

TITEL: GUTACHTEN ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN DER CLIMABALANCE®-ZUDECKE UND CLIMABALANCE®-MATRATZENAUFLAGE MIT KLIMA-AUTOMATIK AUF DAS SCHLAFVERHALTEN UND DIE SCHLAFQUALITÄT

Durchführung: Dr. Christoph Wölk, Schlaflabor der Universität Osnabrück, Fachbereich Psychologie und Gesundheitswesen

Gegenstand dieses Gutachtens war es, mit Hilfe einer empirischen Untersuchung zu überprüfen, inwieweit die beiden von Sanders entwickelten ClimaBalance®-Produkte tatsächlich zu einer wissenschaftlich nachweisbaren Verbesserung des Schlafverhaltens und der Schlafqualität führen. An der Untersuchung nahmen 27 Testschläfer teil, deren Schlafverhalten neun Wochen lang in Form eines Schlafprotokolls dokumentiert wurde. Nach Abschluss der Testschlaf-Phase wurde außerdem eine Nachbefragung in Form von strukturierten Interviews durchgeführt, um neben den zuvor ermittelten quantitativen Daten auch qualitative Aussagen über die Wirkung der Produkte zu erhalten.

Die Auswertung der Schlafprotokolle ergab unter anderem eine deutliche Verkürzung der Einschlafdauer, weniger Störungen durch Schlafunterbrechungen, ein geringeres Schlafbedürfnis am Tag und insgesamt eine Verbesserung der subjektiv erlebten Schlafqualität.

Noch eindeutiger fiel die Auswertung der strukturierten Interviews aus: So lasse sich „gerade bei Anwendung dieser Methodik zweifelsfrei eine deutliche Besserbewertung der klimatisierenden Bettdecke bzw. der Matratzenauflage nachweisen.“ Auch in den „explizit auf das Klima unter dem Deckbett fokussierenden Fragen“ zeige sich, dass „die klimatisierende Zudecke/Matratzenauflage genau die vom Entwickler intendierte Wirkung erbringt: eine gleichmäßigere und als deutlich angenehmer erlebte Verteilung der Wärme.“