

**Senkrechtstarter
schlafen besser!**

Dein Navi

**für eine er-
hol same
Nacht und
einen fröh-
lichen Tag**



senkrechtstarter.info 

Copyright: © 2017 Claudia Nickel-Zimmer

Lektorat: Erik Kinting / www.buchlektorat.net

Coverbild (Biene): julos (bigstockphoto)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Haftungsausschluss:

Trotz sorgfältiger Recherche und Prüfung der Informationen kann keine Garantie gegeben und eine angemessene, persönliche Beratung nicht ersetzt werden. Eine Haftung seitens der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine kurze Frage an Dich:

Du hast Nackenschmerzen, weil Dein Nackenkissen zu hoch oder zu niedrig ist? Oder Rückenschmerzen, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist? Du bist total unausgeschlafen, weil Deine Bettdecke zu warm ist und Dein Kopfkissen nervt? Das müssen wir ändern, denn sonst ist der Tag doch gelaufen ...

Dein, ein gutes Kissen, eine prima Matratze und eine neue Decke müssen her und das möglichst schnell! Doch wie und wovon sollst Du Dich im Wunderland der Matratzen orientieren? Verkäufer oder Hersteller winken Dir zu, mit Hinweisschildern, so groß wie Scheunentore, und jeder pocht darauf, dass er weiß, was das Beste für Dich ist. Die Frage ist doch: Wem solltest Du was glauben?

Mit einer guten Portion Hintergrundwissen, grundlegenden Informationen zu den verschiedenen Materialien und deren Wirkungsweise kommst Du Deiner Traummatratze und allem was dazu gehört schnell auf die Spur und bist gefeit davor Dich zu verfahren. Starte durch ... denn Dein Navi zeigt Dir den Weg ...

Hallo!

Ich bin diplomierte systemische Coach und habe sieben Jahre Bettwaren und Matratzen online und stationär in Deutschland und ins Ausland beraten und verkauft. Ob für ein Ferienhäuschen, die Familie, ob Luxusausführung, für den kleinen Geldbeutel oder das Objektgeschäft. Es war alles dabei und am Ende sollte es immer das perfekte Schlaferlebnis werden. Deshalb ist es mein Ziel, Dir als Wegweiser durch das Wunderland der Matratzen die Informationen zu vermitteln, die Du im Alltag praktisch umsetzen und gut gebrauchen kannst. Auf das der Vorteil beim Einkauf auf Deiner Seite ist und nicht auf der des Verkäufers. Auch dann nicht, wenn er Dich mit wohlwollenden Worten schmückt ...



Auf Deinen gesunden Schlaf,
Deine
Claudia

Übersicht

Kapitel 1: Welche Matratze passt zu mir?.....	6
Kapitel 2: »Der hat nix. Der ist noch gut.« – Wann und warum ein neuer Rahmen sinnvoll ist.	33
Kapitel 3: Willkommen beim 1 x 1 der Kissen und Bettdecken, der Schoner und Moltons.	49
Kapitel 4: Tipps und Tricks – wie Du ganz lange Freude an Deiner Ausstattung hast.	58
Kapitel 5: »Specials to go«.....	66
Kapitel 6: Grundsätzliches, insgesamt und überhaupt	76
Dank	86



Kapitel 1: Welche Matratze passt zu mir?

Eine der meistgestellten Fragen überhaupt ist die Frage:

Welche Matratze ist denn die beste?

Danach kommt Frage Nummer zwei: Was nimmt man denn heute?

Und Frage Nummer drei lautet: Was ist denn der Unterschied?

Damit sind wir mitten drin. Herzlich willkommen und wir soll-

ten uns auf den Weg machen.

Grundsätzlich gilt: Bei der heutigen Vielfalt findet garantiert jeder seine passende Matratze. Ganz alleine und ohne Vorkenntnisse jedoch, ist dies alles andere als einfach. Die Vielfalt der Produkte ist riesig, es gibt überall Einkaufsmöglichkeiten, online sowie stationär, und die Fülle an Informationen, die Du über das Internet bekommst, sorgen am Ende mehr für Verwirrung als für Klarheit. Wenn Du dann losgehst und Dich beraten lässt, dann bekommst Du bei drei Beratungen auch noch drei völlig verschiedene Meinungen. So, und jetzt?

Um den Wirrwarr an Informationen auseinander zu puzzeln, um abzuwägen, was davon »die Wahrheit« ist, dafür ist dieses Freebook. Damit Du am Ende Zeit, Nerven und Geld sparst, für die Dinge, die Du lieber tun willst, als Matratzen auszusuchen. Ein bisschen Zeit fürs Probeliegen darf's dann aber bitte schon sein. Also dann, einmal Start und Ziel! Los geht's.

Mit »Pro« und »Kontra« kannst Du abwägen, ob diese oder jene Art von Material etwas für Dich ist oder ob Du davon besser die Finger lässt, auch wenn die Matratze angepriesen wird wie frischgebackenes Brot!

Die meistgestellten Fragen jedoch beantworte ich Dir gerne vorab: Die beste Matratze ist die, auf der Du selbst ganz wunderbar schläfst. Ohne Wenn und Aber. Heutzutage gibt es die »ultimate« Matratze nicht mehr. Die Vielfalt ist schlicht und ergreifend zu groß geworden. Aber den Unterschied zwischen den einzelnen Sorten, den solltest Du kennen:

Der große Unterschied der beiden Hauptbereiche »Schäume« oder »Federkerne« liegt im **Liegeempfinden**.

In den Schaum legst Du Dich immer etwas *hinein*. Schäume

sind *wärmer*, je nach Ausführung mehr oder weniger, und Dein Körper wird auf Schaum auch immer *schwerer* liegen als auf einem Federkern. Der Federkern hingegen bewirkt ein *leichtes* Tragegefühl. Du liegst immer etwas mehr *oben auf*. Du kannst Dich leichter umdrehen und leichter aufstehen. Ein Federkern ist *kühler* und besser durchlüftet.

Das wäre schon mal das Größte. Auf geht's zum Feintuning.

Kaltschaummatratzen

Wie oben erwähnt, besitzen Kaltschaummatratzen angenehme Attribute, die für Deinen Schlaf bereichernd sein können. Außerdem gibt es heute ganz, ganz viele Ausführungen, angefangen bei einer einfachen Rollmatratze bis hin zur High-Quality-Premium-Matratze aus sehr gutem Kaltschaum oder viscoelastischem Schaum.

Betrachten wir es genauer:

Pro

Alle Schaummatratzen nehmen den Körper gut auf, außer es handelt sich um Matratzen, die kurz unter »Beton« angesiedelt sind – da liegst Du knallhart und total oben drauf. Mit »gut aufnehmen« sind die ganz häufig vorkommenden Härtegrade wie H2 oder H3 gemeint. Du sinkst ein bisschen in den Schaum hinein und Dein Körper liegt schwer. Je nachdem, ob die Matratze im Kern Längsschnitte oder Würfel besitzt, liegst Du sozusagen auf dem Punkt. Würfelschnitte liegen sich sehr

schön punktelastisch und gehen mit den Körperbewegungen dreidimensional mit. Hierbei spielt auch die Rezeptur des Schaumes eine entscheidende Rolle. Auf hochwertigen Kalt-schäumen lässt es sich sehr bequem liegen, sie sind absolut hochelastisch, atmungsaktiv und vermitteln ein komfortables Liegen. Das ist in der Tat sehr angenehm. Vielfach sind sie mit Veredelungen wie *Aloe vera*, *Silber*, *Breeze* oder Ähnlichem ausgerüstet.

Matratzen mit viscoelastischem Schaum bilden Deinen Körper sehr tief ab. Die Matratzen funktionieren wie ein Backförmchen. Du sinkst weit in das Material und wirst Dich dadurch nachts automatisch weniger drehen. Dies ist gewollt und da Du hier auch meist viel Material, sprich Höhen von mehreren 20 cm unter Dir hast, kann die Matratze bei Dir ein ganz wunderbares »Rundum-Wohlgefühl« hervorrufen. Viele Viscomatratzen sind eher dick, soft und weich ausgelegt, mit besagten Höhen von +/- 25 cm.

Wenn eine feste Schaumausführung für Dich infrage kommt, dann bekommst Du auch bei einer Schaummatratze das Gefühl »oben auf« zu liegen, ähnlich wie beim Federkern.

Viele Kunden *möchten* gerne eine festere Schlafunterlage und hier möchte ich auf ein Argument hinweisen, das sich hartnäckig hält: »Fest ist besser für den Rücken, am besten noch ein Brett reinlegen.« Bitte nicht! Ich habe bislang nur einen einzigen Kunden erlebt, bei dem dies tatsächlich die richtige Entscheidung war. Diese Variante hat jedoch Seltenheitswert. Das Argument ist überliefert aus früheren Zeiten, als die Matratzenentwicklung längst nicht so weit wie heute war.

