



SCHLAFTIPP NR. 1:

SCHWITZEN IM BETT

Der schlafende Körper produziert in der Nacht Wärme. Zudem wird über die Haut bis 50 g Feuchtigkeit pro Stunde in Form von Wasserdampf abgegeben. In den warmen Monaten ist dies für Menschen die stark schwitzen oft ein Problem, da sich ca 70% dieser Feuchtigkeit in der Zudecke sammelt. Viele Füllmaterialien von Duvets verfügen über eine grosse Feuchtigkeitsaufnahme (z. B. Wolle 28%, Seide 25% oder Daunen 24%). Wie schnell die gespeicherte Feuchtigkeit an die Raumluft weitergeleitet wird variiert bei diesen Materialien jedoch stark. Zudem wirken sich verschiedene Luftdurchlässigkeiten der Materialien ebenfalls auf das Klima aus. Moderne synthetische Fasern speichern keine Feuchtigkeit (wie bei Sport-Unterwäsche) und leiten diese direkt an die Raumluft weiter. Der Schläfer liegt trockener, Luft mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird als weniger warm empfunden und damit die Kühlung des Körpers (schwitzen) wiederum reduziert. Der «Tropeneffekt» verschwindet, man schläft ruhiger und ist weniger anfällig auf rheumatische Probleme die auftreten, wenn der überhitzte und vom Schweiß feuchte Körper beim Abdecken kühler Raumluft ausgesetzt wird.

Ihr Schlaf und Ihre Erholung sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR