



## Erholsam schlafen – dank gutem Duvet und Kissen

Rund einen Drittel des Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen im Bett. Der Schlaf dient der Erholung, der Regeneration und hat damit einen grossen Einfluss auf Vitalität und Wohlbefinden. Dabei wird die Qualität des Schlafes massgeblich geprägt von den geeigneten Bettwaren, vom Bett, von der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit, kurzum vom Schlafhöhlenklima. Darunter wird das Klima rund um den schlafenden menschlichen Körper zwischen Matratze und Duvet verstanden.



### Heikle Balance

Das Schlafhöhlenklima ist ein äusserst heikler Balanceakt zwischen zu warm und zu kalt. Denn während des Schlafes wird über die Haut in grossen Mengen Feuchtigkeit abgegeben, bis zu einem halben Liter Flüssigkeit pro Nacht. Bleibt diese auf dem Körper, entstehen Kälte- und Unbehaglichkeitsgefühle. Daunen verfügen über ein hohes Feuchtigkeitsaufnahmepotenzial und ein gutes und rasches Feuchtigkeitstransportvermögen. So absorbieren Daunen die aufgenommene Feuchtigkeit und geben sie beim Auslüften wieder ab.

### Gutes Duvet sorgt für angenehme Wärme

Eine gute Daunendecke nach den Normen «Swiss Guaranty VSB» vermag die Wärme konstant zu halten, ohne dass sich die Hitze staut. Die Daunen sorgen dank ihren Millionen Luftkammern für ein ausgezeichnetes Klimasystem im Bett. Bei einem Duvet ist für die Qualität nicht nur der prozentuale Daunenanteil massgebend, sondern ebenso die Grösse und damit die Füllkraft der Daunen. Je nachdem, ob eine kühlere oder wärmere Schlafzimmertemperatur bevorzugt wird, kann zwischen verschiedenen Duvetsystemen ausgesucht werden. Ein qualitativ gutes Duvet hilft, das Bettklima zu stabilisieren, und fördert so den gesunden, erholsamen Schlaf.

Qualität ist der feine Unterschied zwischen guten und weniger guten Füllmaterialien. Der Fachhandel kann bei der Wahl des geeigneten Produkts gerne beraten.

### Vogelgrippe wird nicht durch Bettwaren übertragen

Das H5N1-Virus ist, wie alle Influenzaviren, von einer Lipidhülle (Fettschicht) umgeben. Diese wird durch Trockenheit und Hitze zerstört mit der Folge, dass Viren nicht mehr infektiös, also ansteckend sind. Federn und Daunen werden gleich vor der Verarbeitung mehrmals umweltschonend gewaschen und bei Temperaturen über 100° C getrocknet. Verschiedene Studien belegen, dass ein Virus diesen Prozess nicht übersteht. Die mit Daunen und Federn gefüllten Bettwaren sind damit virenfrei.

## Schlafen Sie gut und gesund!

- Prüfen Sie regelmässig Ihren Bettinhalt mit dem unten stehenden Hygienecheck.
- Schütteln und lüften Sie täglich Ihr Duvet und wenn möglich waschen Sie es nach einem Jahr. Lassen Sie nicht waschbare Duvets nach spätestens fünf Jahren auffrischen.
- Ersetzen Sie Ihr Duvet nach acht Jahren.
- Schützen Sie Ihr Duvet vor greller Sonnenbestrahlung, Teppichklopper und Staubsauger.
- Ersetzen Sie Ihre Kopfkissen nach drei bis fünf Jahren.



- Schützen Sie Ihre Matratze mit einem Bezug, der periodisch gewaschen werden kann.
- Lüften Sie Ihre Matratze täglich und reinigen Sie sie in regelmässigen Abständen mit einer Bürste: Um eine Schädigung der Naturauflagen zu vermeiden, sollte eine Matratze weder geklopft noch gesaugt werden.
- Wenden Sie beidseitig gepolsterte Matratzen einmal im Monat.
- Lassen Sie Ihre Matratze nach einigen Jahren fachmännisch reinigen. Nach acht bis zehn Jahren sollte eine Matratze ersetzt werden.

Weitere Tipps zur richtigen Wahl und Pflege des Bettinhaltes finden Sie auf der Internetseite [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)



### Hygienecheck

- Weist das Duvet Flecken auf?
- Ist das Duvet älter als acht Jahre?
- Riecht das Duvet unangenehm?
- Wirkt das Duvet eingefallen und flach?

Wenn eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet werden können, ist die Reinigung oder allenfalls sogar der Kauf eines neuen Duvets in Betracht zu ziehen.

Der Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde vor über 50 Jahren von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren herzustellen, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB». Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass naturreine Daunens und Federn von Gänsen oder Enten verarbeitet werden, die vom toten Tier stammen (kein Lebendrupf), die ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100° C keimfrei getrocknet werden. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produkteinformationen.

Albis Bettwaren • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

