

## Gesunder Schlaf leicht gemacht: Mit diesen Tipps und Gadgets einfach über Nacht erholen

(London, Dezember 2021) – Schlaf ist die beste Medizin! In der gängigen Redewendung steckt viel Wahres. Denn nur wer ausreichend schläft, fühlt sich am nächsten Tag wach, fit und startet erholt in den Morgen. Mit drei kleinen Tipps lässt sich schon viel erreichen. Das weiß auch der Textilexperte Bedsure: Mit seinen hochwertigen Bettdecken, kuscheligen Fleeceplaid und angesagten Gewichtsdecken unterstützt das Unternehmen die Schlafqualität und sorgt für ein erholt Aufwachen – denn gesunder Schlaf fängt schon bei der richtigen Ausstattung an!

### Auf das Wohlfühlklima kommt es an

Vor dem zu Bett gehen sollte stets für frische Luft im Schlafzimmer gesorgt werden. Daher kurz vor dem Schlafengehen wenige Minuten Stoßlüften. So lässt sich nicht nur gut Durchatmen, die Raumtemperatur ist auch angenehmer für den Schlaf. Laut Experten sollte die Raumtemperatur idealerweise zwischen 16 und 20 Grad liegen.<sup>1</sup> „Allerdings hat jeder Mensch ein ganz eigenes Temperaturbedürfnis. Die optimale Wohlfühltemperatur ist also Typsache“, erklärt Grace Ling Yan, Vice President of Product bei Bedsure. „Während der Raum kühl ist, kann mit der Wahl der richtigen Bettdecke ganz leicht die ideale persönliche Schlafumgebung geschaffen werden.“ Denn zusätzlich zum Raumklima beeinflussen auch Faktoren wie die Schlafbekleidung oder Bettdecke eine erholsame Nachtruhe. Deshalb der Tipp der Expertin: „Für all diejenigen, die besonders sensibel auf Temperaturunterschiede reagieren, sind vier Jahreszeiten Bettdecken ideal.“ Die für Allergiker geeigneten Decken von Bedsure bestehen aus zwei unterschiedlich dicken Einzeldecken, die getrennt verwendet oder mit Druckknöpfen verbunden werden können. „So kann mit wenig Aufwand das eigene Wohlfühlklima jederzeit erreicht werden.“ Geheimtipp: Auf diese Weise können auch unterschiedliche Temperaturtypen gut in einem Raum schlafen. Wer zum Frösteln neigt, nutzt die verbundenen Decken, wer öfter schwitzt die einzelne.

### Besser Schlafen dank Gewichtsdecke

Hektische Arbeitstage, übermäßige Handynutzung oder zu wenig Bewegung: Das alles kann unsere Schlafqualität beeinflussen und langfristig sogar zu Schlafstörungen führen. Abhilfe kann hier eine Gewichtsdecke schaffen, die durch gleichmäßigen Druck auf den Körper dabei helfen soll, entspannter und tiefer zu schlafen. Denn durch das Gewicht entsteht ein umarmendes Gefühl, das Körper und Seele beruhigt. Doch welches Gewicht ist das richtige? „Als Daumenwert sollte die Gewichtsdecke etwa sieben bis zwölf Prozent des Körpergewichtes wiegen. Personen mit einem Gewicht von 60 Kilogramm

**Bedsure**<sup>®</sup>  
Get cozy

[Download Bildmaterial](#)



Textilexperte Bedsure weiß: Nur wer genug schläft, startet erholt in den Tag



Mit der richtigen Bettdecke lässt sich die ideale Schlafumgebung schaffen



Gewichtsdecken sollen dabei helfen, entspannter und tiefer zu schlafen

mehr >>

## Presseinformation

greifen daher am besten zur sieben Kilogramm Decke, bei einem Gewicht ab 70 Kilogramm empfiehlt sich die acht Kilogramm Decke“, rät Grace Ling Yan. Die Bedsure Gewichtsdecken aus reiner Baumwolle gibt es daher in verschiedenen Gewichtsklassen. Die Gewichte aus Glasperlen sind regelmäßig verteilt und so verarbeitet, dass sie sich geräuschlos bewegen. Wichtig ist: Wenn eine Gewichtsdecke für ein Kind gekauft wird, unbedingt darauf achten, dass es die Decke alleine hochheben kann.

### Vor dem Schlafen offline gehen

Auch wenn es schwerfallen mag, sollte vor dem zu Bett gehen auf Smartphone, Fernseher oder Laptop verzichtet werden. Denn der Blaulichtanteil der künstlichen Lichtquellen hemmt die Produktion von Melatonin und verhindert damit, dass wir müde werden. Im Bestfall erst ins Bett gehen, wenn man richtig müde ist. Wer es sich schon vor dem Schlafen gehen im Bett gemütlich macht, sollte statt zur Serie zum Buch oder Hörbuch greifen. Einkuschelt in die Sherpa Fleecedecke von Bedsure funktioniert auch die Abendmeditation wunderbar im Bett – so kann die erholsame Nacht kommen.

### Aktuelle Preise im Amazon-Shop:

Bedsure <u>4 Jahreszeiten Bettdecke</u>	ab 35,69 €
Bedsure <u>Gewichtsdecke</u>	ab 39,99 €
Bedsure <u>Sherpa Fleecedecke</u> , (150 cmx200 cm)	ab 29,99 €

Weitere Informationen zu Bedsure sind unter [www.bedsurehome.com](http://www.bedsurehome.com), im [Amazon-Shop](#), sowie auf den Social-Media-Kanälen des Unternehmens abrufbar.

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.barmer.de/blob/157714/064b8afe9f7995be163fd33467161274/data/dl-schlafbefragung.pdf>

### Über Bedsure

Gegründet im Jahr 2016, zählt Bedsure zu den führenden Herstellern von Heimtextilien. Mit über 15 Millionen Kund:innen weltweit gehört Bedsure zu den Topsellern auf Amazon. Über 38.000 Fünfsternebewertungen auf Amazon und über 50 meistverkaufte Heimtextilien-Produkte in acht Ländern machen Bedsure zu einem globalen Unternehmen, das mit verschiedenen Produkten unterschiedlichen Kundenbedürfnissen gewachsen ist. Mit dem Ziel, Familien auf der ganzen Welt warmen und gemütlichen Komfort zu bieten, findet der Livingexperte immer neue Technologien und Wege und erweitert das eigene Sortiment um aufregende Innovationen. Alle Produkte werden nach ethischen Gesichtspunkten hergestellt und stammen aus nachhaltigen und umweltfreundlichen Quellen.

**Bedsure®**  
Get cozy



Vor dem Einschlafen offline gehen und lieber zum Buch greifen

### Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®  
Bierstadter Straße 9 a  
65189 Wiesbaden  
[www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de)

#### Laura Trost

E-Mail: [l.trost@public-star.de](mailto:l.trost@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-15

#### Sophie Dobner

E-Mail: [s.dobner@public-star.de](mailto:s.dobner@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-27



DEUTSCHER PRESSESTERN