



Bei der Zusammenstellung des idealen Bettsystems gibt es einige Faktoren zu beachten.

Bild Shutterstock

Ratgeber Schlafen

WELCHES BETT IST GUT FÜR MICH?

Wie man vom Lattenrost bis zur Bettwäsche richtig entscheidet

Bei der Auswahl von Bettwaren und Bettinhalten sollte man sich zuerst überlegen, welche Aufgaben die einzelnen Teile überhaupt erfüllen können. Oftmals werden einzelnen Produkten Eigenschaften zugesprochen, die diese gar nicht haben. Schmerzt der Nacken nach dem Aufwachen? Nicht immer ist ein neues Kissen die Lösung. Hier gilt es, die persönlichen Bedürfnisse gut zu analysieren und sie bei der Auswahl von Bett, Bettdecke und Kissen zu berücksichtigen.

Die Bettdecke ist für das Klima im Bett verantwortlich. Bei der Wahl des Duvets sind drei Kriterien zu beachten: der Kuschelfaktor, der Feuchtigkeitstransport und die Wärmeisolation. Dabei ist die Wichtigkeit der einzelnen Punkte bei jeder Person unterschiedlich. Zum Kuschelfaktor: Jedes Füllmaterial ist in Gewicht und Anschmiegsamkeit unterschiedlich, und obwohl dieses Kriterium auf den ersten Blick vernachlässigbar scheint, ist der Wohlfühlfaktor bei der Bettausstattung immer sehr wichtig. Kriterium Nummer zwei ist der Feuchtigkeitstransport.

Jede Nacht produziert der Körper Feuchtigkeit, die dampfförmig in die Zudecke abgeleitet wird. Dabei ist einerseits die Saugfähigkeit und andererseits die Ableitfähigkeit des Materials zu beachten – vor allem bei Personen, die stark schwitzen. Es nützt nichts, wenn die Decke zwar saugfähig ist, aber diese Feuchtigkeit nicht schnell wieder abtrocknet. Kriterium Nummer drei ist die Wärmeisolation. Keine Bettdecke produziert von sich aus Wärme, sie isoliert lediglich die eigene Körperwärme. Diese Isolation entsteht durch den Einschluss von möglichst viel Luft. Somit kann grundsätzlich gesagt werden: Eine dicke Decke, dabei ist das Volumen und nicht das Gewicht entscheidend, hält uns wärmer als eine dünne Decke. Übrigens: Mit der verwendeten Bettwäsche kann in allen drei Punkten ein zusätzlicher Effekt erzielt werden. Sie sollte bei der Auswahl also ebenfalls berücksichtigt werden. Bei der Auswahl des Kopfkissens wird oftmals das gleiche Füllmaterial wie für das Duvet gewählt, obwohl die Anforderungen

an ein Kissen völlig andere sind. Das Kissen erfüllt keine klimatischen Aufgaben, sondern soll den Kopf stützen und während der ganzen Nacht und in jeder Schlaflage in einer natürlichen Position halten. Dabei ist die Form- und Höhenstabilität das Wichtigste. Ein passendes Kissen kann meist nur gefunden werden, wenn dieses mit der Lage des restlichen Körpers, insbesondere der Schulterposition, abgestimmt wird. Und diese kann nur von der Matratze und dem Lattenrost beeinflusst werden.

Die Auswahl von Lattenrost und Matratze gestaltet sich am schwierigsten, weil jeder Mensch einen anderen Körperbau hat und die Gewichtsverteilung unterschiedlich ist. Das Einsinken in die Matratze und den Unterbau findet an den Körperstellen statt, an denen wir schwerer sind. Da jedoch jede Person anders gebaut ist – breite Schultern, schmale Taille, kräftiges Becken oder starkes Hohlkreuz –, ist bei keinem Bettsystem sichergestellt, dass es sich automatisch auf ideale Weise an den Schläfer anpasst. Oft kann eine optimale Schlafposition nur mit individuellen Anpassungen an der Schlafunterlage erreicht werden, wie zum Beispiel einem Absenken des Schulterbereichs, einer Stützung der Taille oder einer Anhebung der Knie.



RETO RUCKSTUHL
SCHLAF- UND
LIEGETHERAPEUT

EXPERTENWISSEN

Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegetherapeut RLS, führt persönliche Beratungen für eine individuell angepasste Bettausstattung durch. Vereinbaren Sie einen Termin, damit diese Beratungszeit für Sie reserviert wird, telefonisch unter 081 252 17 48 oder per Mail an info@leinenweberei.ch. Weitere Informationen finden Sie unter www.leinenweberei.ch.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Leinenweberei Chur AG zur Verfügung gestellt.