

# 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. Wer als Kunde im Bettengeschäft schon einmal in der Bettdeckenabteilung stand, weiß, was gemeint ist: Eine große Auswahl an Zudecken mit unterschiedlichsten Wärmestufen, Füllungen und Deckengrößen bietet sich zum Kauf an – nur welche ist die richtige?

## 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 Temperaturengleich, während wir schlafen. Außerdem gibt der Mensch im Schlaf Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf ab. Diese Feuchtigkeit muss vom Schlafenden 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. Außerdem kann ein ungünstiges Mikroklima in der Betthöhle zu Problemen im Bereich des Muskel- und Skelettsystems führen. Betroffen ist hier in erster Linie die Schulter- und Nackenregion.

## Welcher Wärmetyt sind Sie?

Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Wärmebedarf. Für das perfekte Bettklima muss dieses persönliche Wärme- und Kälteempfinden 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 Schlafräumtemperatur 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. Wer kuschelige Decken bevorzugt, greift 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.

# Individuelle Wärme ...



... mit  
unserer  
**WÄRME-  
BEDARFS-  
ANALYSE**

**ZUDECKEN FÜR JEDEN TYP**

... je nach Bedarf. Perfekter Schlafkomfort nach Maß dank einer für Sie optimalen Zudecke. Nutzen Sie unsere kompetente Beratung und machen Sie eine kostenlose **Wärmebedarfsanalyse!**

**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)