

In Übereinstimmung mit früheren wissenschaftlichen Forschungsergebnissen hat eine von der Australian Wool Innovation finanzierte Studie der Universität Sydney, Australien ergeben, dass der Nachtschlaf verbessert, wenn man in oder unter Wolle schläft.

Australian Wool Innovation Ltd, is the owner of The Woolmark Company Pty Ltd

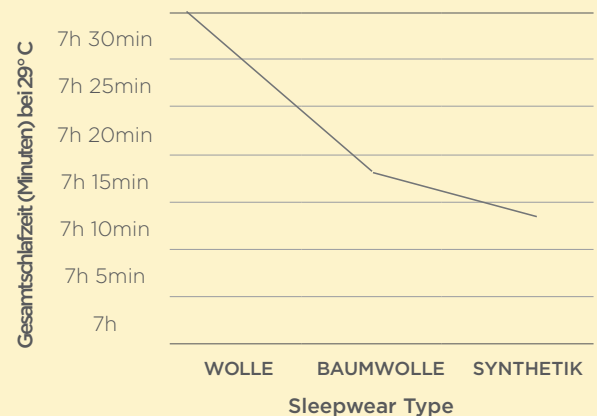
**1** In der Erprobungsphase dieser 3-jährigen Studie nahmen acht Freiwillige an der Studie teil und wurden bei verschiedenen Temperaturen mit Verwendung von Bettwaren und Schlafbekleidung aus Wolle und anderen Materialien getestet.

**2** Die Ergebnisse wurden durch den Einsatz von Polysomnographie ermittelt, das aktuelle Standardverfahren, bei dem die Gehirnwellen der Versuchspersonen gemessen und analysiert werden.

**3** Laut dieser Studie erhöhen Schlafbekleidung und Bettzeug aus Wolle die Gesamtschlafzeit und verbessern die Schlafeffizienz.



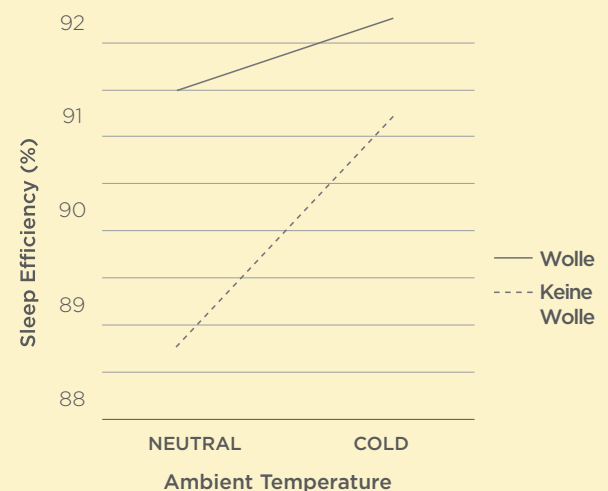
**Unter heißen** Bedingungen (29 Grad Celsius) schliefen die Teilnehmer, die Schlafbekleidung aus Wolle trugen, wesentlich länger, schliefen schneller ein und wachten weniger häufig auf (Gesamtschlafzeit, siehe Abbildung 1).



**Abbildung 1.** Vergleich der Gesamtschlafzeit zwischen Wollbekleidung und nicht-wollener Bekleidung unter heißen Bedingungen.



Sowohl unter **kalten Bedingungen** (17 Grad Celsius) als auch unter neutralen Bedingungen (22 Grad Celsius) hatten die Teilnehmer bei der Kombination von Schlafbekleidung und Bettzeug aus Wolle einen effizienteren Schlaf (siehe Abbildung 2) im Vergleich zu den Tests mit Schlafbekleidung und Bettzeug aus anderen Materialien.



