird aber mittlerweile auch der Sommer bzw. die Zeit der Abwesenheit im Urlaub für die Wäsche der Zudecke genutzt. Man gibt die Decke kurz vor der Abreise ab und erhält sie bei der Rückkehr frisch und gewaschen zurück. Zwar können manche Decken in der eigenen Waschmaschine gereinigt werden, doch nutzen viele Kunden den bequemen Wasch- und Trockenservice ihres nächsten Bettengeschäfts. Dort besteht oft sogar die Möglichkeit, eine Edelhautdecke reinigen zu lassen. Zudem bietet der Bettenhandel eine spezielle Federreinigung an, bei der die Hülle geöffnet und die Füllung separat gewaschen und ggf. ersetzt wird. Adressen von guten Bettenfachgeschäften findet man z. B. im Internet unter www.bettinfo.de.

Lattenroste: Wichtig oder wirkungslos?

(akz-d) Einige Medienberichte haben zuletzt die Ansicht verbreitet, Lattenroste hätten kaum Auswirkungen auf das Liegeverhalten auf Matratzen. Dem haben viele renommierte Schlafexperten vehement widersprochen. Was ist also richtig?

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a. Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schlafers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Beispiel Körperbau und Schlafstellung: Da der Lattenrost die Matratze unterstützen soll, ist sein Effekt vor allem bei besonderer Beanspruchung messbar. Ein leichter Rückenschläfer braucht deutlich weniger Unterstützung als ein schwerer oder breitschultriger Seitenschläfer, da hier der Körper sehr viel weiter einsinkt. Kein Wunder also, dass sich die Aussagen von Stiftung Warentest bezüglich der eingeschränkten Wirksamkeit von Lattenrosten vor allem auf Rückenschläfer beziehen.

Das bedeutet: Die Entscheidung für eine Unterfederung muss individuell getroffen werden. So rät Prof. Dr. Ingo Fietze, Vorsitzender der „Deutschen Stiftung Schlaf“ und Leiter des Interdisziplinären

Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité-Universitätsklinik, zu einem ausführlichen Probeliegen mit unterschiedlichen Matratzenunterlagen.

Wie entscheidend eine passende Unterfederung ist, kann man ohnehin selbst leicht erfahren, indem man seine Matratze probeweise auf den Boden legt. Die Unterschiede zu einem Lattenrost sind meist sofort spürbar. Zudem ist zu bedenken, dass eine Matratze ohne Unterfederung mangels ausreichender Belüftung schnell schimmelt.

Dabei eignet sich nicht jeder Rost für jede Matratze. „Je nach Matratzenart ist die Unterfederung für den Liegekomfort sogar wichtiger als die Matratze selbst“, weiß Markus Kamps, Präventologe und anerkannter Bettenexperte. Vor allem Kaltschaummatratzen benötigen eine elastische Grundlage, damit sie sich nicht zu schnell durchliegen.

Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. Im Extremfall kann ein alter und unpassender Rahmen die neue Matratze sogar beschädigen. Den (doppelten) Schaden hat dann der Kunde, da in solchen Fällen die gesetzliche Gewährleistung oft nicht greift.



Foto: Irisette/akz-d

Frühling im Schlafzimmer

(akz-d) Nach dem Winter freut sich jeder Mensch auf den Frühling. Durch das Umdekorieren der eigenen vier Wände wird die Vorfreude noch gesteigert – im Schlafzimmer z. B. mithilfe neuer, frühlingsfrischer Bettwäsche.

Die neuen Bettwäsche-Kollektionen sind dafür hervorragend geeignet. Aufgrund der großen Auswahl ist für jeden Geschmack etwas dabei. Oft wiederkehrende Motive sind Blumen und Blüten auf hellem Grund, aber auch Streifen, Karos und grafische Muster finden sich in zahlreichen Kollektionen. Farblich besonders im Trend liegen kräftige Rot-, Blau- und Grüntöne, aber auch Silber und zarte Naturfarben kommen zum Einsatz. Damit die Dessins und Farben ihre volle Wirkung entfalten können, sollten auch die farblich passenden Betttücher nicht fehlen.



Foto: Estella/akz-d



Foto: Lattoflex/akz-d