Es spricht gar nichts dagegen, wenn Du gerne eine feste

Schlafunterlage hättest, aber bitte ohne Brett. Die Schäden, die hierdurch ausgelöst werden können, kann man sich sparen.

Schaummatratzen sind nie kalt. Auch dann nicht, wenn Dein Schlafzimmer kalt ist. Wer jemals eine Federkernmatratze bei einer Schlafzimmertemperatur von 16 Grad oder weniger verwendet hat, der weiß was ich meine.

Aber Spaß beiseite: Schaummatratzen nehmen ruck zuck die Körperwärme auf und Du fühlst Dich schnell angenehm entspannt. Beliebte sind auch Varianten mit Gel oder wasserähnlichen Molekularstrukturen in der obersten Materialschicht. Allesamt sorgen die unterschiedlichen Oberflächenveredelungen dafür, dass sich ein besonders angenehmes Liegeempfinden entwickeln kann.

Schäume und Viscoschäume sind problemlos für alle Sorten von Latten- oder Tellerrahmen zu verwenden, außer sie haben breite Leisten und größere Abstände, doch dazu mehr im Kapitel 2.

Insgesamt bietet die Schaummatratze Deinem Körper ein schwereres, ruhigeres Liegen an. Durchaus positive Attribute. Der Schaum an sich bietet sicher noch viele Weiterentwicklungsmöglichkeiten und man darf gespannt sein, was noch kommt.

Kontra

Schaum ist warm. Mit einer entsprechend dicken Decke gerätst Du garantiert ins Schwitzen. Billige Mikrofaser in der Bettdecke stören den Feuchtigkeitstransport oft erheblich und stauen die Wärme zusätzlich, anstatt sie zu regulieren. In Kombination mit einer Viscomatratze hast Du dann einen Backofen, den Du

garantiert nicht wolltest. Ein gestörter Schlaf ist das Ergebnis. Wenn Du ein Schlafzimmer unterm Dach hast, wird Deine Viscomatratze immer angenehm weich und startbereit sein, weil es im Zimmer warm ist. Ist es im Keller oder das Schlafzimmer ist immer kalt, das Fenster das ganze Jahr geöffnet, dann wird sich Deine Traummatratze schnell in einen Betonklotz verwandeln, der Deine Körperwärme zunächst »braucht«, um wieder geschmeidig zu werden. Achte also beim Kauf auf die Zusammensetzung des Materials und frage beim Verkäufer nach. Es gibt heute Viscoschäume, die sehr schnell reagieren, ohne allzu viel Körperwärme zu brauchen.

Wenn Du Deine Viscomatratze im Winter bei Schnee und Eis transportierst und sie wurde beim Transport gefaltet oder zusammengeschnürt, dann lass sie zu Hause erst warm werden, ansonsten läufst Du Gefahr die Matratze zu beschädigen, wenn Du versuchst sie auseinander zu drücken. Viscoelastisches Material wird bei Kälte gerne schnell starr. Also aufpassen, sonst bricht sie auseinander wie ein Keks!

In einer Viscomatratze liegst Du fest und tief. Das ist gewollt. Du sollst Dich weniger umdrehen, um damit die Schlaftiefe zu erhöhen. Jedoch gibt es Kunden, denen genau das Gefühl, sich schlechter umdrehen zu können, sehr unangenehm ist. Dazu kommt die Wärme, die in einer solchen Matratze entwickelt wird. Ebenso das Gefühl morgens kaum aus der Matratze herauszukommen. Einige Kunden berichteten über Panik und das muss nicht sein. Klar weißt Du, dass Du auf jeden Fall wieder aus der Matratze aufstehen kannst, aber wenn Du richtig schön tief eingesunken bist und die ganze Nacht darin gelegen hast, dann kann es schon mal zu solchen Gefühlen kommen, wenn man es überhaupt nicht gewohnt sind. Diesem sei Respekt ge-

zollt.

Wer also die Vorteile der Viscoschäume mag, für den ist dieses Material der richtige Ansatz und es lohnt sich auf zwei bis drei Matratzen verschiedener Hersteller Probe zu liegen, allein schon um die Unterschiede zu spüren.

Extratipp:

Wenn Du Dich für eine Schaummatratze entscheidest, bleibe auch beim Probeliegen ganz bei den Schaummatratzen, da es sonst leicht zu Verwirrungen kommen kann.

Gehe ausschließlich nach Deinem Wohlgefühl. Nimm Dir Zeit zum Ausprobieren, zehn Sekunden Liegen reichen nicht aus.

Und noch mehr Tipps:

Solltest Du die Matratze für eine Probenacht mit nach Hause bekommen, tröste Dich damit, dass auch das nicht ausreicht; Dein Körper braucht Zeit, um sich an seine neue Schlafunterlage zu gewöhnen. Er muss erst merken, dass er etwas Neues unter sich hat und sich anders entspannen kann als wie bisher. Das dauert gut und gerne zwei bis drei Wochen, manchmal noch länger. Nimm Dir deshalb beim Matratzeneinkauf Zeit und kalkuliere ein, dass Du vielleicht mehrmals Probe liegen musst. Ein neues Auto kaufst Du auch nicht zwischen Tür und Angel.

Was ist noch wichtig?

Klammere Dich nicht zu fest an den Härtegrad. Jeder Hersteller fertigt anders. Unter Umständen liegst Du beim Hersteller X auf H2 sehr weich und beim Hersteller Y schon recht fest.

Sage dem Verkäufer, wie Du beim Einschlafen im Bett liegst:

auf der Seite, auf dem Rücken oder auf dem Bauch. Das muss er wissen, damit er die richtige Schaumvariante aussuchen kann – und lege Dich beim Probeliegen dann bitte auch so hin, wie Du üblicherweise einschläfst. Wenn es wichtig für Dich ist, dann lass Dich zusätzlich mit einer Decke zudecken.

Und wie geht's zu Hause weiter?

Zu Hause drehst und wendest Du Deine Schaummatratze bei **jedem** Bettbeziehen, einfach damit sie sich über die Jahre gleichmäßig abnutzt. Viscomatratzen bitte nur von Kopf zu Fuß drehen, sonst liegst Du auf der Unterseite auf dem Stützschaum und nicht auf dem viscoelastischen Material.

Lüfte die Matratzen von Zeit zu Zeit aufrechtstehend einen Tag lang kräftig durch.

Wenn es draußen sehr feucht ist, wie beispielsweise im November, dann lass das Fenster bitte nicht den ganzen Tag sperrangelweit auf. Du würdest Dich irgendwann über den muffigen Geruch wundern und dauernd mehr lüften wollen, um den Muff weg zu bekommen. Die Feuchtigkeit in der Luft geht jedoch in die Matratze und verursacht mit Körperschweiß zusammen genau diesen muffigen Geruch. Lüfte stoßweise und lass die Raumtemperatur nicht unter 16 Grad sinken. Wenn es Dir wichtig ist, dann kippe das Fenster, dagegen spricht nichts.

Ein Wort zur Schaumqualität! Wie bitte?

Frage den Verkäufer nach der Qualität des Schaumes. Ich meine nicht das Raumgewicht oder die Stauchhärte – ich meine, um welchen Schaum es sich handelt und welche Vorteile er mit sich bringt.

Manche Schäume riechen zu Beginn sehr stark, das musst Du

nicht aushalten. Wenn die Matratze nagelneu ist, dann ist es klar, dass sie auch neu riecht, aber sie sollte, im wahrsten Sinne des Wortes, nicht »stinken« und Dir am Ende vielleicht auch noch Kopfschmerzen bereiten. Kalkuliere also bitte ein, dass Du die Matratze gut lüften musst, bevor Du sie in Dein Bettgestell legst. Das jedoch gilt grundsätzlich für alle Matratzen.

Federkerne

Manchmal kommen Kunden zu mir, die mich fragen, ob man heutzutage überhaupt noch Federkerne verwendet. Ja, richtig. Auch die Federkerne haben sich mächtig entwickelt und bis heute nichts von ihrer Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil: Einen Federkern, wie man ihn aus Großmutterns Zeiten kennt, den gibt es heute noch genauso wie einen hoch entwickelten Taschen- oder Tonnentaschenfederkern, der problemlos auch bei elektrischen Rahmen eingesetzt werden kann. Ein Federkern steht einer Kaltschaummatratze in nichts nach, beide laufen in der gleichen Liga. Schauen wir genauer hin.

