

# BESSER SCHLAFEN – UNTER UND AUF WOLLE

Guter Schlaf ist wichtig, denn schlechter Schlaf kann sich negativ auf die körperliche, neurologische und psychische Gesundheit auswirken.

Mögliche Symptome schlechten Schlafs sind eine beeinträchtigte Wahrnehmung, ein geschwächtes Immunsystem, ein erhöhtes Risiko für Depressionen und eine schlechte körperliche Verfassung.

Um die Schlafqualität zu verbessern, empfiehlt sich eine Kombination von Nachtwäsche und Bettbezügen, die ein stabiles Mikroklima im Bett schaffen. Ein Material, das eine solche Umgebung auf Grund seiner natürlichen Eigenschaften bieten kann, ist Wolle.



Die Forschung hat gezeigt, dass Wolle die Körpertemperatur stabilisiert und Schwitzen reduziert, wodurch angenehmere Schlafbedingungen entstehen. Insbesondere wurde nachgewiesen, dass Wolle im Vergleich zu anderen Fasertypen bessere Wärmeisolation bietet und Feuchtigkeit ableitet. Somit schützt Wolle vor niedrigen oder hohen Temperaturen sowie hoher Luftfeuchtigkeit – Faktoren, die den Schlaf nachweislich negativ beeinflussen.

Das Schlafen mit Wolltextilien wirkt sich auf Menschen jeden Alters positiv aus. Allerdings nehmen die Schlafqualität und die Fähigkeit zur Regulierung der Körpertemperatur in der Regel mit dem Alter ab. Deshalb verbessern Wollnachtwäsche und -bettwäsche die Schlafqualität von Erwachsenen zunehmenden Alters besonders.

## NACHTWÄSCHE AUS WOLLE

Eine Studie aus dem Jahr 2018 hat gezeigt, dass ältere Erwachsene schneller einschlafen und unter weniger Schlafstörungen leiden, wenn sie Wollnachtwäsche tragen. Erwachsene im Alter von mindestens 65 Jahren schliefen im Schnitt innerhalb von 12 Minuten ein, wenn sie Nachtwäsche aus Wolle trugen (verglichen mit 22 Minuten beim Tragen von Polyester und 27 Minuten beim Tragen von Baumwolle).

Obwohl die positiven Auswirkungen von Wollnachtwäsche auf die Schlafqualität am häufigsten bei älteren Erwachsenen beobachtet werden, haben Studien gezeigt, dass diese Vorteile auch für jüngere Erwachsene gelten.

**Erwachsene im Alter von mindestens 65 Jahren  
schliefen im Durchschnitt schneller ein:**



**12 Minuten**  
Wolle



**22 Minuten**  
Polyester



**27 Minuten**  
Baumwolle

Eine Studie von 2016, die die Auswirkungen von Nachtwäsche aus Wolle und Baumwolle auf die Schlafqualität bei einer Raumtemperatur von 17 °C untersuchte, zeigte, dass **Männer und Frauen im Alter von 19-27 Jahren deutlich schneller einschliefen, wenn sie Wolle** anstatt Baumwolle trugen.

### BETTWÄSCHE AUS WOLLE

Die thermophysiologischen Vorteile von Wolldecken im Vergleich zu Decken aus einer Baumwoll-/Acrylmischung wurden von Umbach anhand von Labormessungen und Schlafstudien mit Menschen nachgewiesen. Der Autor kam zu dem Schluss, dass Wolldecken bessere Wärmeisolierung, besseren Feuchtigkeitstransport und bessere Feuchtigkeitspufferung bieten als Baumwoll-/Acryldecken.

Eine weitere Untersuchung zeigte, dass Wollunterlagen die REM (Rapid Eye Movement)-Schlafphasen fördern und dass Wollbettwäsche (Bettdecken mit oder ohne Unterlagen) den REM-Schlaf um 25 % verlängert sowie eine bessere natürliche Hautkühlung bewirkt, die mit der Tiefschlafphase assoziiert ist. Die Teilnehmer der Studien gaben außerdem an, dass sie die Wollbettbezüge als bequemer empfanden.



**Wolldecken** boten eine **bessere Wärmeisolierung, besseren Feuchtigkeitstransport** und bessere **Feuchtigkeitsregulierung** als Baumwoll-/Acryldecken.

