

## Liegetipp Nr. 9

### Schwitzen Sie im Sommer und frieren im Winter?

***Um Ihnen einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen ist ein gesundes Bettklima unumgänglich. Um dieses das ganze Jahr über zu generieren ist es wichtig, dass ein Bettinhalt auf die Temperaturunterschiede reagieren kann. In Tropennächten mit Aussentemperaturen von zwanzig Grad und mehr ist es verständlich, dass wir in unseren Betten schwitzen. Muss das sein? Und wie ist es im Winter bei Frostnächten unter null Grad?***

#### Das Problem

In den Tropennächten liegt das Problem klar ersichtlich. Durch die schwülwarme Aussentemperatur ist eine Schlafräumabkühlung eher schwierig. In diesen Nächten ist die Anforderung an Ihren Bettinhalt riesig, da er bis zu 5dl Wasser in einer Nacht absorbieren muss. In den Nächten, wo die Temperaturen unter null Grad fallen, wollen wir nicht frieren. Denn kalte Füsse verhindern einen Entspannten Schlaf. Da sollte unser Bett uns Wärme spenden. Gerade in der Schweiz können die Temperaturen von der einen zur anderen Nacht um bis zu 10 Grad variieren, was die Erfüllung eines guten Bettenklimas nicht einfacher macht. Gerade das Duvet, hat die anspruchsvolle Aufgabe 80% der transferierten Körperfeuchtigkeit zu absorbieren und ist deshalb massgeblich an einem optimalen Feuchtigkeitshaushalt im Bett beteiligt.

#### Die Tipps

- Nutzen Sie für den Sommer und den Winter zwei verschiedene Duvets, bei den Kleidern tragen wir auch nicht die gleichen.
- Wir empfehlen Ihnen vor dem zu Bett gehen, das Schlafzimmer gut zu lüften und danach das Fenster für die Nacht zu schliessen. Gerade im Winter bei 10 Grad und tieferer Aussentemperatur sammelt sich bis zur Bettkante ein Kaltluftsee an. Die kühle Raumluft trifft nun auf unsere feuchtwarme Körperoberfläche, diese kalte Luft ist für unsere Muskulatur Gift und führt zu Verspannungen, Erkältungen bis hin zu Muskelverhärtungen.
- Sie können mit einem für Sie abgestimmten Duvet, welches Ihrem Wärmebedürfnis entspricht, ein perfektes Bettklima erreichen.  
Um das richtige Duvet zu finden können Sie eine Schlafphasenmessung machen, um zu eruieren wie Ihr Feuchtigkeitsaustausch während der Nacht ist.
- Ein häufiger Fehler der gemacht wird ist, dass gerade Menschen die stark schwitzen im Sommer ohne Nachtbekleidung schlafen. Diese würde Ihnen zusätzlich helfen Feuchtigkeit zu absorbieren.

#### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Mediziner, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.