



# Tipps für Bettdecken

Mono oder Duo? Karo oder Kassetten? Daunen oder Baumwolle? Die richtige Bettdecke kann viel zu gutem Schlaf beitragen. Aber was ist die richtige Bettdecke? Das hängt vor allem davon ab, wie warm Sie es gerne haben oder wie stark Sie nachts schwitzen. Wir haben für Sie recherchiert und Informationen zusammengestellt, damit Sie gezielter experimentieren können und schneller die Decke finden, unter die Sie jeden Abend gerne wieder schlüpfen. Und hier ein wenig Aufwand und Geld zu investieren lohnt sich – denn Sie verbringen ein Drittel Ihres Lebens unter der Bettdecke.

## Andere Jahreszeit, andere Bettdecke

Eine der wichtigsten Funktionen Ihrer Bettdecke ist es, Sie so warm oder kühl zu halten, wie es für Sie angenehm ist. Sommer, Winter oder Übergangszeit – idealerweise passt Ihre Bettdecke deshalb zur Jahreszeit. Praktisch, aber auch teurer sind Kombi-Bettdecken. Hier bekommt man eine Mono- und eine Leicht-Bettdecke, die im Winter zusammengeknüpft werden können. <sup>1</sup>

	Leicht-Bettdecken	Mono-Bettdecken	Duo-Bettdecken
Typische Anwendung	Sommerdecke	Übergangsdecke; Ganzjahresdecke	Winterdecke
Charakteristika	Liegt besonders leicht auf der Haut; meist in kleinen Karos gesteppt		Zwei Einzeldecken, fest verbunden
Wärmeisolation	Gering	Mittel	Hoch

Es gibt auch eine Einheit zur Messung der Wärmeleistung einer Bettdecke, das sogenannte Tog. Eine klassische Sommerdecke liegt bei 2 Tog, eine extra warme Winterdecke bei 15 Tog.<sup>2</sup>

## Die inneren Werte: Wolle, Daunen oder Microfaser?

Welche Füllung für Sie gut geeignet ist, hängt davon, ab, wie warm sie es gerne haben und wie stark Sie nachts schwitzen.

- **Starkes Schwitzen:** Besonders Wildseide und Kamelflaum können viel Flüssigkeit aufnehmen. Seide eignet sich dabei eher für Menschen mit geringem Wärmebedarf, Kamelflaum für Menschen mit hohem Wärmebedarf.
- **Allergiker:** Lyocell und Baumwolle sind gut waschbar. Zudem kann es Feuchtigkeit gut aufnehmen und eignet sich daher auch für Menschen, die nachts stark schwitzen. Auch Daunendecken gibt es heute schon in Ausführungen, die milbendicht sind und bei 60 Grad gewaschen werden können.<sup>3</sup>
- **Hoher Wärmebedarf:** Hier eignen sich Daune<sup>3</sup>, Cashmere und Kamelflaum besonders gut.
- **Geringer Wärmebedarf:** Hier können Baumwolle oder Wildseide hilfreich sein.
- **Polyester/Microfaser:** Dieser Füllstoff macht Bettdecken sehr leicht, lässt aber weniger Feuchtigkeit durch und ist daher eher weniger gut für Menschen geeignet, die stark schwitzen.



# Tipps für Bettdecken

## Stepparten: Karos oder Kassetten?

Gestept werden Bettdecken, damit das Füllmaterial sich gleichmäßig über die Decke verteilt und isoliert. Die Ober- und Unterseiten können dabei direkt zusammengenäht werden, oder es können sogenannte Stegbänder eingenäht werden. Bei direktem Zusammennähen kann Wärme gut abgeleitet werden (z. B. im Sommer). Breite Stege isolieren besser (z. B. im Winter).<sup>1</sup>

Ob Rauten, Karos oder Kreise – die Form richtet sich häufig nach dem Füllmaterial und beeinflusst wie „bauschtig“ die Decke wird.<sup>1</sup>

	Karosteppbett	Kassettendecke	Einziehdecke
Stegbänder	+ (Standardhöhe)	+ (variable Steghöhe)	-
Steppnähte	Kammern nicht völlig geteilt	Komplett getrennte, einzeln befüllte Kammern	Viele kleine Kammern
Charakteristika	Die Füllung kann trotzdem noch wandern	Je höher der Steg, desto höher die Wärmeisolation.	Gute Ableitung von überschüssiger Wärme; gut geeignet für Sommerdecken

## Quellen:

1. Carsten U: Einführung in die Welt der Bettdecken; Das Betten.de Schlafmagazin; online verfügbar unter <https://www.betten.de/magazin/schlafen-schlafkomfort-bettdecken.html> (zuletzt abgerufen 11/2018).
2. Homescapes: Leitfaden – Bettdecken; online verfügbar unter <https://www.homescapesonline.de/bettdecken-leitfaden> (zuletzt abgerufen 11/2018).
3. Verband der Deutschen Daunen- und Federindustrie: Daunen und Federn; online verfügbar unter <https://www.vdfi.de/de/#feathers> (zuletzt abgerufen 11/2018).