Pro

Ein guter Federkern vermittelt ein leichtes Liegegefühl. Man bekommt das Gefühl, dass man »oben auf« liegt. Du kannst Dich leicht und einfach umdrehen und auch leicht aufstehen. Federkernmatratzen sind schlichtweg sehr gut durchlüftet und bieten viele positive Ansatzpunkte für unterschiedlichste Prioritäten. Wenn Du zum Beispiel schnell mal schwitzt oder Dir generell eher warm ist, wenn Du warme oder sehr warme Räum-

lichkeiten hast, wirst Du mit einer Federkernmatratze sehr gut zurechtkommen. Da Du Dich leicht umdrehen kannst, ist sie auch eine gute Alternative für Dich, wenn Du Dich in der Nacht gerne hin und her »wälzt« oder öfters mal einen Toilettengang einlegen musst. Die Matratze stoppt Dich nicht, wie es eine Viscomatratze in diesem Fall tun würde. Auf einer guten Taschenfederkernmatratze liegst Du zu 100 Prozent punktgenau und geräuscharm. Die Taschenfedern sind einzeln in Säckchen eingenäht und arbeiten auch alle einzeln für sich.

Selbstverständlich bekommst Du Taschenfederkerne auch in den verschiedensten Härtegraden, je nach Bedarf. Und manchmal führt bei sehr hohen Körpergewichten an einer Matratzenausführung im Härtegrad 5 oder einer mit doppeltem Federkern ausgestatteten Matratze kein Weg vorbei. Wer gerne supersoft wie auf einem Sahnewölkchen liegt, der sollte mal eine Taschenfederkernmatratze mit einem entsprechend passenden Tellerrahmen dazu ausprobieren. Ein Knaller! Auch das geht. Die Taschenfederkernmatratze stellt eine sehr gute Alternative dar, wenn es beispielsweise um Bandscheibenschaden geht und eine Viscomatratze nicht infrage kommt.

Heutzutage sind Taschenfederkerne, genau wie Schäume, mit abnehmbaren Bezügen ausgestattet, die Du zu Hause waschen kannst.

Von der einfachen Bonellfederkern-Ausrüstung über einen guten Qualitätsfederkern zu Taschen- oder Tonnentaschenfederkern und letztlich zum Boxspringbett lässt auch dieses Segment keine Wünsche offen. Das Boxspringbett, welches aus einem doppelt gefertigten Federkern plus Topper und, im Original, aus einer Box mit Federausstattung besteht, erfreut sich großer Beliebtheit und so mancher Hersteller hat sich gar überlegt, die Vorteile

einer Federkernmatratze in den Schaumbereich zu transportieren. So gibt es heute Schaummatratzen mit Federkern-Feeling, also Federn, die aus Schaum gefertigt sind.

Wie auch immer – eine gute Taschenfederkernmatratze wird Dir über viele Jahre hinweg ein großartiger Begleiter sein.

Kontra

Federkerne sind kühl. Ein kaltes Schlafzimmer, kühle Bettwäsche ... und Du frierst erst mal. Es wird eine ganze Weile dauern, bis Du auf „Betriebstemperatur“ kommst. Man kennt dieses Gefühl von kalten, ungemütlichen Hotelzimmern mit ewig kalter, steifer Bettwäsche. Da helfen selbst Kuschelsocken kaum, von nackten Füßen wollen wir erst gar nicht reden, die werden erst viel später warm.

Ein weiterer Punkt ist das Metall, welches bei der Herstellung nun mal gebraucht wird. Es gibt Kunden, die einen Federkern deswegen von vornherein ausschließen – bis auf die Variante, die ich eben oben angedeutet habe: Federn aus Schaum ... womit sie dann quasi die Spur gewechselt haben und beim Schaum angekommen sind.

Wenn Du eine Federkernmatratze einkaufst, dann solltest Du daran denken, dass sie beim Transport nicht geknickt werden sollte und auch nicht gerollt. Federbruch aufgrund falscher Handhabung könnte Dich aus der Garantie katapultieren und das wäre schade.

»Federbruch« ist das Stichwort; in aller Regel berührt einen dieses Thema kaum, aber es soll dennoch ein Wort darüber verloren werden: Eine Taschenfederkernmatratze muss genauso sorgfältig ausgesucht werden, wie eine Schaummatratze. Ein dünner Draht passt nicht zu einem Erwachsenen, da wird schon

eine stabilere Ausführung gebraucht, denn wenn man die Federn spürt, ist man schnell genervt. Aus alten Matratzen sticht so mancher Draht gerne zu und auch das nervt. Bei der Frage des Rahmens ist genau zu überprüfen, welcher Rahmen im Gebrauch ist und ob er sich eignet. Hier muss der Berater Dir tatkräftige Argumente liefern, damit Du den exzellenten Liegekomfort auch wirklich genießen kannst.

Extratipp:

Bei der Auswahl der geeigneten Federkernmatratze lohnt sich das Prinzip »Was kann ich ausschließen«. Da in diesem Bereich die Unterteilungen sehr deutlich sind, funktioniert das ganz gut. Ein Kindergartenkind mit einem Hochbett kann auf einer ganz einfachen Federkernmatratze mit dünnem Stahldraht liegen, ein Jugendlicher kann auf einem Bonellfederkern problemlos liegen, manchmal auch ein nicht schwergewichtiger Erwachsener, wobei sich die Lebensdauer der Matratze dabei jedoch verkürzt. Ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau ist mit einer Tonnentaschen- oder Taschenfederkernmatratze sehr gut bedient. Gemäß dem Alter kannst Du so bei den Federkernen Deinen Bedarf auswählen.

Zeit zum Probeliegen brauchst Du auch hier, aber es lohnt sich. Drehe und wende auch Deine Federkernmatratze regelmäßig bei jedem Bettbeziehen und durchlüfte sie von Zeit zu Zeit. Wenn Du diese Kleinigkeiten beherzigst, dann wird Dir Deine Matratze gut und gerne 8 – 10 Jahre gute Dienste leisten, je nachdem, ob Du viel zu Hause übernachtet oder viel auf Reisen bist.

Latexmatratzen, Naturlatexmatratzen,

Thalalaylatex

Die Latexmatratze, genauer gesagt eine echte Naturlatexmatratze, ist kein Massenprodukt. Nicht jeder hat und nicht jeder kann eine solche Ausführung zu Hause haben, denn so viele Gummibäume zum Anzapfen gibt es nun auch wieder nicht. Deshalb ist es ganz gut so, dass der Kunde an eine Naturlatexmatratze hohe Ansprüche knüpft.

Der Blick aufs Detail bringt Licht ins Dunkel.

Pro

Ganz klar, wir bewegen uns im Naturbereich. Kein Metall, keine erdölbasierten Schäume – reine Natur. Leider gilt es diese auch richtig auszuweisen. Jeder Hersteller, der einen geringen Prozentsatz (ca. 20 Prozent) an Naturlatex verwendet, darf mit dem Begriff »Naturlatexmatratze« auch werben. Lass Dir deshalb den Anteil, den Prozentsatz, an Naturlatex sagen. Er sollte bei knapp 100 Prozent liegen (zwei bis vier Prozent bleiben für die Reaktionsmittel, damit der Naturlatex auch hergestellt werden kann), dann bewegst Du Dich auf sicherem Terrain. Du kannst auch durchaus auf weniger „Prozenten“ gut liegen und letzten Endes bleibt es Deinem Gefühl überlassen und auch Deinem Geldbeutel, auf welchem Gebiet Du Dich bewegen willst.

Es ist ganz sicher die Kombination der Empfindungen, die eine Naturlatexmatratze so besonders macht. Du liegst fest, gut gestützt und gleichzeitig ganz angenehm soft. Dein Körper bekommt eine kompakte Unterlage mit einem soften inneren Kern, der Dich sicher und entspannt durch die Nacht trägt. Auf Naturlatexmatratzen zu liegen, in gehobener Qualität und Ver-

arbeitung, ist ein Erlebnis, welches man sich durchaus einmal gönnen sollte. Ob es für Dich das Nonplusultra ist, steht auf einem anderen Blatt.

Ordentlich verarbeitete Naturlatexmatratzen sind atmungsaktiv, offenporig, ohne Außenhaut und verhindern so einen Wärmestau. Daher sind sie auch in den Wechseljahren, wenn viel geschwitzt wird, eine Alternative, denn sie unterstützen ein ausgewogenes Bettklima.

