



PLATZHALTER Die Kassettensteppung der Daunendecke „Cannstatter“ verhindert das Verrutschen der Füllung, so entstehen keine Kältezonen, ca. 90 Euro (Neckermann).

Wie man sich bettet

Daunen, Wolle oder Synthetik – wer schläft womit am besten? Ein Überblick über Aufbewahrung, Material und Pflege. Plus: Kissen für alle Lagen

FÜLLUNG	EIGENSCHAFTEN
<p><i>Daune</i></p> 	<p>WARM Enten- und Gänsefedern sind das beliebteste Füllmaterial für Decken. „Original Daunen“ oder „1. Klasse“ bedeutet die höchste Qualitätsstufe. LEICHT Durch Lufträume zwischen den einzelnen Daunen haben diese Decken wenig Gewicht. TROCKEN Feuchtigkeit, die wir im Schlaf aus Schwitzen, wird aufgenommen und an die Außenluft abgegeben.</p>
<p><i>Wolle & Seide</i></p> 	<p>AUSGLEICHEND Wolle und Naturhaar wärmen bei Kälte und wirken bei Hitze klimatisierend. Seide hat einen kühlenden Effekt. REGULIEREND Seide nimmt Feuchtigkeit sehr gut auf, auch Wolle kann viel schlucken, ohne sich klamm anzufühlen. MIX Wolle und Seide werden auch gemischt, z. B. „Kuscheldecke“ (Abb. links) ca. 260 Euro (Grüne Erde).</p>
<p><i>Kunstfaser</i></p> 	<p>VARIABEL Die Wärmekraft einer Synthetikdecke hängt, stärker als bei Naturfüllungen, von ihrer Dicke ab. INNOVATIV Von antimikrobiell bis flammenhemmend gibt es kaum einen Bereich, für den nicht bereits die passende Kunstfaser entwickelt wurde. GÜNSTIG Synthetikdecken gibt es für jeden Geldbeutel, z. B. „Mysa“ (links) ab ca. 30 Euro (Ikea).</p>



ABGESTEPPT
Die drei Kammern halten Daunenkissen „Classic“ in Form, 80 x 80 cm, ca. 100 Euro (Sanders).



SEITENLAGE „Gosa Lilja“ passt sich der Nackenkontur an, wenn der Schläfer auf der Seite liegt, ca. 40 Euro (Ikea).



EINDRUCK Der anatomisch geformte Kautschukkerne stützt den Nacken in Seiten- und Rückenlage, ca. 140 Euro (Hess).

Fotos: Fotolia (1), PR, Text: Silke Sevecke



EMPFOHLEN FÜR	PFLEGEN	AUFBEWAHREN
<p>FRÖSTLER Unter Daunen schlafen alle die gut, die schnell frieren. Da sich die Luft zwischen den Federn erwärmt und diese Wärme gespeichert wird, herrscht eine konstante Temperatur unter der Daunendecke, auch wenn der Raum kühler wird. Für RHEUMATIKER sind sie aufgrund ihres geringen Gewichts und der hohen Wärmekraft ideal, z. B. Kassettendaunenbett „Temptation“ (Abb. links) ab ca. 350 Euro (Centa-Star).</p>	<p>REINIGEN Spezialwaschmittel erlauben auch bei Daunendecken die Maschinenwäsche, z. B. „Neem“, 250 ml, ca. 10 Euro, (Fair-Natur). TROCKNEN Anschließend muss die Decke im Wäschetrockner vollständig getrocknet werden. FRISCHLUFT Auslüften, am besten in der Sonne, ist für Daunen wichtig, damit Feuchtigkeit entweichen kann und die volle Bauschkraft erhalten bleibt.</p> 	<p>LEERGUT Ein ungenutzter Koffer ist der ideale Aufbewahrungsort für Daunendecken. Legen Sie die gelüftete und trockene Decke in einem sauberen Baumwollbezug locker in den Koffer. Ein Säckchen Lavendel hilft gegen Motten und sorgt für frischen Duft.</p> 
<p>ALLE, denen es weder schnell zu warm noch stets zu kalt ist, sind unter einer Decke mit Wollfüllung gut aufgehoben. Auch als Doppeldecke für zwei eine gute Wahl. HEISSBLÜTIGE Wer hingegen schnell ins Schwitzen kommt, wird sich unter einer leichten und mäßig warmen Bettdecke aus Seide wohlfühlen. ALLERGIKER Seide ist für Tierhaarallergiker die perfekte Alternative zur Woll- oder Naturhaarfüllung.</p>	<p>PFLEGELEICHT Eine Decke aus Schurwolle zu waschen, ist kaum nötig, weil die Naturfasern sich selbst reinigen. Muss es doch einmal sein, Spezialwaschmittel verwenden, damit das natürliche Wollfett erhalten bleibt. NACHFÜLLBAR Kissen aus Schurwolle können wieder aufgefüllt werden, Nachfüllpack ca. 18 Euro (Hess).</p> 	<p>VAKUUM Platzsparend können gut gelüftete, restlos trockene Winterdecken (keine Daunen!) in speziellen Kunststoffhüllen aufbewahrt werden, aus denen anschließend mit dem Staubsauger die Luft herausgesaugt wird. Mit diesem Vakuumsystem lässt sich das Volumen der Decken um drei Viertel reduzieren. 3er-Set ca. 18 Euro (Wenko).</p> 
<p>JEDEN Da es die Decken mit der flauschigen Hohl- oder Mikrofaserfüllung von hauchdünn bis plusterdick gibt, kann hier jeder die für ihn optimal wärmende oder kühlende Zudecke finden. Für Familien mit kleinen KINDERN, wo das eine oder andere Malheur passieren kann, und vor allem für Allergiker sind Decken mit Kunstfaserfüllung ideal, denn sie können häufig in die Waschmaschine gesteckt werden.</p>	<p>MASCHINE Decken aus Synthetik darf man in der Waschmaschine – teilweise bei 95 Grad (Etikett) – waschen. NUMMER SICHER Milben, Keime und Mikroben entfernt der „Milbensauger“ durch Vibration und eine UV-C-Sterilisationslampe aus jedem Bettzeug, ca. 240 Euro (Biber).</p> 	<p>DUFTE Zum staubfreien Aufbewahren dickerer Winterdecken eignen sich Kisten und Boxen aus atmungsaktivem Material, z. B. Karton oder Vlies. In Kunststoffhüllen dürfen nur gut durchgetrocknete Decken verstaut werden. Den Aufbewahrungsboxen „Lavendel“ (Abb.) ist ein zarter Lavendelduft als Mottenschutz beigegeben, 3er-Set ca. 23 Euro (Neckermann).</p> 



SOLIDE Fünf unterschiedlich stark gefüllte Kammern machen „Classic Relax“ formstabil, ca. 100 Euro (Sanders).



WELLE Durch die spezielle Form entlastet das Naturlatexkissen die Wirbelsäule, Art. 73147, ca. 75 Euro (Grüne Erde).



ERGONOMISCH Die Multifunktionsrolle mit Dinkelpelz für einen erholsamen Schlaf in Seitenlage, ca. 70 Euro (Hess).