**Abbildung 2.** Vergleich der Schlafeffizienz zwischen Schlafbekleidung und Bettzeug aus Wolle und aus anderen Materialien unter warmen Bedingungen (22° C) und unter kalten Bedingungen (17° C). Die Schlafeffizienz ist der Anteil der Zeit, der schlafend verbracht wird, im Vergleich zu der Gesamtzeit im Bett; je höher der Anteil ist, umso höher ist die Schlafeffizienz.

For more information please visit:  
[www.woolmark.com/working-with-wool/health-benefits](http://www.woolmark.com/working-with-wool/health-benefits)

# Verbessert Wolle die Schlafqualität?

## Der wissenschaftliche Nachweis

Frühere Studien weisen darauf hin, dass sich die Schlafqualität verbessert, wenn man auf oder unter Wolle schläft. Dies scheint mit den einzigartigen temperatur- und feuchtigkeitsausgleichenden Eigenschaften von Wolle und mit ihrer Struktur zusammenzuhängen. Im Folgenden können Sie etwas über diese Studien lesen.



**1** Durch den Gebrauch einer Wollfliegerunterlage konnten die Schläfer mehr zur Ruhe kommen und schätzten selbst ihre Schlafqualität als besser ein.<sup>1</sup>

**2** Die Schläfer bevorzugten Woldecken (gegenüber Baumwoll-/Acrylmischungen) wegen ihrer temperaturausgleichenden Eigenschaften.<sup>2</sup>

**3** Schaffellunterlagen erwiesen sich im Vergleich zu Baumwolllaken als besser bei der Verteilung von Druckpunkten.<sup>3</sup>



**4** Der Gebrauch von Wolle auf Schaffell als Unterlage reduzierte das Auftreten von Druckgeschwüren am unteren Rücken.<sup>4</sup>

**5** Die Gewichtszunahme bei untergewichtigen Neugeborenen war um 61 % höher, wenn sie auf einer Wollunterlage schliefen, im Vergleich zu einem Baumwolllaken.<sup>5</sup>



**6** Gelbsüchtige Neugeborene, die auf Wolle schliefen, waren ruhiger als diejenigen, die auf Baumwolle schliefen – bei Wolle schrien rund 30 % der Säuglinge, im Vergleich zu 67 % bei Baumwolle.<sup>6</sup>

**7** Das Auftreten von Allergien auf Wolle wird in der wissenschaftlichen Literatur als 'ungewöhnlich' oder 'selten' beschrieben.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Dickson, P.R. (1984), Medical Journal of Australia, January 21, p87-89.

<sup>2</sup> Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, 212-222.

<sup>3</sup> Ewing, M.R., Garrow, C., and McHugh, N. (1961), The Lancet, 2, 1447.

<sup>3i</sup> Laubscher, N.F. (1966), South African Medical Journal, 9<sup>th</sup> July 1966, 599-601.

<sup>4</sup> Mistiaen, P., Jolly, D.J., McGowan, S., Hickey, M.B., Spreeuwenberg, P., and Francke, A.L. (2010), Medical Journal of Australia, 193, 638-641.

<sup>5</sup> Scott, S., and Richards, M., The Lancet, May 12 1979, p1028.

<sup>5i</sup> Scott, S., Lucas, P., Cole, T., and Richards, M., The Lancet, October 29, 1983, p1014-1016.

<sup>6</sup> Powley, M., Nye, P., and Buckfield, P., The Lancet, May 3, 1980, p979-980.

<sup>7</sup> Fischer, A.A. (1973), "Contact Dermatitis", 2nd Edition, Lea and Febiger, Philadelphia, 135.

<sup>7i</sup> Hatch, K.L., and Maibach, H.I. (1985), "Textile Fibre Dermatitis", Contact Dermatitis, 12, 1-11.

<sup>7ii</sup> Moscato, G., Catenacci, G., Dellabianca, A., Lecchi, A., Omodeo, P., Manfredi, S., Tonin, C. (2000), "A respiratory and allergy survey in textile workers employed in early stages of wool processing", G. Ital. Med. Lav. Ergon, 2293, 236-40.