Dein Körper wird unübertroffen punktelastisch aufgenommen und die Matratze verleiht Dir ein brillantes Liegegefühl. Sie sind elektrobiologisch neutral und unterliegen keinerlei störenden Einflüssen. Die Bezüge sind ebenfalls im Naturbereich anzusiedeln und gerne mit Schafschurwolle ausgestattet, die zusätzlich sehr gute klimatische Eigenschaften mit sich bringt. Das alles sind sehr deutliche Argumente, die für eine hochwertige Naturlatexmatratze sprechen.

Ein Wort noch zum »Thalalaylatex«. Das Herstellungsverfahren des Thalalaylatex ist das aufwendigste überhaupt und findet sich in der Matratzenherstellung nicht ganz so oft. Achtung! Vom Liegegefühl her wirkt eine Thalalaylatexmatratze fester als eine vergleichbar hochwertige Kaltschaummatratze mit sehr hohem Raumgewicht, obwohl sich der Thalalaylatex an sich einfach nur supersoft anfühlt. An die hochwertige Auswahl solcher Matratzen gelangst Du nur über den Fachhandel. Anders bei den Nackenkissen. Die finden sich schon mehr auf dem Markt. Die Nackenkissen liegen sich, gegenüber den Matratzen, einfach nur weich und sehr angenehm. Kaufst Du ein solches Kissen, dann halte mal eine Einlegeplatte am Fenster gegen das Licht. Du kannst dann ganz deutlich die winzigen offenen Poren erkennen und die offene Oberfläche. Der Thala-

laylatex ist an Weichheit und Punktelastizität unübertroffen und für Liebhaber sehr bequemen Materials die erste Wahl.

Kontra

Latexmatratzen sind schwer wie Blei und schwabbelig wie eine Tüte Wasser. Man kann sie schlecht packen, wenn sie gedreht und gewendet werden sollen. Selbst bei den Standardgrößen hat »Frau« durchaus ihre Schwierigkeiten.

Ist es eine echte Naturlatexmatratze, dann wird es teuer, rechne bitte mit einer vierstelligen Summe. Daher sind sie nicht für jeden Kunden und nicht für jeden Geldbeutel geeignet.

Außerdem ist die Beratung von Naturlatexmatratzen oft mit »darauf müssen Sie mal liegen, ich liege da ja sehr gut drauf« gern schnell abgetan, wenn Hintergrundwissen beim Verkäufer fehlt.

Latexmatratzen aus sogenanntem »Standardlatex« besitzen eine Außenhaut und stauen schnell die Wärme, was wiederum das Klischee fördert, Latexmatratzen seien warm und fest, weil sie ja auch nicht so hoch sind. Vorsicht! Diese Latexmatratzen sind günstig zu erwerben, haben aber mit einer Naturlatexmatratze nur ganz, ganz wenig zu tun. Sagen wir mal, mit dem Begriff an sich, aber sonst ... Außerdem sind diese in der Oberfläche durch die Außenhaut nicht bearbeitbar und somit ist keine Schnittführung möglich, von Offenporigkeit ganz zu schweigen. Wie also, soll dann der Liegekomfort funktionieren?

Wenn Du viel schwitzt, dann empfiehlt es sich, wenn es eine Latexmatratze sein soll, wirklich eine hochwertige Naturlatexmatratze einzukaufen, weil Du sonst wieder Gefahr läufst, nachts ins Schwitzen zu geraten, was Du ja durch den Naturla-

tex eigentlich vermeiden wolltest.

Du könntest auf einer großen Naturlatexmatratze, sagen wir mal 160 x 200 cm zu zweit, mit zwei sehr unterschiedlichen Körperformen und Körpergewichten, prima liegen, aber bedenke bitte, dass die Matratze auch gewendet und gedreht werden sollte. Wenn Du also alleine wohnst, dann empfiehlt sich schon mal ein Abo im Fitnessstudio, denn da kommt was an Gewicht auf Dich zu!

Übrigens:

Um die »Besucherritze« zu schließen, gibt es andere Möglichkeiten, wie in Kapitel 4 beschrieben.

Extratipp:

Erkundige Dich bei der Wahl Deiner Naturlatexmatratze nach dem prozentualen Anteil an Naturlatex und nach dem Unternehmen, das diese anbietet. Wird die Ware für Dich gefertigt oder kommt die Ware »vom Band«? Hat der Hersteller sich darauf spezialisiert und lebt den Begriff »Natur« wahrhaftig in seinen Produkten? Wenn es mit »Bio« ausgewiesen ist, was genau ist damit gemeint? Sei ruhig richtig kleinlich. Du bist im Naturlatexbereich unterwegs, das kostet. Also solltest Du alles über den Hersteller oder Anbieter erfahren dürfen.

Lass Dir Zeit beim Probeliegen und wähle auch nur den Bett- rahmen dazu, der passt. Das bedeutet, die Matratze durchaus auf zwei verschiedenen Sorten, Teller- und Lattenrahmen, zu testen und auch die verschiedenen Schnittführungen genau und ausgiebig zu begutachten und Probe zu liegen. Das Naturlatex- system ist eines der hochwertigsten im Premiumbereich mit exzellentem Liegekomfort und ist es deshalb auch wert, dass Du ein paar Kilometer fährst, um einen entsprechenden Händ-

ler zu finden, der verschiedene Modellkombinationen anbieten kann. Es empfiehlt sich vorher anzurufen und sich per Termin anzumelden. Bei dieser Gelegenheit kannst Du auch gleich das Sortiment abfragen.

Extratipp: Härtegrade!

Der Härtegrad ist, ganz klar, an der Wahl der Matratze beteiligt. Wohlgermerkt: beteiligt. Im Allgemeinen gibt es eine Richtschnur, die besagt, dass Du bis 60 Kilo Körpergewicht einen Härtegrad 1 wählen kannst, bis 80 Kilo einen Härtegrad 2, darüber einen Härtegrad 3. Bei ca. 120 Kilo einen Härtegrad 4 und für noch schwerere Menschen ist ein Härtegrad 5 angebracht. So sieht es die Statistik vor. Fakt ist, dass kein Mensch wirklich in die Statistik passt. Und ich frage Sie: Möchtest Du lieber statistisch oder individuell beraten werden?

Also, Statistik hin oder her – Du bist doch keine Schablone, sondern ein ganz individueller Mensch und so sollte auch die Beratung sein, individuell. Als Wegweiser für Dich solltest Du den Berater nach der Gewichtung des Herstellers fragen. Wie arbeitet dieser und worauf legt er Wert? Du kannst viermal den Härtegrad 2 wählen und liegst viermal völlig anders, weil jeder Hersteller anders arbeitet, andere Rezepturen verwendet und damit ein anderes Empfinden produziert. Das ist völlig normal und gehört zum Wettbewerb. Außerdem gibt es auch noch einen Rahmen darunter, der die Empfindung wesentlich beeinflussen kann. Deshalb: als Vorgabe ja, aber bitte nicht daran festbeißen und lieber auf die Empfindungen beim Probeliegen achten.

Wasserbetten und luftgefederte Systeme

Zwei Kontrahenten, die völlig verschieden sind und trotzdem Überschneidungspunkte haben, die sehr interessant sind. Beides sind Systeme, die den Bereich des Üblichen gerne hinter sich lassen und sich dennoch großer Beliebtheit erfreuen. Was aber genau ist jetzt das Nonplusultra an diesen besonderen Systemen?

Schauen wir es uns an:

Das Wasserbett

Das Thema »Wasserbetten« möchte ich Dir gerne etwas abgewandelt darstellen und den Schwerpunkt nicht auf Pro und Kontra legen, sondern auf die Philosophie.

Sich ein Wasserbett zu gönnen, hat etwas mit der eigenen Lebenseinstellung zu tun. Ein Wasserbett kauft man nicht einmal so, sondern unterstreicht damit gerne die eigene Lebensweise inklusive dem gewünschten Komfort. Aber es gibt ein paar Punkte, die man vor einem Kauf reiflich überdenken sollte. Darüber sollten wir reden.

Angenommen Ihr seid zu zweit und überlegt ein Wasserbett einzukaufen, dann solltet – und in dem Fall sage ich sogar »müsst« – Ihr bitte absolut einer Meinung sein. So, als wenn es für Euch beide das Tollste überhaupt ist, ein Wasserbett zu haben. Es macht überhaupt keinen Sinn eins zu kaufen, wenn der eine »Ja« sagt und der andere »Na gut« oder »Jo, dann eben Wasserbett« oder »Such Du das aus, mir egal, ich schlaf‘ überall« (was die Männer sehr gerne machen). In dem Fall heißt das »Nein«. Ein Wasserbett müssen beide wollen und es muss auch passen, denn wenn es einmal aufgebaut ist, befüllt und steht, dann werdet Ihr schwerlich einen Händler finden,

der Euch die ganze Sache mal eben wieder abbaut und zurücknimmt, nur weil einem von Euch jetzt auf einmal aufgefallen ist, dass er es doch nicht mag. Es wird unter Umständen eine dicke Welle geben und der Händler wird auf jeden Fall versuchen, dass Ihr das Bett behaltet. Soll dann derjenige von Euch, der es doch nicht so mag, dann auf der Couch schlafen? Das wäre nicht das erste Mal, dass das so passiert. Deshalb lasst Euch Zeit und probiert in Ruhe, um zu erkennen, ob Ihr das Liegegefühl auf dem Wasserbett mögt.

