

## Medienmitteilung

Gesünderer Schlaf und geringere Heizkosten mit den richtigen Bettwaren

### Energiesparen geht auch im Schlaf

Zürich, 26. November 2008 – **Zur kalten Jahreszeit werden die Heizungen wieder aufgedreht. Ein warmes Zuhause ist für das Wohlbefinden wichtig, doch hohe Heizkosten belasten die Haushaltskasse. Mit den richtigen Bettwaren und cleverem Heizen spart man nicht nur bis zu 20% Energie, sondern schläft auch besser ein.**

Die ideale Wohntemperatur ist für jeden Menschen individuell, da das Wärmeempfinden nicht nur von der Lufttemperatur, sondern auch von verschiedensten Faktoren wie beispielsweise Luftfeuchtigkeit oder Boden-, Wand- und Deckenbeschaffung abhängig ist. Generell ist jedoch erwiesen, dass eine etwas kühlere Raumtemperatur im Schlafzimmer den erholsameren Schlaf bringt. Der Körper senkt die Eigen-temperatur während der Schlafenszeit. Eine tiefere Lufttemperatur im Schlafzimmer schafft die optimalen Schlafbedingungen und hilft dem Körper zusätzlich, die Ruhephase vorzubereiten. Ideal ist ein Temperaturunterschied zwischen Schlaf- und Wohnzimmern von bis zu vier Grad Celsius.

### Optimales Schlafklima durch Daunenduvet

Trotz tieferer Raumtemperatur im Schlafzimmer muss man nicht frieren. Geeignete Daunen- und Federnbettwaren sorgen für ein optimales Schlafhöhlenklima. Hochwertige Daunendecken halten die vom Körper produzierte Wärme während der Nacht konstant, ohne dabei die Hitze zu stauen. Ausserdem vermögen sie die abgegebene Feuchtigkeit - pro Nacht sind dies bis zu einem halben Liter Flüssigkeit - aufzunehmen und morgens beim Lüften wieder abzugeben. Federkissen und Daunenduvets nach Schweizer Qualitätsstandards sind am Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB» zu erkennen.

### Das Energiesparpotenzial ist gross

Jedes Grad höhere Wohntemperatur benötigt ganze sechs Prozent mehr Energie. Mit dem Absenken auf die ideale Temperatur kann im Schlafzimmer bis zu 20 Prozent Energie pro Nacht eingespart werden. Daher empfiehlt es sich in der kalten Jahreszeit aus ökologischen, gesundheitlichen und finanziellen Gründen, lieber auf hochwertige, warme Daunenbettwaren als auf verstärktes Heizen zu setzen. So spart man teure Energie und schläft gleichzeitig gesünder. Eine weitere Möglichkeit,

clever zu Heizen ohne dabei zu frieren: Vorhänge oder Rollläden in der Nacht schliessen, denn der grösste Teil der Wärme entweicht über Glasflächen und Fensterfugen.

Mehr Informationen zum Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) und zum Thema Schlafen finden Sie unter: **[www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)**

**Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)  
Frau Marina Maissen  
Tel.: 044 266 64 44  
E-Mail: [mail@vsb-info.ch](mailto:mail@vsb-info.ch)

**Kurzbeschreibung Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)**

Der Verband der 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 Daunen und Federn von Gänsen und 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.