

Zudecken:

## Individualität gefragt

(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 einleuchtend, dass z. B. die gleiche Decke für Vater, Mutter, Sohn und Tochter wenig Sinn macht.

Leider sieht man einer Decke in der Regel nicht an, für wen sie besonders geeignet ist. Die Selbstbedienung ohne vorherige Fachberatung birgt deshalb das beträchtliche Risiko, anschließend mit einem unpassenden Modell nach Hause zu gehen.

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, wie das von der Sportbekleidung bekannte Outlast.

Selbstverständlich gibt es auch bei den Füllungen qualitative Unterschiede, die auch die Preisdifferenzen erklären. Bedeutsam sind z. B. das Alter des Tieres und die Güte der Federn oder Haare. Denn Kaschmir ist nicht gleich Kaschmir und auch bei Federn sind die Qualitäten höchst unterschiedlich. Wer deshalb beim Kauf besonders sicher gehen will, kann sich seine Zudecke im Bettenfachhandel nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen füllen lassen. Dabei sucht man sich im Vorfeld aus verschiedenen Qualitäten die am besten geeignete Federn- oder Daunensorte aus und lässt sie dann vom Bettenhändler in einen passenden Bezug füllen. Mehr Individualität geht nicht.

Hüten sollte man sich dagegen vor dem Bettenkauf bei Kaffeefahrten und Verkaufspartys. Die Stiftung Warentest hat bei entsprechenden Testkäufen festgestellt, dass die dort angebotenen Decken bestenfalls von mittelmäßiger Qualität und maßlos überteuert waren. Und der vielfach versprochene Schutz vor Elektromog oder Krebserkrankungen war auch nicht nachweisbar.

## Schlaf macht fit

(akz-d) Immer mehr Menschen leiden unter Burn-out. Millionen Deutsche fühlen sich permanent gestresst und erschöpft – Tendenz steigend.

Dabei gibt es ein einfaches Mittel, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen: Schlaf. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass für den Erhalt der vollen Gedächtnisleistung und zum Stressabbau ein erholsamer Schlaf unabdingbar ist.

Doch dabei bleibt es nicht. Auch das eigene Aussehen wird durch die Qualität des Nachtschlafs beeinflusst. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz



Foto: Kaufmann/akz-d

schläft, dem sieht man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Rund fünf Jahre älter sieht aus, wer regelmäßig zu kurz schläft, behaupten Dermatologen. Umgekehrt lässt ein gesunder Schlaf den Teint gesünder und die Haut straffer aussehen.

Das heißt: Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zumindest die Problemquelle „schlechte Bettenausstattung“ lässt sich leicht beheben. Denn hier hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen.

Einige Bettenhäuser bieten sogar einen besonderen Service: Durch ihre zusätzliche Qualifizierung zum „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ sind deren Verkaufsmitarbeiter in der Lage, Kunden mit Schlafproblemen die passenden Hilfseinrichtungen zu benennen oder bieten sogar entsprechende eigene Kurse an.

Weitere Infos unter [www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de](http://www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de).

## XXL im Bett

(akz-d) Die Deutschen werden immer länger. Vor allem jüngere Männer werden oft deutlich größer als 1,80 m und auch eine ganze Reihe von Frauen übertrifft heute diese Marke.

Trotz dieses Längenwachstums hat sich beim Bett wenig verändert. Zwei Meter lange Betten, Matratzen und Decken sind dort noch immer an der Tagesordnung. Dabei sind sich die Experten einig, dass dieses Maß ab einer Körpergröße von 1,80 m nicht mehr ausreicht.

So gibt es speziell für größere Menschen Decken in der Komfortgröße 155 cm x 220 cm. Diese sorgen dafür, dass gerade in der kälteren Jahreszeit auch lange Menschen nicht frieren müssen oder wegen kalter Füße aufwachen. Der Bettenfachhandel verfügt über eine große Auswahl solcher Zudecken mit den unterschiedlichsten Füllungen. Und natürlich auch von entsprechend großer Bettwäsche.



Foto: Sanders/akz-d

Genauso lästig wie zu kurze Decken sind selbstverständlich zu kurze Matratzen. Denn auch eine Zudecke in Komfortgröße entfaltet nur die halbe Wirkung, wenn die Beine nachts aus dem Bett herausragen. Deshalb gilt: Wer mehr als 1,90 m misst, sollte bei Matratze und Lattenrost ebenfalls die Komfortlänge von 2,20 m auswählen. Auch für diesen Kauf sind gute Bettenfachgeschäfte der erste Anlaufpunkt. Für die Suche des nächstgelegenen Bettenfachgeschäftes kann man z. B. die Internet-Plattform [www.bettinfo.de](http://www.bettinfo.de) nutzen.



Foto: Irisette/akz-d

Bettwäsche:

## Für jeden Geschmack und jedes Schlafzimmer

(akz-d) Kräftig koloriert oder farblich gedämpft, zarte Blumen oder klare Grafiken, üppig geschmückt oder dezent gemustert – in diesem Herbst lässt die Bettwäsche-Mode keine Wünsche offen. Elegante Dessins sind in den Modellen ebenso vertreten wie feine Natur-Motive. Die Farbpalette reicht von zarten Pastellfarben über kräftiges Rot, Blau und Grün bis zu Schwarz-, Weiß- und Grautönen.

Entscheidend für die Auswahl ist – neben persönlichen Vorlieben – auch das Schlafzimmer selbst. Auf stark gemusterten Box-

spring-Betten oder vor auffällig gemusterten Tapeten sind zurückgenommene Muster bis hin zu unifarbene Modellen eine echte Alternative, um das Zimmer optisch nicht zu überfrachten.



Foto: Estella/akz-d



Foto: Royal Dream/akz-d

Auf jeden Fall gilt: Mit den neuen Bettwäsche-Kollektionen erhält jedes Schlafzimmer im Handumdrehen eine neue, frische Optik. Schneller und preiswerter lässt sich ein Raum kaum verschönern.

Foto: Centa Star/akz-d