Es ist ein schwebendes, unbeschwertes, leichtes Liegegefühl, durchaus stabil, je nach Vliesanteil, aber es kann auch wackelig sein. Je mehr Vliese sich im Inneren befinden, umso stabiler liegt Ihr. Es gibt auch Wasserbettauflagen, die die Oberfläche richtig fest machen, fragt sich nur, wenn es immer fester werden soll, warum dann ein Wasserbett? »Weil es so schön warm ist«, sagen die meisten. Das ist richtig. Die Wärme ist das Argument schlechthin, doch dazu später mehr.

Wenn Ihr Euch beide auf ein Wasserbett geeinigt habt und auch schon beim Probeliegen wart, dann könnt Ihr zu Hause den Standort aussuchen. Fakt ist: Wenn es steht, dann steht es. Verschieben ist ausgeschlossen – zu schwer. Mit zwei Personen rechnet man insgesamt etwa 700 Kilo, verschieben hat sich damit erledigt. Und kurz abbauen und woanders wieder aufbauen, ist auch nicht, denn das bedeutet, dass das ganze Wasser komplett vakuum abgepumpt werden muss. Jetzt gibt es ganz Schlaue, die einfach den Schlauch in die Wanne oder das Waschbecken halten und dabei vergessen, dass die Vliese danach immer noch vollgesaugt sind und 60-70 Kilo Gewicht haben. Zieht und zerrt Ihr dann an den Wassermatratzen, dann reißen unter Umständen die Befestigungen im Inneren der Ma-

tratze ab und sie ist hin, definitiv. Korrektes Abpumpen will aber auch gelernt sein. Erst die eine Matratze halb, dann die andere ganz und dann die erste ganz, denn sonst haben die Wassermatratzen beim Abpumpen kein Gegengewicht mehr und gehen auseinander wie ein Pfannkuchen. Überlegt also in Ruhe, wohin damit und ob Ihr Euer Schlafzimmer vielleicht noch umgestalten oder verlegen wollt, jetzt wäre der passende Zeitpunkt dafür.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die Bettwaren und die Raumtemperatur. Das Wasserbett ist immer angenehm temperiert. Abends ins Bett gehen und es ist warm! Das ist gemütlich und entspannt sogleich. Mit einer schönen dicken Decke obendrauf kommst Du jedoch schnell ins Schwitzen, deckst Dich über Nacht vielleicht ab und hast morgens den schönsten Schnupfen.

Die Bettwaren müssen passen und so mancher Kunde spart dann gerne genau daran. Also wenn Du Dir ein Wasserbett kaufst, dann kaufe bitte auch die passenden Bettwaren. Keine billige Mikrofaser, nur weil es eine dünnere Decke sein soll, sondern eine gut ausgestattete Funktionsfaser, hoch atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend und temperaturnausgleichend. Klar kosten solche Decken etwas mehr, aber wer sich auf ein solches System einlässt, der will das auch leben und wirklich genießen. Das wäre so, als würde man sich ein designorientiertes Badezimmer einrichten und dann aus Kostengründen einen klapprigen, alten Toilettensitz aus Plastik nehmen. Wenn schon, denn schon.

Die Heizung im Raum kannst Du getrost ausschalten und das Fenster auch gerne geöffnet haben, kein Problem. Bei richtiger Handhabung und Einsatz von Energiesparheizungen solltest Du im Durchschnitt mit 40 Euro Mehrkosten im Jahr rechnen. Zur

Handhabung lese gerne noch mal in »Kapitel 4, zusätzliche Kniffe«.

Kurz noch zu den Kopfkissen: Niedrig ist hier das Stichwort. Durch den Verdrängungsmechanismus des Wassers ist kein dickes Kissen mehr nötig, denn Du sinkst mit der Schulter perfekt ein.

Die Temperatur pendelt sich bei vielen Nutzern bei ca. 28 Grad ein und sollte auch das ganze Jahr über so bleiben. Wenn sie zu niedrig eingestellt ist, wird es schnell unangenehm kühl. Du darfst bitte die Wassertemperatur nicht mit der Raumtemperatur vergleichen. Wenn Du meinst, dass 28 Grad zu warm ist und 24 Grad passen, dann empfehle ich Dir mal ausgiebig bei 24 Grad Wassertemperatur zu duschen. Rechne bitte noch ein paar Grad ab, weil auch noch Auflagen auf Deinem Wasserbett oben drauf liegen und Du wirst schnell merken was ich meine. Es ist zu kalt. Bist Du erkältet, stelle die Temperatur höher, damit Du nicht noch mehr frierst und wenn Du wieder gesund bist, dann reguliere die Temperatur wieder nach unten. Denke auch daran, Dein Wasserbett morgens gut zu lüften und dann ganz zuzudecken. Rundum bitte, sonst heizt Du den gesamten Raum mit, denn die Wärme steht dann über dem Bett.

Auch die Pflege verdient Augenmerk. Ein guter Conditioner pflegt Dein Wasserbett von innen und sollte zweimal pro Jahr eingefüllt werden. Ja, es reicht eigentlich auch einmal, aber zweimal ist besser. Teile die Flasche hälftig auf und nimm einen guten – er pflegt die Geschmeidigkeit der Vliese und bewahrt ihre Elastizität.

Ich möchte gerne noch einen Punkt ansprechen, der besondere Aufmerksamkeit verdient: Dein Alter. Wenn Du Dich im fortgeschrittenen Alter befindest, sagen wir mal 60+, dann überle-

ge Dir den Kauf *genau*. Du willst das Bett viele, viele Jahre behalten. Sind Deine Knie noch in Ordnung? Welche körperlichen Diagnosen liegen vor? Das Ein- und Aussteigen kann mit weicheren und höheren Umrandungen komfortabel gestaltet werden, sicher, aber viele ältere Menschen kommen morgens einfach nicht aus dem Wasserbett heraus. Da sollte man mal drüber nachdenken. Auch, dass Du in aller Regel *flach* liegst. Wenn Du erhöht schlafen willst oder musst je nach Diagnose, dann überlege lieber einmal mehr.

Tja, und sonst? Bei dem Aufwand? Wieso sollte man sich dann überhaupt ein Wasserbett zulegen? Ein wohltemperiertes Wasserbett sorgt durch die gleichmäßige Wärme für eine sofortige Entspannung der Muskulatur. Mögliche schlechte Laune verfliegt damit garantiert auf der Stelle. Durch den Verdrängungseffekt sinken Schulter und Hüfte optimal ein. Dein Wasserbett verleiht Dir ein schwereloses, angenehm sanftes Liegegefühl ohne weich zu wirken. Mit der richtigen »Beruhigung« gut auf Dich abgestimmt, trägt Dich das Wasserbett wie auf Wolken. Du wirst es lieben, Dich jeden Abend auf Dein Bett freuen und ganz wunderbar darin schlafen.

Extratipp:

Mit einem Wasserbett entscheidest Du Dich für ein aktives Bettsystem. Durch den variablen Wassereinsatz unterstützt Du Deinen Körper punktgenau.

Als Richtschnur bei der Vliestechnologie gilt: je mehr Vliese, desto stabiler ist das Liegegefühl. Gerne wird bei der »Beruhigung« eine Nachschwingzeit von einer Sekunde genommen, das bedeutet: Du drehst Dich um und nach einer Sekunde ist das Bett wieder ruhig. Aber bitte, lass die Prozente, Umdre-

hungssekunden und was auch immer, einfach mal außen vor und teste, wie einfach es Dir gelingt ein- und auszusteigen und Dich umzudrehen.

Heute gibt es außer der Vliestechnologie auch Schaumblöcke im Inneren oder Gel. Das sind ganz sicher noch einmal Varianten zum Ausprobieren. Gehe mit lockerer Kleidung zum Probeliegen, lass Dich zudecken und bleibe liegen. Setze Dich im Wasserbett auch mal auf, so als würdest Du nachts auf die Toilette wollen.