Erwachsene, die auf einer Wollunterlage schlafen, schlafen nachweislich ruhiger und wachen erholter auf. Im Vergleich zu anderen Fasern bieten Wollunterlagen mehr Komfort bei besserer Isolierung und besserer Schweißabsorption.

- Die Schmerzwerte von Fibromyalgie-Patienten in Bezug auf diffuse chronische Schmerzen und Tenderpoints **gingen beim Schlafen auf einer Wollunterlage deutlich zurück**, während **die Schlafqualität deutlich anstieg** (Pittsburgh Sleep Quality Index).
- Betroffene Patienten **mussten auf einer Schaffellunterlage seltener gedreht oder gewendet werden** und **entwickelten weniger Dekubiti**, da durch den natürlichen Feuchtigkeitstransport und die Atmungsaktivität der Wolle Feuchtigkeitsstaus reduziert wurden.

Die aktuelle wissenschaftliche Beweislage ist sehr solide und verdeutlicht zunehmend, dass Wolle sowohl für ältere als auch für jüngere Erwachsene für eine gute Nachtruhe von Vorteil ist. Insbesondere bei Menschen, die schlecht schlafen, fördert Wolle einen besseren Schlaf. Diese Forschungsergebnisse sollten Verbrauchern das Vertrauen geben, Nachtwäsche und Bettbezüge aus Wolle gegenüber Produkten aus anderen Fasern zu bevorzugen.

## BESSER SCHLAFEN – UNTER UND AUF WOLLE

### QUELLANGABEN

Die Auswirkungen von schlechtem Schlaf können sich in beeinträchtigter Wahrnehmung, einem geschwächten Immunsystem, einem erhöhten Depressionsrisiko und einer schlechten körperlichen Verfassung äußern:

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy W. Nat Sci Sleep. 2015;7:171–184.
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. Sleep medicine clinics, 13(3), 457–465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 11(3), 225–232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

Es wurde nachgewiesen, dass Wolle im Vergleich zu anderen Fasertypen Wärme- und Feuchtigkeitsänderungen besser reguliert. Somit schützt Wolle vor niedrigen und hohen Temperaturen sowie hoher Luftfeuchtigkeit, welche den Schlaf nachweislich negativ beeinflussen:

- David, H. G. (1964) The Buffering Action of Hygroscopic Clothing, Tex. Res. J, 34, 814-816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) Journal of Physiological Anthropology, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) Sleep, 22, 767-773.

Ältere Erwachsene schlafen in Nachtwäsche aus Wolle schneller ein und haben weniger Schlafstörungen im Vergleich zu jenen, die andere Fasertypen tragen: Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions. S. 2-18.

Bei einer Raumtemperatur von 17 °C schliefen Männer und Frauen im Alter von 19-27 Jahren deutlich schneller ein, wenn sie Wolle trugen (im Vergleich zu Baumwolle): Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow (2016) The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Umbach konnte anhand von Labormessungen und Schlafstudien mit Menschen nachweisen, dass Wolldecken bessere Wärmeisolierung, besseren Feuchtigkeitstransport und bessere Feuchtigkeitsregulierung bieten als Baumwoll-/Acryldecken: Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, 212-222.

Bettwäsche aus Wolle (Bettdecken mit oder ohne Unterlage) verlängerte den REM-Schlaf um 25 % und bewirkte eine bessere natürliche Hautkühlung, die mit der Tiefschlafphase assoziiert ist. Wolle wird außerdem als bequemer empfunden: IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21. November 1990.

Erwachsene, die auf einer Wollunterlage schlafen, schlafen nachweislich ruhiger und wachen erholter auf: Dickson, P.R. (1984), The Medical Journal of Australia, 21. Jänner 1984, 87-89.

Die Schmerzwerte von Fibromyalgie-Patienten in Bezug auf diffuse chronische Schmerzen und Tenderpoints gingen beim Schlafen auf einer Wollunterlage deutlich zurück, während die Schlafqualität deutlich anstieg (Pittsburgh Sleep Quality Index): Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), Australian Journal of Advanced Nursing, 26:3, 47-52.

Betroffene Patienten mussten auf der Schaffellunterlage weniger oft gedreht oder gewendet werden und entwickelten weniger Dekubiti: Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D. und Montgomery, K.C. (2004), Medical Journal of Australia, 180, 324-327.