

Kein farbverbindliches Muster!

Frühlingsfrische Nächte und Wohlbefinden

Frühjahrsputz für das Bett

(akz) Einmal pro Jahr sollte jedes Bett einer gründlichen Reinigung unterzogen werden. Schließlich verliert jeder Mensch pro Nacht einen viertel bis halben Liter Schweiß sowie zahlreiche Hautschuppen, die Betttuch und Bettwäsche nicht auffangen können.

Beliebteste Reinigungszeit ist das Frühjahr. Ein guter Zeitpunkt ist der Wechsel vom Winter- zum Sommerbett. Es ist ein herrliches Gefühl, sich im Frühling in eine frisch gereinigte Zudecke zu kuscheln. Gerne wird aber mittlerweile auch der Sommer bzw. die Zeit der Abwesenheit im Urlaub für die Wäsche der Zudecke genutzt. Man gibt die Decke kurz vor der Abreise ab und erhält sie bei der Rückkehr frisch und gewaschen zurück.

Zwar können viele Decken in der eigenen Waschmaschine gereinigt werden, doch nutzen viele Kunden den bequemen Wasch- und Trockenservice ihres nächsten Bettengeschäfts. Dort besteht oft sogar die Möglichkeit, eine Edelhaardecke reinigen zu lassen. Zudem bietet der Bettenhandel eine spezielle Federnreinigung an, bei der die Hülle geöffnet und die Füllung separat gewaschen und ggf. ersetzt wird. Adressen von guten Bettenfachgeschäften findet man z.B. im Internet unter www.bettinfo.de.

Besonders wichtig ist die regelmäßige Reinigung des Bettes für Hausstaub-Allergiker. Diese soll-

ten ihre Bettwäsche möglichst oft auswechseln und die Zudecke in kurzen Abständen waschen. Allergologen empfehlen dies mindestens alle drei Monate bei 60 Grad.

Hausstaub-Allergiker sollten deshalb beim Kauf besonderen Wert auf die Waschbarkeit ihrer Bettausstattung legen. Zu empfehlen sind hier z.B. speziell Synthetikdecken, aber auch Kissen und Zudecken mit einer Füllung aus Federn und Daunen lassen sich in der Regel problemlos waschen. Das Pflegeetikett gibt hier entsprechende Auskunft.

Stichwort Federbetten: Entgegen oft anders lautender Gerüchte sind sie für Allergiker geeignet. Denn es ist ein Irrglaube, dass sich Milben besonders gern in Federbetten aufhalten oder sich gar von Federn und Daunen ernähren.

Wenn ständiges Waschen und Reinigen nicht ausreichen, um die allergischen Reaktionen auf die Hausstaubmilben bzw. deren Kot zu mildern, gibt es eine weitere Hilfe: das so genannte „Encasing“. Hierbei werden Bettkomponenten (Zudecke, Kissen, Matratze) mit einem speziellen Bezug bezogen, der milben- und allergendicht ist und gewaschen werden kann.

Besonderer Tipp zum Schluss: Wer ganz sicher gehen will, kann das Bett vor dem Waschen zusätzlich noch einige Zeit in die Kühltruhe legen. Denn Kälte mögen Milben überhaupt nicht.



Foto: Diamonal/akz

Cooler Decken

(akz) Die Klimaerwärmung macht auch vor deutschen Schlafzimmern nicht halt. Vor allem in den Städten bleiben die Nachttemperaturen zunehmend über der 20-Grad-Marke. Viele Menschen tun sich dann schwer mit dem Einschlafen und wälzen sich lange ohne Decke oder nur mit einem Laken auf dem Bett herum.

Aber auch das Durchschlafen bereitet in solchen Nächten Probleme. Denn in den frühen Morgenstunden wird es in manchen Schlafzimmern empfindlich kalt. Temperatur-Unterschiede von bis zu 15 Grad zwischen dem warmen Abend und dem kalten Morgen sind im Sommer nicht selten. Ohne einen ausreichenden Wärmeschutz wacht man dann leicht auf und zieht sich schnell eine Erkältung zu.

Aber das muss nicht sein. Abhilfe bieten z.B. spezielle Sommerdecken, die optimal auf die Klimasituation in der wärmeren Jahreszeit abgestimmt sind. Sie haben eine deutlich geringere Füllmenge und wiegen deshalb nur etwa die Hälfte eines Winter-

bettes. Eine ausgeklügelte Punkt-, Kreis- oder Ringsteppung sorgt für Kühlzonen, welche Hitzestaus unter der Decke vermeiden. Einige Modelle haben zudem spezielle Zonen, um die Körperwärme besser ableiten zu können. Darüber hinaus werden oftmals speziell ausgerüstete Bezüge verwendet, die eine kühlende Wirkung auf die Haut ausüben.

