

Möbelsachverständige empfehlen individuelle Bettenlösung

(akz-d) Können alle Menschen auf einer Einheitsmatratze ohne Unterfederung gut schlafen? Sicher nicht, meint der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen beim BVDM, ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern für den Bereich Möbel, Polstermöbel, Betten und Wasserbetten (www.moebelsachverstaendige.de).

Die Experten widersprechen damit Medienberichten und Werbeaussagen, wonach sogenannte One Fits All-Matratzen eine gute Wahl für jeden Schläfer darstellen. „Körperbau sowie individuelle Anforderungen und Vorlieben der Menschen sind viel zu unterschiedlich, als dass eine einzige Matratze alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigen kann“, weiß Michaela Hilger, Sachverständige der IHK Bonn. „Es kommt ja auch keiner auf die Idee, dass alle Menschen den gleichen Schuh tragen können.“

Berücksichtigen sollte man bei der Auswahl stattdessen Alter, Gewicht, Körperform, Feuchtigkeitsabgabe, körperliche Details und Vorerkrankungen oder auch das Bett-Umfeld. Hilger: „Eine junge leichte Frau braucht eine ganz andere Matratze als ein älterer schwerer Mann.“

Vehement widersprechen die Sachverständigen auch der Behauptung, auf einen Lattenrost bzw. eine Unterfederung könne verzichtet werden. Denn zum einen verhindert die Unterfederung die Schimmelbildung, weil Feuchtigkeit besser abgeführt wird, sofern die Luft unter dem Bett zirkulieren kann. Zum anderen unterstützt sie die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung.

Gleichzeitig kann eine gute Unterfederung durch Fachleute wirksam individualisiert werden. Hilger: „Beispielsweise ist bei Seitenschläfern mit breiteren Schultern die Anpassung der Matratze häufig nicht ausreichend. Erst die richtige Justierung einer funktionierenden Unterfederung sorgt für eine perfekte Anpassung.“

Der Rat der Möbelsachverständigen empfiehlt daher, sich vor dem Betten-Kauf eingehend beraten zu lassen. Ein optimal auf den jeweiligen Schläfer abgestimmtes System ist sicherlich immer die beste Lösung. In jungen Jahren kann man zwar auch auf mäßigen Matratzen noch halbwegs ordentlich schlafen, mit steigendem Alter verzieht der Körper schlechte Schlaflösungen aber kaum noch. „Matratzen-Online-Bestellungen sind zwar bequem, sie führen aber mittel- und langfristig oft zu Rückenproblemen“, warnt die Expertin Hilger.



Foto: Rummel/akz-d

Gute Nacht für 25 Cent

(akz-d) Wer heute in einem guten Hotel übernachtet, muss dafür meist einen dreistelligen Betrag zahlen. Die Nacht im eigenen Bett ist selbstverständlich sehr viel preiswerter, doch allzu sparsam sollte es auch dort nicht zugehen. Fragwürdige Billig- und Sonderangebote eignen sich vielleicht für ein wenig genutztes Gästebett, nicht aber für den täglichen Gebrauch über viele Jahre.

Dabei ist ein gutes Bett umgerechnet auf die Nutzungszeit alles andere als teuer. Beispiel: Bei einer Gebrauchsdauer von zehn Jahren kostet eine gute Matratze zum Preis von ca. 900 Euro umgerechnet nicht einmal 25 Cent pro Nacht. Selbst die Ausgabe für ein hochwertiges Bettssystem relativiert sich bei dieser Betrachtungsweise schnell. Schließlich verbringt man während einer angenommenen zehnjährigen Nutzungszeit insgesamt rund 25.000 Stunden in seinem Bett.

Damit ist klar: An der Qualität von Matratze plus passender Unterfederung dürfen keine Abstriche gemacht werden. Andernfalls drohen zumindest langfristig Rückenschmerzen. „Für eine wirkungsvolle nächtliche Entlastung und Regeneration der Wirbelsäule und der Bandscheiben muss das Bett die physiologische Form der Wirbelsäule individuell unterstützen“, weiß Dr. Florian Heindinger, Leiter des Ergonomie Instituts München. In Rückenlage ist dies ein Doppel-S, in der Seitenlage dagegen eine gerade Linie.

Eine gute Matratze passt sich dem Körper auch bei wechselnden Schlafpositionen an und stützt ihn

gleichzeitig ab. Schwerere Körperpartien wie Schultern und Hüfte müssen tiefer einsinken können. Speziell für Seitenschläfer gibt es Matratzen mit einer automatischen Schulterabsenkung zur physiologisch sinnvollen Lagerung der Halswirbelsäule. Falsch ist dagegen die immer noch verbreitete Annahme, dass nur eine harte Matratze gut für den Rücken ist.

Der richtige Ansprechpartner für gesundes Liegen ist zuallererst das kompetente Bettenfachgeschäft. Hier beraten Spezialisten, die tagtäglich mit den Rückenproblemen ihrer Kunden konfrontiert werden und so über ein umfassendes Wissen verfügen. Ob aus hochwertigem Schaumstoff oder Taschenfederkernen - Schritt für Schritt wird für jeden das individuell richtige Bett ermittelt. Adressen von Betten-spezialisten findet man z.B. im Internet unter www.bettinfo.de.

