

Presseinformation

Wissenswertes über Bettdecken

Wie die richtige Bettdecke für jeden Schläfer gefunden wird

BÖNNIGHEIM (dd) Der Mensch verbringt rund ein Drittel seines Lebens im Bett. Darum ist die Auswahl von Bettdecken wichtig. Aber gerade in der Übergangszeit fällt die Entscheidung, welche Bettdecke man nehmen soll schwer. Die dicke Daunenbettdecke ist bereits zu warm, die Sommerbettdecke aber zu leicht für die noch kühlen Nächte. Erschwerend kommt hinzu, dass allein anhand von Dicke und Gewicht einer Decke nicht auf die Wärmeisolation und die Atmungsaktivität geschlossen werden kann. So hält eine dicke, schwere Decke den Schläfer nicht zwingend wärmer als eine dünne, leichtere Decke.

Damit der Schlaf erholsam wird, prüfen die Experten der Abteilung Function and Care der Hohenstein Institute in Bönnigheim Bettwaren auf ihre thermophysiologischen Eigenschaften (Wärme- und Feuchtemanagement). Im Schlaf sinkt die Wärmeproduktion, der Mensch bewegt sich kaum, die Muskeln sind entspannt und produzieren weniger Wärme als im wachen Zustand. Damit der Körper nicht auskühlt, muss deshalb die Zudecke eine ausreichende Wärmeisolation aufweisen. Wie hoch diese sein muss, hängt zum einen von der Temperatur im Schlafzimmer ab und zum anderen vom Körpergewicht des Schläfers. Bei einem Menschen mit 50 kg Körpergewicht liegt die Wärmeproduktion z. B. bei 62 Watt. Er benötigt deshalb eine Decke mit deutlich besserer Wärmeisolation als beispielsweise ein Schläfer mit 110 Körpergewicht, der durchschnittlich 101 Watt Wärme erzeugt. Besonders gravierend wirken sich die Unterschiede bei der Wärmeproduktion bei Frauen aus, die zum einen im Durchschnitt ein geringeres Gewicht als gleichgroße Männer haben und gleichzeitig noch einen geringeren Anteil an Wärme produzierenden Muskeln aufweisen.

Bettdecken werden daher in unterschiedliche Wärmeisolutionsklassen eingeteilt, diese berücksichtigen neben dem Körpergewicht des Schläfers die Umgebungstemperatur im Schlafzimmer.

Bettdecken müssen aber nicht nur die Körperwärme erhalten, sondern auch Feuchtigkeit in Form von dampfförmigem Schweiß vom Körper weggleiten. Die Atmungsaktivität sorgt dafür, dass unter der Bettdecke ein angenehmes trockenes Klima herrscht. Bettdecken müssen zudem eine sogenannte Pufferwirkung haben. Diese gibt an wie viel Schweiß die Bettdecke aufnehmen kann, bevor sie sich feucht anfühlt. Das Wärme- und Feuchtemanagement von

Hohenstein Laboratories
GmbH & Co. KG

Hohenstein Textile Testing Institute
GmbH & Co. KG

Hohenstein Institut für Textilinnovation e.V.

Hohenstein Academy e.V.

Unternehmenskommunikation & Forschungsmarketing
Schloss Hohenstein
Ihr Ansprechpartner für diesen Text: Rose-Marie Riedl
74357 Bönnigheim
GERMANY
Fon +49 (0)7143 271-723
Fax +49 (0)7143 271-721
E-Mail: presse@hohenstein.de
Internet: www.hohenstein.de

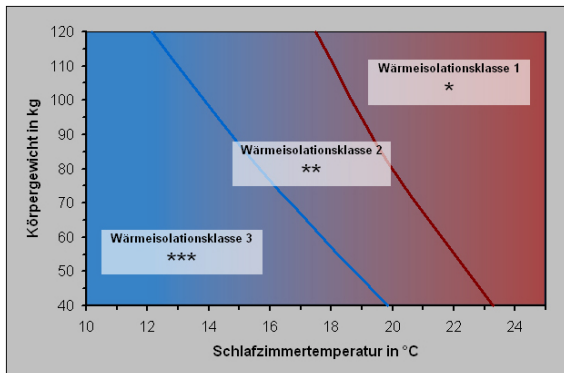
Sie können den Pressedienst honorarfrei auswerten • bitte senden Sie uns ein Belegexemplar.

Bettdecken, Kopfkissen und Matratzen kann in den Laboren der Hohenstein Institute mit Hilfe des sogenannten Hautmodells und von thermischen Gliederpuppen bestimmt werden. Des Weiteren kann auf Grundlage der Erkenntnisse aus umfangreichen Schlafversuchen der Schlafkomfort für Bettdecken anhand der Messergebnisse berechnet werden.

Die Thermoregulation von Kindern unterscheidet sich deutlich von der Erwachsener. Daher können die Standards für Erwachsene nicht auf Kinder übertragen werden. In einem Forschungsvorhaben wurde deshalb ein eigenes Bewertungssystem für Kinderbettdecken entwickelt, das die Physiologie der Kinder berücksichtigt. Die Schweißdrüsen von Kindern sind noch nicht vollständig aktiv, sie können ihre Körpertemperatur also nicht so effektiv durch Schwitzen senken. Unter zu warmen Decken können Kinder daher überhitzen. Gleichzeitig produzieren Kinder durch ihr geringeres Körpergewicht deutlich weniger Wärme als Erwachsene. Bei der Auswahl von Kinderbettwaren ist es besonders wichtig, auf die Auszeichnung zu achten. Zudem sollte dafür gesorgt werden, dass die Temperatur im Schlafzimmer konstant bleibt – Kinder können auf Veränderungen der Umgebungstemperatur nur verlangsamt reagieren.

Bönnigheim im Juli 2011

Die vorliegende Presseinformation sowie das dazugehörige Bildmaterial können Sie auch jederzeit im Internet unter <http://www.hohenstein.de/SITES/presse.asp> herunterladen.



Anhand der Wärmeisolutionsklassen können Bettdecken nach den individuellen Eigenschaften ausgewählt werden.

Bild: Hohenstein



Schlafkomfortlabel für Erwachsenenbettdecken

Bild: Hohenstein



Schlafkomfortlabel für Kinderbettdecken

Bild: Hohenstein



Mit der thermischen Gliederpuppe „Charlie“ wird die Wärmeisolation von Erwachsenenbettdecken gemessen.

Bild: Hohenstein



Die thermische Gliederpuppe repräsentiert ein Kleinkind und misst die Wärmeisolation von Kinderbettdecken.

Bild: Hohenstein



Das Wärme- und Feuchtmanagement von Matratzen, Kopfkissen und Bettdecken wird in Hohenstein mit dem Hautmodell bestimmt.

Bild: Hohenstein