Als Füllmaterial eignen sich Federn und Daunen, aber auch Kamel-, Lama-, Kaschmir- oder Alpakahaare werden wegen ihrer besonders hohen Feuchtigkeitsaufnahme und Temperatur ausgleichenden Eigenschaften gern für Sommerdecken verwendet. Eine weitere Alternative sind Füllungen aus neuartigen Funktionsfasern, die über ähnliche Eigenschaften wie Edelhaare verfügen und darüber hinaus bequem zu waschen sind.

Ebenfalls oft verwendet wird Wildseide, doch ist hier bei „Billigangeboten“ Vorsicht geboten. Eine gute Beratung im Bettenfachhandel ist deshalb besonders wichtig, um Fehlkäufe zu vermeiden.

Urlaub für den Rücken

(akz) Die Hauptreisezeit steht unmittelbar bevor. Bald machen sich wieder Millionen von Deutschen auf, um in ihren Ferienorten Entspannung und Erholung zu finden. Doch nicht selten wird die Urlaubsfreude durch die Bettausstattung im Hotel oder in der Ferienwohnung nachhaltig getrübt. Alte, durchgelegene Matratzen sind leider zu oft an der Tagesordnung. Und auch der hygienische Standard mancher Gästebetten lässt zu wünschen übrig. Dem eigenen Rücken beschert die Urlaubsreise dann statt der erhofften Erholung eine regelrechte Tortur.

Dabei ist mittlerweile erwiesen, dass die Qualität des Bettsystems im direkten Zusammenhang mit schlechtem Schlaf und dem Auftreten von Rückenschmerzen steht. So das Ergebnis eines großen Schlaftests, der u.a. von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) und dem bekannten Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley wissenschaftlich begleitet wurde und an dem 250 Personen mit Rückenschmerzen und/oder Schlafstörungen teilnahmen.

Das Ergebnis war eindeutig: Immerhin rund 90 Prozent der Testschläfer verzeichneten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden, nachdem sie auf ein neues, ihren individuellen Bedürfnissen angepasstes Bettsystem gewechselt waren. 91 Prozent der Probanden, die zu Beginn der Studie noch häufig bis regelmäßig unter Rückenschmerzen litten, vermerkten einen Rückgang ihrer Beschwerden. Bei 90 Prozent der Testschläfer verbesserte sich

durch das neue Bettsystem die Schlafqualität erheblich.

Schlafexperten hat das Testergebnis nicht überrascht. Denn im Schlaf kann der Mensch seine Haltung nicht so kontrollieren wie tagsüber. Für Wirbelsäule und Bandscheiben spielt daher die Trage- und Stützfähigkeit der Schlafunterlage eine zentrale Rolle. Nur ein flexibles und anpassungsfähiges Bettsystem ermöglicht daher eine erholsame und rückengerechte Nachtruhe, indem es den Rücken punktuell entlastet und stützt.

Wie aber erkennt man aber angesichts der vielen Angebote, welches Bett das richtige für einen ist? Hier empfiehlt es sich dringend, einen Fachmann zu Rate zu ziehen und sich im Bettenfachhandel ausgiebig beraten zu lassen. Denn nicht jede Matratze ist für jeden Schläfer gleichermaßen geeignet. Welche dies letztendlich ist, hängt von vielerlei Faktoren ab: Alter, Gewicht, Wärmeempfindlichkeit, Feuchtigkeitsabgabe, körperliche Details, Bettumfeld etc. So sind z.B. die Anforderungen einer jungen leichten Frau an ihr Bett anders als die eines älteren schweren Mannes.

Und auch für das womöglich schlechte Urlaubsbett findet man oftmals eine akzeptable Lösung. Denn zur Verbesserung des Liegekomforts führen viele Bettenfachgeschäfte zusammenrollbare Matratzenauflagen, die Kuhlen und Mulden in Ferienbetten abmildern und damit Rückenschmerzen vorbeugen. So kann sich auch der Rücken im Urlaub erholen.



Foto: Irisette/akz

Frühlingsfrische Bettwäsche

(akz) Nach einem langen Winter sehnt sich jeder Mensch nach dem Frühling. Auch das eigene Zuhause kann dazu seinen Beitrag leisten – im Schlafzimmer z.B. in Form von neuer, frühlingsfrischer Bettwäsche.

Die neuen Bettwäsche-Kollektionen sind dafür hervorragend geeignet. Aufgrund der großen Auswahl ist für jeden Geschmack etwas dabei. Oft wiederkehrende Motive sind Blumen und Blüten sowie üppige Ornamente mit mediterranen und maritimen Anklängen, aber auch feine Streifen und Karos finden sich in zahlreichen Kollektionen.

Die Farbskala reicht von kräftigen Blau-, Rot- und Grüntönen bis zu zarten Pastellen. Damit die Dessins und Farben ihre volle Wirkung entfalten können, sollten auch die farblich passenden Betttücher nicht fehlen.



Foto: Lattoflex/akz



Foto: Manteuffell/akz