Wichtig: Jede Matratze braucht einen abgestimmten Unterbau. Denn nur so kann sie ihren Liegekomfort voll entfalten und ausreichend belüftet werden. Keinesfalls sollten Matratzen direkt auf den Boden gelegt werden.

Stattdessen gilt: Bei jedem Matratzenkauf sollte auch die Eignung des bislang genutzten Lattenrostes geprüft werden. Denn es kommt immer wieder vor, dass neue Matratzen durch alte oder unbrauchbare Lattenroste beschädigt werden. Der Kunde hat unter Umständen dann den (doppelten) Schaden, da in einem solchen Fall seine Gewährleistungsansprüche verfallen.



Foto: Hilsta/akz-d

Boxspring: Unbedingt beachten!

(akz-d) Immer mehr Deutsche wollen in einem Boxspring-Betten schlafen. Grund ist – neben dem oft imposanten Design – vor allem die Liegehöhe, die das Aufstehen merklich erleichtert. Gute Boxspring-Betten überzeugen überdies mit ihrem problemlosen Liegekomfort.

Allzu leicht sollte man sich den Kauf allerdings nicht machen. Skepsis ist z.B. angebracht, wenn das Bett für tausend Euro oder weniger angeboten wird.

Denn oftmals handelt es sich bei solchen Angeboten gar nicht um ein echtes Boxspring-Bett. Statt einer massiven Box mit hochwertigen Sprungfedern findet man hier als unteres Element meist eine leere Kiste aus Spanplatten. Und auch die darüber liegende Matratze ist dann in der Regel von bescheidener Qualität und nur selten mit einer zusätzlichen Auflage (Topper) versehen. Schlechte Verarbeitung und minderwertige Materialien wirken sich dann negativ auf den Liegekomfort und die Haltbarkeitsdauer aus, da sich schnell unangenehme Kuhlen bilden. Das böse Erwachen ist dann vorprogrammiert. Von solchen „Schnäppchen“ ist daher dringend abzuraten!

Einplanen sollte man stattdessen Beträge von mindestens zweibis dreitausend Euro, für Premium-Modelle auch deutlich mehr. Schließlich erhält man hier ein komplettes Bett, das im herkömmlichen Bett aus den drei Teilen Matratze, Lattenrost und Bettgestell besteht.

Zudem sind Boxspring-Betten nicht für jeden Schläfer geeignet. Da sich die allermeisten dieser Konstruktionsart – anders als z.B. gute Lattenroste – nicht individuell regulieren lassen, können bestehende Beschwerden beim Schläfer verstärkt werden. So werden z.B. Probleme mit der Wirbelsäule oder Schmerzen im Schulter-, Hüft- oder Nackenbereich durch zu weiche und warme Auflagen intensiviert oder sogar gefördert. Als Folge berichten immer mehr Bettenfachhändler von Kunden, die sich ohne ausreichende Beratung ein Boxspring-Bett zugelegt haben, darauf aber nur schlecht liegen bzw. schlafen können.

Das bedeutet: Auch beim Kauf eines Boxspring-Betts sollte man unbedingt einen Fachmann zuziehen und sich im Bettenfachhandel ausgiebig beraten lassen. Mittlerweile gibt es z.B. auch verstell- bzw. individuell anpassbare Betten, welche die optischen Vorteile eines Boxspring-Betts – auch hinsichtlich der Höhe – mit der Anpassungsfähigkeit eines Bettsystems bestehend aus Matratze und Lattenrost verbinden. Diese können dann auch für Menschen mit Rückenproblemen, die sich ein ansprechendes Bett mit komfortabler Sitzhöhe wünschen, eine echte Alternative darstellen. Adressen guter Betten-geschäfte findet man im Internet unter www.bettinfo.de.



Foto: Röwa/akz-d

Wellness-Oase Bett

(akz-d) Für viele Menschen gibt es keinen gemütlicheren Ort als das eigene Bett. Lesen, fernsehen, im Internet surfen, Musik hören oder sich einfach nur ausstrecken und herumwälzen ist am Wochenende oder nach der Arbeit herrlich entspannend. Viel Wellness für wenig Geld.

Der Grad der Behaglichkeit hängt selbstverständlich auch von der Bettausstattung ab. Neben kuscheligen Decken und Kissen ist vor allem die Liegestatt entscheidend. Verstellbare Unterfederungen sind hier besonders bequem, da sie unterschiedliche Sitz- und Liegepositionen ermöglichen. Komfortable Lattenroste verfügen z.B. über eine oder mehrere Verstellmöglichkeiten, die entweder stufenweise per Hand oder stufenlos per Gasdruck oder Elektromotoren durchgeführt werden. In der aufwendigsten Ausführung kann der Rahmen in Höhe von Kopf, Hüfte, Oberschenkel und Knie geknickt werden.

Besonders sinnvoll sind die komfortablen Verstellmöglichkeiten natürlich für ältere Menschen, die überdurchschnittlich viel Zeit im Bett verbringen müssen. Für diese Kundenklientel hat der Bettenfachhandel spezielle Komfortbetten im Sortiment, die neben den üblichen Verstellmöglichkeiten zusätzlich noch über eine Höhenanpassung verfügen. Die Liegefläche kann so auf Knopfdruck hochgefahren werden, um das Aufstehen zu erleichtern.



Foto: Philtrouge/akz-d

Foto: Ergosleep/akz-d