Arbeitest Du gerne mit dem Laptop im Bett? Sitzt Du beim Lesen im Bett? Schläfst Du gerne erhöht oder magst es, viele Kissen im Kreuz zu haben? Hole Dir alle Infos bzgl. Heizkosten, Innenleben der Matratze, Verarbeitung, Hersteller, Service usw. beim Anbieter ab und frage nach, ob auch nach dem Verkauf ein Ansprechpartner da ist, der Dich zu Hause besucht. Für den Fall, dass es ein Problem gibt, welches Du nicht alleine lösen kannst und wo es einfach nötig ist, dass der Fachmann mal ein Auge darauf wirft. Gehe mehrmals probieren und lass Deine Erkenntnisse zu Hause erst mal sacken. Wenn alles in Ruhe durchdacht ist, dann kannst Du ganz entspannt zum Kauf übergehen und Dich auf Dein neues Schlafsystem einfach nur freuen.

Das luftgefederte System

So manches luftgefederte System erinnert sehr stark an Science Fiction. Raumschiff Enterprise lässt grüßen, so exotisch kommt es manchmal daher. Deshalb gleich zu Anfang der Hinweis auf den Hersteller: Es empfiehlt sich einen renommierten Hersteller zu wählen, was allerdings, genau wie beim Wasserbett, einen gewissen Preis nach sich zieht. Für 2,50 Euro ist ein or-

dentliches luftgefedertes System nicht zu haben, denn wir haben es hier, wie beim Wasserbett auch, mit Sicherheitsstandards zu tun, die eingehalten werden müssen. Das Wasser sollte in der Wassermatratze bleiben und nicht auslaufen und das »Luftbett« sollte nicht platzen. Das wäre jetzt eher unangenehm. Deshalb lass Dir bei der Wahl eines luftgefederten Systems die Sicherheitsstandards des Herstellers erklären, übrigens auch beim Wasserbett.

Es gibt »Luftbetten«, die mit einem sehr hochwertigen Kern arbeiten – übrigens aus Material, wie wir es von den Wasserbetten her kennen – der sich exakt auf den Körper abstimmen lässt, eine sehr gute Unterstützung im Lendenwirbelbereich vorweisen kann oder mit Auflagen arbeitet, die sehr effizient auf den Körper einwirken.

Ein weiterer ganz großer Vorteil für Dich ist, dass Du gegenüber dem Wasserbett den Luftdruck immer – und damit ist tatsächlich »immer« gemeint – flexibel anpassen kannst. Wasser beim Wasserbett einzufügen, um das Bett fester zu machen, ist der falsche Ansatz. Du bekommst nur eine Beule in Dein Wasserbett, deshalb ist die Wahl des Innenlebens der Wassermatratze auch so überaus wichtig. Das geht beim »Luftbett« einfacher. Mal angenommen Du arbeitest im Büro, sprich wenig körperlich, und hast Dein Luftbett auf Dich abgestimmt, passt alles prima. Jetzt kommt ein Bekannter und bittet um Hilfe beim Umzug. Das bedeutet: Kisten schleppen, bücken, tragen, Schränke auf- und abbauen und was auch immer. Du schufstest den ganzen Tag bis abends und dann? Dein Kreuz schmerzt und Du bist völlig platt. Jetzt wäre eine weiche Matratze genau das Richtige! Kein Problem: Einfach den Luftdruck anpassen und schon ist das erledigt. Ein anderes Beispiel. Du kaufst ein luftgefedertes System

und liegst gerne bequem. Durch einen blöden Zufall, einmal falsch gedreht oder gebückt, zack, Bandscheibenvorfall. So und jetzt? Mit dem bequemen Liegen ist erst mal Ende und Du müsstest eigentlich fest schlafen, weil es Dir jetzt gerade im Moment einfach guttut. Bitte schön, kein Problem. Du pumpst Dein Bett auf die gewünschte Stärke und gut. So einfach ist das? So einfach ist das! Dies ist ein unschlagbarer Vorteil eines guten, luftgefederten Systems; Du bekommst im Prinzip einen »Partner«, der Dich durch die Jahre und Veränderungen, die Du durchlebst, treu und zuverlässig begleitet. Ein sehr durchdachtes System.

Ein Punkt, der, wie beim Wasserbett auch, zu vernachlässigen ist, ist der Unterbau, sprich Lattenrost. Du brauchst keinen Lattenrost beim Wasserbett und Du brauchst auch keinen beim »Luftbett«. Einmal arbeitet Dein Bettsystem mit dem Verdrängungsfaktor Wasser und einmal arbeitet Dein Bettsystem mit dem Verdrängungseffekt der Luft. Das ist, wie ich finde genial und sehr innovativ.

Extratipp:

Wenn Du Dich für ein luftgefedertes System entscheidest, dann frage nach den Kombinationsmöglichkeiten. Gibt es Varianten im Bezug oder verschiedene Auflagen? Könnte man es für verstellbare Rahmen nutzen oder nur flach liegen? Gibt es Varianten, die einen kleinen »Wellnessfaktor« für Dich beinhalten, z. B. eine Heizung? Welche Technik beinhaltet der Kompressor für die Luft und wie sieht's mit der Haltbarkeit aus? Wie sehen die Garantieleistungen aus? Manche »Luftbetten« erinnern vom Aussehen her sehr stark an ein Floß. Lass Dir die Flexibilität dieser Technik genau erklären. Wie ausreichend

geht diese Bauweise auf Deine Wünsche und Bedürfnisse ein? Nimm Dir auch hier wieder genug Zeit. Beim Kauf einer Küche, bei der Wahl des Fernsehers oder beim Kauf des Autos prüfst Du auch ganz genau, was Du für Dein Geld bekommst. Ein luftgefedertes System ist eine Anschaffung mit eingebautem »Sicherheitsfahrwerk«. Es beinhaltet die komplette Technik für die Autobahn, die Landstraße oder querfeldein. Egal welche Richtung Du einschlägst, Dein luftgefedertes System ist Dir ein intelligenter Begleiter.

Fazit und noch ein wichtiger Hinweis:

Du hast jetzt einige grundsätzliche Informationen zu den verschiedenen Matratzentypen bekommen und es tut sich die Frage auf, wie sollst Du jetzt damit umgehen? Deshalb hier ein paar unterstützende Fragen für Dich:

1. Frage Dich bitte, welche Angaben zu den Materialien für Dich relevant sind. Kommt es dem entgegen, was Du von einer Matratze erwartest?
2. Wenn eine körperliche Diagnose vorliegt, stimmen dann die Eigenschaften des ausgewählten Materials immer noch mit den Dingen überein, die Du zu beachten hast?
3. Bedenke bitte, dass eine gute Matratze ein Durchschnittsalter von acht bis zehn Jahren erreichen sollte. Das hat seinen Preis. Passt ein dreistelliger oder noch höherer Betrag im Augenblick in Dein Budget?
4. Wenn Du nur eine gewisse Zeit überbrücken möchtest,

kommt dann das ausgewählte Material überhaupt infrage oder ist das erst mal nebensächlich?

5. Bitte bedenke auch: Die Frage des Lattenrostes ist sehr oft von entscheidender Bedeutung bei der Zusammenstellung des Bettes. Passt der Lattenrost zu der gewählten Matratze oder ist er zu vernachlässigen?

Soweit erst mal zum Beginn des Auswahlverfahrens. Du siehst, im Wunderland der Matratzen gibt es einiges zu entdecken und es gibt garantiert für jede Priorität und für jeden Geldbeutel die passende Matratze. Wohin die Reise auch geht: **Du bist die Hauptperson** und so sollte auch die Beratung ganz auf Dich zugeschnitten sein, denn die Matratze ist ein persönliches Möbelstück und dem gebührt Respekt.



Kapitel 2: »Der hat nix. Der ist noch gut.« Wann und warum ein neuer Rahmen sinnvoll ist.

Tja, was soll ich sagen? Kaum ein anderes Thema in der Beratung scheidet die Meinungen so stark, wie das Thema mit dem passenden Rahmen. Natürlich gibt es Matratzen bei denen man sich fragen muss, wie viel Wirkung vom Lattenrost denn oben überhaupt noch ankommt? Und natürlich liegt

man auf der Matratze und nicht auf dem Rahmen. Und natürlich ist die Matratze das Wichtigste. Alles richtig, bloß: Er lässt sich definitiv nicht wegdiskutieren und deshalb sehen wir ganz genau hin, damit Du ganz genau weißt, was auf Dich zukommt, wenn Du dieses Thema vernachlässigen solltest.

Eins noch, in meinem Videokanal *senkrechtstarter.info* auf *YouTube* findest Du etliche Infoclips, die Dir direkt zeigen, wie Du einen Rahmen richtig einstellst und worauf Du aufpassen solltest.

So, auf geht's.

