

# Endlich die richtige Bettdecke!



Dr. Nagel

Die richtige Bettdecke ist essenziell für erholsamen Schlaf. Trotzdem schlafen viele Menschen Nacht für Nacht unter einer Zudecke, die nicht richtig passt – dann wird gefroren und geschwitzt, obwohl man sich eigentlich erholen sollte.

Es ist nämlich gar nicht so einfach, die perfekte Bettdecke zu finden.

## Erholsamen Schlaf gibt es nur mit der richtigen Zudecke

Das Schlafklima wird ganz entscheidend von der Bettdecke beeinflusst: Zu rund 80 Prozent ist die Zudecke für das Mikroklima in der Betthöhle verantwortlich. Sie sorgt dafür, dass die vielen kleinen Luftpolster in der Bettdecke im Winter wärmend isolieren und im Sommer genügend Zirkulation zulassen, damit man nicht zu schwitzen beginnt. Die Zudecke bewirkt also den wichtigen Temperatursausgleich, während wir schlafen. Außerdem gibt der Mensch im Schlaf Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf ab. Diese Feuchtigkeit muss vom Schlaflenden über die Bettdecke abtransportiert werden. Denn wer in der Nacht in einem klammen Bett friert oder zu schwitzen beginnt, kann nicht tief genug schlafen oder schläft schlimmstenfalls nicht durch – so kann sich keine Erholung einstellen.

## Welcher Wärmetyp sind Sie?

Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Wärmebedarf. Für das perfekte Bettklima muss dieses persönliche Wärme- und Kälte-

empfinden bei der Auswahl der richtigen Bettdecke berücksichtigt werden. Eine ältere Dame, die gern bei geöffnetem Fenster schläft, benötigt eine völlig andere Zudecke als ein junger Mann, dessen Schlafzimmer leicht geheizt ist – ganz unabhängig von ihren persönlichen Vorlieben, was die eigene Bettdecke angeht. Denn das Geschlecht, das Alter und die Schlafraumtemperatur bestimmen den individuellen Wärmebedarf maßgeblich. Die dormabell Wärmebedarfsanalyse bindet diese Faktoren ein und ermittelt auf wissenschaftlicher Basis den Wärmebedarf für jeden Schläfer.

## Die Auswahl bei den Füllungen ist groß

Natürlich sind Ihre persönlichen Vorlieben bei der Auswahl der richtigen Zudecke ebenso wichtig, wie die gerade genannten Faktoren. Sie lieben dickere, flauschige Decken zum Einkuscheln? Oder möchten Sie Ihre Zudecke öfter waschen, weil Sie Allergiker sind? Das können Sie vor allem über die Wahl der Zudeckenfüllung bestimmen. Zu den beliebtesten Füllungen zählen:

- Daune: die klassische Füllung für Bettdecken, flauschig-weich und kuschelig, beste Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung
- Klimafaser: leicht, atmungsaktiv und besonders pflegeleicht, ideal für Allergiker
- Kamelhaar: antistatisch, optimaler Temperatursausgleich und beste Wärmeregulierung

Wer kuschelige Decken bevorzugt, greift also zur klassischen Daunendecke. Sind Ihnen dünnere Bettdecken lieber, ist eine Kamelhaardecke etwas für Sie. Und wenn Sie Wert auf einfache Waschbarkeit legen, sollten Sie sich eine Klimafaserdecke anschaffen.

# Die steigenden Temperaturen genießen ...



Die Marke für schlafenden Schlaf



BETTEN-KOMPETENZ  
IN  
WEIDENAU!

FRISCHE SOMMERDECKEN

Sommerdecken – leicht, luftig und angenehm trocken. Damit jede Ihrer Nächte wie ein kleiner Urlaub wird und Sie frisch in den Morgen starten. Lassen Sie sich beraten – in der Poststraße in Weidenau!

## Betten Blecher

das Beste für Ihren Schlaf

**Weidenau** . Siegerlandzentrum  
Poststraße 7-9 . Fon 0271 7420890  
Betten Blecher GmbH  
[www.betten-blecher.de](http://www.betten-blecher.de)

[www.betten-blecher.de](http://www.betten-blecher.de)