



## SCHLAFTIPP NR. 26:

# FÜLLMATERIALIEN FÜR KISSEN UND DUVETS

Oftmals werden Kissen mit Federfüllung verwendet. Dieses traditionelle Füllmaterial ist am kuscheligsten und weichsten. Diese Eigenschaften haben auch einen grossen Nachteil: Die Aufgabe des Kissens ist es, den Kopf in der richtigen Position zu fixieren. Federn verlieren durch den Druck des Kopfes während der Nacht ihre Stützkraft. Das Kissen sackt zusammen. Nackenstützkissen mit einem vorgeformten Schaumstoffkern sind formstabiler und halten den Kopf in der richtigen Höhe. Welches Füllmaterial für Duvets das richtige ist, hängt in erster Linie vom Wärmebedürfnis des Schläfers ab. Hier gilt grundsätzlich: nicht ein höheres Gewicht sorgt für mehr Wärme, sondern das Volumen der Decke. Je mehr Luft im Duvet eingeschlossen wird, desto grösser ist der Isolations-effekt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Feuchtigkeitstransport. Wer zum Schwitzen neigt, ist besser mit einem Woll-, Cashmere- oder Kamelhaarduvet bedient. Daunen eignen sich besser für Schläfer, die wenig schwitzen. Auch Duvets mit Klimafasern oder aktiver Feuchtigkeits- und Temperaturregulierung verhelfen dem Schläfer zu einem angenehmen Bettklima. Das persönliche Empfinden ist sehr wichtig. Wer gerne in einem leichten, kuscheligen und anschmiegsamen Duvet schläft ist mit einem altbewährten Daunenduvet gut bedient. Staub- und Pollenallergiker sollten waschbare Kissen und Decken wählen.

Die Leinenweberei Chur ist als erste Bündner Firma Mitglied der Interessengemeinschaft für richtiges Liegen und Schlafen.



zertifiziertes mitglied  
[ig-rls.ch](http://ig-rls.ch)

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



LEINENWEBEREI CHUR