

Ab unter die Decke! Aber welche?

Ein ausgeschlafener Tipp von Andreas Ridder,
Altmühltaler Naturschlaf Studio, Beilngries

Die Tage werden kürzer, die Nächte werden länger – und auch kühler. Jetzt ist die ideale Zudecke gefragt. Schließlich will man weder schwitzen noch frieren. Schlafberater Andreas Ridder, Inhaber des Altmühltaler Naturschlaf Studio in Beilngries, weiß, worauf es ankommt.

Macht es Sinn unterschiedliche Decken für den Winter und den Sommer zu benutzen?

Auf jeden Fall. Es sollten grundsätzlich zwei Deckentypen über das Jahr hinweg eingesetzt werden. Eine leichte, möglichst waschbare Sommerdecke und eine warme Winterdecke. Mit Blick auf das Material empfehle ich zum einen Naturhaardecken. Sie verfügen über eine einzigartige Selbstreinigungskraft (nur Lüften), nehmen sehr viel Feuchtigkeit auf (und leiten diese auch wieder aus) und sind äußerst anschmiegsam. Ebenfalls gute Feuchtigkeitsregulierer sind Decken aus Pflanzenfasern. Sie sind in der Regel waschbar und auch für Allergiker gut geeignet.

Und auch dann ist Decke nicht gleich Decke?

Neben dem Material kommt es natürlich auch auf das Wärmebedürfnis des Schläfers beziehungsweise der Schläferin an. Daran richtet sich die Füllmenge der jeweiligen Decke aus. Man kann sich an folgenden Richtwerten orientieren: bis 800g Füllmenge im Sommer und bis max. 2000g im Winter. Und ganz wichtig ist auch die durchschnittliche Temperatur im Schlafräum – die sollte idealerweise bei 15 bis 17 Grad liegen.

Was gibt es außerdem zu beachten?

Grundsätzlich gilt: Guter, entspannter und erholsamer Schlaf hängt auch von den Klimazonen im Bett ab. Hierunter versteht man das Zusammenspiel von Kopfkissen, Zudecke und Auflagen (Unterbetten, Moltonauflagen und Spannbetttücher). Eine auf den Schläfer gut abgestimmte Klimazone schafft ein ausgeglichenes, behagliches Mikroklima, in dem man nicht schwitzt und nicht friert. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, können Sie sich gerne an den Schlafberater Ihres Vertrauens wenden.

Andreas Ridder ist ausgebildeter und zertifizierter Schlafberater beschäftigt sich seit Jahrzehnten intensiv mit dem Thema „Gesunder Schlaf“. Weitere Infos und Kontaktdaten gibt es unter www.ridder2.de.



Ingrid und Andreas Ridder

DAS ALTMÜHLTALER
Naturschlaf Studio²

RIDDER

NATÜRLICH
GUT
SCHLAFEN

Diese Leistungen bieten wir Ihnen:

- + Massivholzbetten und Schlafräummöbel
- + Naturlatexmatratzen und Lattenroste
- + Naturhaar-Einziehdecken und Kuscheldecken
- + Nackenstützkissen
- + Bio-Bettwäsche
- + Moltonauflagen und Spannbetttücher
- + Ergonomische Sitzmöbel
- + Einrichtungsberatung/Schlafräumgestaltung
- + Ätherische Öle

Hauptstraße 42 – 92339 Beilngries
Telefon: 08461 700 3929 – mail@ridder2.de – www.ridder2.de