Welches Holz?

Die Frage nach dem Holz ist schon mal wichtig, wenn es um die Haltbarkeit der Lattenrahmen geht. Buchenholz ist das am häufigsten verarbeitete Material bei den Leistenrahmen. Es ist äußerst hart, stabil und verfügt über eine lange Lebensdauer. Rahmen, die ganz aus Buche hergestellt sind (Holme und Leisten), sind sehr beanspruchbar und halten gut zehn Jahre. Birkenholz, auch ein gern genommenes Holz, ist weicher und die Rahmen haben damit eine etwas geringere Haltbarkeit, etwa fünf Jahre, bei Beanspruchung durch Erwachsene. Auch gegen Qualitätsschichtholz ist nichts einzuwenden. Mehrfach verleimte Schichthölzer, sieben- oder zwölfmal, versehen mit Holmen aus Buche, halten auch acht bis zehn Jahre. Ein Holz, welches im Trend liegt, ist Bambus. Es mag ein wenig exotisch daherkommen, aber wer ein Bambusbett zu Hause stehen hat, der möchte vielleicht auch Lattenrahmen aus Bambus und passende Bettwaren, in denen Bambus verarbeitet wurde. Dennoch, auch ohne Bambusbett hat der Bambusrahmen seine Käuferschicht.

Leisten auf dem Holm oder im Holm gelagert?

Wenn Du einen Rahmen gekauft hast, dessen Leisten im Holm liegen, dann ist das völlig in Ordnung, Du hast nur etwas weniger Komfort, sprich der Federweg ist niedriger. Leistenrahmen dieser Güte sind günstiger zu bekommen und haben ein breites Einsatzgebiet. Vom Kinder- und Jugendbett bis hin zu den Erwachsenen kann jeder mit einem solchen Rahmen auskommen. Der Vorteil ist auch, dass sie flacher gebaut sind. Wir reden von 5 cm Holmhöhe samt innenliegenden Leisten; manche Bettgestelle haben eine so niedrige Rahmenbreite, dass gar kein anderer Rahmen eingesetzt werden kann. Schließlich liegt die Matratze noch oben drauf und sollte wenigstens 2-3 cm im Bettgestell liegen, damit sie nicht rausrutscht. Und mal ehrlich: Beim Kinder- oder Jugendbett reicht in der Regel auch noch ein Leistenrahmen aus, der erstens aus Schichtholz und Birke gearbeitet ist und zweitens über innenliegende Leisten verfügt. Absolut in Ordnung.

Lattenrahmen, deren Leisten auf dem Holm liegen, verfügen über einen sehr guten Liegekomfort. Die Holme liegen zwar auch bei gut 5 cm Höhe, wie bei denen mit innenliegenden Leisten, aber hier liegen die Leisten auf dem Holm oben auf und bringen noch ein gutes Stück Federweg mit. Das bedeutet im Endeffekt eine Außenhöhe von 7-8 cm und in der Mitte des Rahmens 9-10 cm. Das liegt sich schon sehr gut.

Also unterm Strich: Wenn Du die Möglichkeit hast in einen Rahmen 100,- oder 200,- Euro zu investieren, dann ist das eine lohnende Angelegenheit. Er wird den Liegekomfort Deiner Matratze erhöhen. Den Skeptikern unter Euch empfehle ich Folgendes. Lasst Euch bei der Beratung eine Matratze geben, mit einer Durchschnittshöhe von rund 20 cm. Legt sie einmal auf einen Rahmen mit innenliegenden und einmal auf einen mit

aufliegenden Leisten. Er muss natürlich korrekt auf Dich eingestellt werden – nicht 0815, sondern bitte richtig angepasst. Du wirst überrascht sein, wie sehr der Rahmen das Liegeempfinden verändert, obwohl es die gleiche Matratze ist.

Breite oder schmale Leisten?

Ganz einfach: Für eine Schaummatratze brauchst Du einen Rahmen mit 28 Leisten. Bei einer einfachen Federkernmatratze tut's auch einer mit 18. Die Schaummatratze drückt sich durch die Mechanik zwischen die Leisten und bildet diese in der Matratze ab. Du verlierst dann an Komfort und Wertigkeit. Das wäre doch schade. Eine Federkernmatratze ist da etwas unempfindlicher. Bestückst Du ein Kinderbett mit einer Bonellfederkernmatratze, dann reicht ein Rahmen mit 18 Leisten aus. Eine gute Taschenfederkernmatratze verlangt ebenfalls 28 Leisten. Es gibt Taschenfederkerne, die man auch mit einem Tellerrahmen gut kombinieren kann. Das liegt sich fluffig wie auf weichen Wattewölkchen. Aber als Faustregel gilt: Auf 28 Leisten passt alles drauf.

Darüber hinaus gibt es Rahmen mit 30, 32, 40, 42, 44 oder sogar 46 Leisten. Warum das jetzt? Du merkst Dir einfach: Je mehr Leisten, umso feinmotoriger reagiert der Rahmen auf das Gewicht. Er trägt nicht nur Dich, sondern auch die Matratze und soll die Zoneneinteilung und Deine Bedürfnisse gut auffangen und den Komfort erhöhen. Wenn Du also zart und empfindsam bist und die unterschiedlichen Härtegrade und Leistenausführungen schnell spürst, dann ist ein Rahmen mit vielen kleinen Leisten ein effektiver Ansatz. Bei Rahmen mit einer Vielzahl an Leisten gibt es auch eine Vielzahl an Reglern, die sehr schön individuell eingestellt werden können.

Also: wenige Leisten = etwas grobmotorischer, viele Leisten = etwas feinmotorischer.

Lattenrahmen für schwergewichtige Kunden weisen einige Besonderheiten auf, die auch hier für einen passenden Liegekomfort sorgen. Beispielsweise kann in der Körpermitte eine verstärkte Platte eingearbeitet sein und/oder die Leisten sind einzeln mehrfach verstärkt. Die Deklaration liegt hier in etwa bei 120 bis 150 Kilo Körpergewicht. Bei Männern muss bei dieser Kilozahl meistens der Bauch abgestützt werden, deshalb empfiehlt sich ein Lattenrahmen mit einer breiten, verstärkten Platte. Bei den Frauen mit hoher Kilozahl müssen der Brustraum und der Hüftbereich abgestützt werden und daher sollte der Rahmen doppelt oder dreifach gefasste und zusätzlich verstärkte Leisten aufweisen.

Extratipp:

Bei hohen Körpergewichten ist es klar, dass auch feste Matratzen auszuwählen sind. Wenn Du zu Deinem hohen Körpergewicht auch noch stark schwitzt, dann ist ein doppelter Federkern – keine Boxspring-, sondern eine verstärkte Tonnentaschenfederkernmatratze mit Härtegrad 4 oder 5 – eine sinnvolle Variante. Klar gibt es auch Schaummatratzen in ganz hohen Härtegraden, dennoch gebe ich zu bedenken, dass Schaum immer wärmer ist als Federkern. Wichtig wäre noch, dass die Haltbarkeit des Materials zeitlich zu überprüfen ist.

Wie Du die Funktionstüchtigkeit Deines Leistenrahmens überprüfst, steht im Kapitel »Tipps, Tricks & Co«. Gehe einfach davon aus, dass Matratze und Rahmen bei hoher Belastung schneller ermüden und nach fünf oder sechs Jahren getauscht

werden sollten. Bettwaren mit guter Temperaturregulation, entweder Funktionsfasern oder Schurwolle, sind auch eine Überlegung wert, zumal Schafschurwolle über einen hohen Selbstreinigungseffekt und einen natürlichen Temperatenausgleich verfügt.

Richten wir unser Augenmerk noch auf die kleinen verschiebbaren Teile im Rahmen, die Regler:

Achtung! Falsch eingestellte Regler bei neuen Rahmen drücken Dir ins Kreuz und fördern ganz leise und unauffällig Fehlstellungen beim Liegen, die der Körper stets auszugleichen versucht.

Das ist das Gemeine daran. Du merkst es nicht immer und im Laufe der Zeit entsteht eine falsche und unangepasste Schlafhaltung, die Du zwar als normal empfindest, die später aber wieder durch Behandlungen und Neukäufe ausgebügelt werden muss. Das ist ganz wichtig!

Der Körper versucht immer solche Missstände, die Dir nicht bewusst sind, auszubügeln. Wenn Du deren Ursache jedoch nicht beseitigst, wird die gleiche Problematik immer wieder auftreten. Deshalb bitte nicht selbst versuchen nach »Pi mal Daumen« einzustellen, sondern die Regler gleich anpassen lassen! Es wäre nicht das erste Mal, dass ein Kunde nach einem Einkauf neuer Matratzen zurückkommt und unter Rückenschmerzen leidet, die er eigentlich beseitigen wollte.

