



**WBA**  
WärmeBedarfsAnalyse

**DIE DORMABELL  
WÄRMEBEDARFSANALYSE**



Die Marke für erholsamen Schlaf



### **Warum ist die Zudecke für einen gesunden Schlaf so wesentlich?**

Aus vielfältigen Untersuchungsreihen ist bekannt, dass das Mikroklima in der Betthöhle – also die Temperatur- und Feuchtebedingungen – zu rund 80% von den Eigenschaften der Zudecke bestimmt werden. Aufgrund des Stoffwechsels in den Körperzellen produziert der menschliche Körper auch im Schlaf laufend Wärme. Zudem gibt der Mensch während einer Nacht - bereits ohne zu schwitzen - ca. 250 ml bis 500 ml Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf ab. Beides – Wärme und Feuchtigkeit – müssen durch die Zudecke hindurch an die Umgebung (Schlafraum) abgegeben werden.

Wichtig ist, dass das Mikroklima in der Betthöhle ausgeglichen ist. Die Wärmebildung in den Körperzellen und die Wärmeabgabe an die Umgebung müssen gleich groß sein. Dieser Gleichgewichtszustand wird als thermische Neutralität oder Behaglichkeit bezeichnet.

Überwiegt die Wärmeabgabe an die Umgebung, kommt es zu einem Wärmeverlust, der Körper kühlt ab und der Mensch friert. Überwiegt die Wärmebildung im Körper, dann kommt es zu einem Wärmestau. Der Körper beginnt zu überwärmen und schwitzt, um abzukühlen. Beides – Wärmeverlust und Wärmestau – stört den Schlaf und vermindert damit die Erholung.

Bei einem ruhenden, unbedeckten Menschen liegt diejenige Umgebungstemperatur, bei der er weder friert noch überwärmt, bei etwa 28°C bis 32°C.

Normalerweise aber liegen die Umgebungstemperaturen im Freien, aber auch in umbauten Räumen, weit niedriger. Um bei niedrigeren Temperaturen nicht zu viel Wärme an die Umgebung zu verlieren und auszukühlen, benötigt der Mensch eine zusätzliche Wärme-Isolationsschicht: tagsüber wird diese Funktion von der Bekleidung übernommen, nachts benötigt der Mensch hierfür eine Zudecke.



### **Warum muss eine Zudecke individuell ausgewählt werden?**

Jeder Mensch fühlt anders. Deshalb muss auf das Wärme- und Kälteempfinden jedes einzelnen besonders eingegangen werden. Die ideale Zudecke hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen und Empfindungen ab. Eine Universal-Zudecke für Mann oder Frau, Jung oder Alt, Sommer oder Winter gibt es nicht. Bevor Sie sich für eine Zudecke mit Daunen-, Edelhaar- oder Faserfüllung entscheiden, gibt es viele Aspekte, um Ihren persönlichen Schläfertyp zu definieren. Genauso wie die Bekleidung individuell unterschiedlich und auch abhängig vom Umgebungsklima ausgewählt wird, muss auch die Zudecke entsprechend systematisch gewählt werden. Je weniger Wärme im Körper gebildet wird, desto höher ist der Wärmebedarf bei der Zudecke. Grundsätzlich gilt:

- jüngere Menschen haben einen intensiveren Stoffwechsel und produzieren damit mehr Wärme als ältere Menschen. Aus diesem Grund haben ältere Menschen in der Regel einen höheren Wärmebedarf;

- Männer produzieren mehr Wärme als Frauen. Daher haben Frauen im Normalfall einen höheren Wärmebedarf.

Hinzu kommen noch unterschiedliche persönliche Gegebenheiten, wie z.B. eine besondere Stoffwechselsituation (z.B. Klimakterium) oder besondere gesundheitliche Bedingungen (z.B. Bluthochdruck), die ebenfalls die Wärmebildung im Körper beeinflussen. Auch das Schlafraumklima spielt eine wichtige Rolle. Es gilt:

Je niedriger die Schlafraumtemperatur, desto größer der Wärmebedarf. Insbesondere dann, wenn bei geöffnetem oder gekipptem Fenster geschlafen wird, können die Schlafraumtemperaturen im Jahresverlauf - Sommer, Übergangszeiten und Winter - erheblich variieren.

All die genannten Aspekte beeinflussen den Wärmebedarf eines Menschen. Um eine Zudecke individuell und optimal auswählen zu können, muss eine exakte Wärmebedarfsanalyse (WBA) durchgeführt werden.



### Wie wird eine Zudecke individuell ausgewählt?

Ihr dormabell Bettenfachgeschäft führt eine individuelle Wärmebedarfsanalyse (WBA) für Sie durch. Diese Analyse wurde von dormabell in Zusammenarbeit mit dem anerkannten Ergonomie Institut München, Dr. Heidinger, Dr. Jaspert & Dr. Hocke GmbH, kurz EIM, entwickelt, um Ihre perfekte Zudecke zu ermitteln.



Der persönliche Wärmebedarf ergibt sich in erster Linie aus dem Geschlecht, dem Alter und aus der jeweiligen Schlafräumtemperatur. Außerdem müssen individuelle Besonderheiten berücksichtigt werden, z.B. ob Sie besonders leicht frieren oder eher zum Schwitzen neigen.

Mit diesen Informationen kann anhand einer grafischen Auswertung direkt die zu Ihren persönlichen Bedürfnissen passende Wärmebedarfsstufe der Zudecke ermittelt werden.

Die Analyse des Wärmebedarfs ist der zentrale Punkt bei der Auswahl der richtigen Zudecke. Aber es gibt weitere Aspekte, die man berücksichtigen muss.

So spielt beispielsweise eine hohe Feuchteableitung vor allem dann eine wichtige Rolle, wenn eine Zudecke bei sommerlichen Temperaturen benutzt wird. Ganz besonders natürlich bei Menschen mit hoher Eigenwärme.

Auch das Gewicht einer Decke, die Anschmiegsamkeit und die Größe sind wesentliche Kriterien, die bei einer kompetenten Beratung beachtet werden müssen.

Wir möchten, dass Sie eine optimale Zudecke bekommen. Daher nehmen wir uns im dormabell Fachgeschäft viel Zeit für Ihre persönliche Beratung.

Klimaregulierende Qualitätsfüllungen, körpergerechte Steppungen und innovative Bezugstoffe sind einige der wichtigen Unterschiede, die unsere Zudecken auszeichnen. Diese Unterschiede erklären wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch ganz detailliert. Denn kein Mensch ist wie der andere. So können Sie sicher sein, dass Sie auch die Zudecke bekommen, die am besten zu Ihnen und Ihren Schlafgewohnheiten passt.

Alle dormabell Artikel werden vom ECO-Umweltinstitut auf Humanverträglichkeit geprüft. Dafür übernehmen wir von dormabell seit jeher die Verantwortung. Mit unserem guten Namen. Versprochen!



dormabell für Sie im Internet: [www.dormabell.de](http://www.dormabell.de)