ACHTUNG!

Da kommt, außer dem Aspekt falsch eingestellter Regler, auch noch ein anderer Aspekt hinzu, nämlich, dass der Körper sich jetzt erst mal umstellen muss. Er hat eine neue Schlafunterlage bekommen und liegt plötzlich von heute auf morgen völlig anders. Das muss er erst umsetzen und begreifen. So entstehen manchmal ungewollt Muskelkater und neuerliche Beschwerden, die Du gar nicht einkalkuliert hattest. **Bis die weg sind, dauert es seine Zeit! Je stärker Deine Beschwerden im Vorfeld waren, umso länger dauert die Umstellung. Bis zu vier Wochen ist die Regel!**

Deshalb brauchst Du hier Geduld. Sei nachsichtig mit Dir. Wenn Du Dir ein neues Auto zulegst, dann musst Du auch erst mal lernen, wie es bei welcher Straßenlage reagiert und möglicherweise ist sogar ein Fahrertraining nötig.

Wann und warum einen neuen Rahmen kaufen?

»Der hat nix! Der ist noch gut!« Das sind Aussagen, die ich tagtäglich höre. Klar hat er nix und sieht auch noch gut aus. Kommt ja auch nicht wirklich viel Sonne dran, nicht wirklich Regen oder sonstige Witterungseinflüsse. Woher also ein Schaden? **Das Material!** Das Material ist Holz, also ein Naturprodukt, und ermüdet nach einer gewissen Anzahl von Jahren. Wenn der Rahmen acht bis zehn Jahre auf dem Buckel hat, dann ist er am Ende. Um zu überprüfen, ob er noch funktions-tüchtig ist, gehst Du folgendermaßen vor:

Lege den Stiel eines Besens der Länge nach mittig auf den Latenrost. Wenn an **vielen** Stellen Luft zwischen dem Stiel und dem Rahmen ist, dann kannst Du davon ausgehen, dass er ab-

geflacht ist und keine Kraft mehr hat. Lässt Du ihn jetzt im Bettgestell liegen, weil Du einfach keinen neuen kaufen willst, dann solltest Du wissen, dass das nicht ohne ist, denn er wird Dir in **jede und jede neue Matratze** eine Kuhle hineinproduzieren – und zwar schnell! Möchtest Du dann auf die Matratze oder den Verkäufer schimpfen und irgendwann erfahren, dass Du selbst den Fehler gemacht hast? Das wäre sehr unschön. Überprüfe deshalb vor dem Einkauf neuer Matratzen die Funktionstüchtigkeit der Leistenrahmen zu Hause.

Ich möchte gerne noch anmerken, dass es heute Leistenrahmen gibt, die mit Fieberglas ausgestattet sind. Solche Ausführungen haben eine extrem lange Haltbarkeit, das dürfte jedem klar sein. Auch bei den Tellerrahmen sieht die Sache anders aus. Die Teller sind in der Regel aus hochwertigen, langlebigen Kunststoffen gefertigt und arbeiten pro Teller, alle einzeln für sich. Solltest Du hier das Gefühl haben, dass verschiedene Teller nicht mehr korrekt aussehen, sich verformt haben oder abgeflacht sind, dann kannst Du einzelne Teller nachkaufen. Du musst nur die Rechnung aufbewahren, damit Du noch genau nachsehen kannst, was Du eingekauft hast. Das solltest Du übrigens auch bei den Matratzeneinkäufen tun. Oder Du schraubst einen Teller ab und gehst damit zu dem Geschäft wo Du ihn erworben haben. Leistenrahmen kannst Du bei luftgefederten Systemen vernachlässigen, bei Wasserbetten hat sich das Thema erledigt und bei Matratzen mit Höhen von 25 oder 26 cm ist der Leistenrahmen zwar immer noch wichtig, aber nicht mehr ganz so ausschlaggebend.

Extratipp:

Bei Reklamationen von Matratzen wird Dir zuerst die Frage nach dem Lebensalter des Rahmens und nach dem Fabrikat gestellt. Es wird gefragt, ob Du einen Teller- oder Leistenrahmen hast. Wenn Du hier nicht punktest, fällst Du ganz schnell durch die Garantie und Dein Reklamationsvorhaben ist geplatzt.

Wann immer das Thema »Liegekuhle« auf dem Tisch ist, ist der Rahmen das Zünglein an der Waage. Sicher kann mal ein Materialfehler zugrunde liegen, aber das ist eher selten. Am allerhäufigsten sind die Matratzen falsch gewählt oder der Rahmen zu alt und falsch eingestellt. Das ist bitter, freilich, aber in Zukunft weißt Du jetzt, dass Du, wenn Du hier aufmerksam bist, eine gute Chance hast, »fehlerfrei« durch die Reklamation zu kommen oder noch besser: erst gar nicht reklamieren müssen!

Welchen Rahmen wie einstellen?

Im Folgenden erhältst Du eine Aufstellung, wie Du Deinen Rahmen vom Grund her einstellen solltest. Wenn Du es gern einfacher hast, dann gehen auf meinen YouTube-Kanal und schau Dir die Videos zu den Lattenrahmen an. Es gibt 5 verschiedene Versionen, die ich Dir dort erkläre.

Vorab noch ein Hinweis:

Wenn Du Deinen Rahmen eingestellt hast, dann lege Dich bitte ohne Matratze und ohne Matratzenschoner der Länge nach **direkt auf den Rahmen**. Auf den Rücken und die Schulter bitte in die Schulterzone legen. Wenn Du ruhig liegen bleibst, merkst Du genau an welcher Leiste der Rahmen Dir ins Kreuz drückt oder ob Du durchhängst, wie in einer Hängematte. Behalte die »Drückerleiste« in der Hand und stellen die dazugehörigen Regler etwas weicher ein. Ist es zu weich, dann bitte die Regler fester einstellen. **Probiere dann erneut, bis Du das Gefühl hast gerade zu liegen**. Dann den Schoner drauf und darauf die Matratze, dann passt es.

Achtung!

Beachte bitte bei der Verstellung der Regler folgendes: Es gibt Leistenrahmen, die nach außen hin eingestellt fester werden und nach innen weicher. Es gibt aber auch Leistenrahmen, bei denen das genau umgedreht ist.

- Wenn Dein Leistenrahmen so aufgebaut ist, dass einzelne Leisten mit einem Regler und einer darunterliegenden kürzeren Leiste versehen ist, dann wird er nach außen hin fester! Das bedeutet, dass unter der Leiste mit Regler nur eine kürzere direkt unten drunter ist und beide mit einem Regler zusammengefasst sind.
- Wenn Dein Leistenrahmen so aufgebaut ist, dass je zwei oder drei Leisten zusammengefasst mit einem Regler und einer darunterliegenden Führungsleiste versehen sind, dann wird er nach außen hin weicher!

Oftmals hat der Hersteller aber auch ein Schild aufgeklebt, auf dem steht wie er weicher und fester eingestellt werden kann.

Nun zu einem ganz wichtigen Thema:

Die Grundeinstellungen der Rahmen:

Nimm die Einstellung der Regler wie folgt vor:

28 Leisten, 5 oder mehr Regler, beginnend ab der Leiste 9, vom Kopfteil her:

Bitte einstellen wie eine Raute oder den Buchstaben »O«. ==> **der Rahmen hat keine unteren fest angebrachten Führungsleisten.**

28 Leisten, 5 oder mehr Regler, beginnend ab der Leiste 11, vom Kopfteil her:

Bitte einstellen wie den Buchstaben »V«. ==> **der Rahmen hat keine unteren festen Führungsleisten.**

28 Leisten, 6 oder 8 Regler, doppelt: Bitte den Buchstaben »A« einstellen. ==> **der Rahmen hat eine untere feste Führungsleiste.**

Das Gleiche gilt für Rahmen mit 30 und mehr Leisten.

Achtung! Wer gerne auf dem Bauch schläft und damit ist gemeint, dass Du 365 Tage im Jahr „klatsch“ auf dem Bauch liegst und ohne Kopfkissen oder nur mit einem Pseudokissen schläfst, der stellt sich bitte die Regler ein wie den Buchstaben »A« oder den Eiffelturm, aber nur **wenn keine untere, feste Führungsleiste angebracht ist.**

Hat Dein Rahmen untere Führungsleisten, dann musst Du genau aufpassen, denn Dein Rahmen wird dann wieder anders eingestellt. Hat er also mehrere fest angebrachte untere Führungsleisten, dann wird er nach außen hin weicher und deshalb dann, als Bauchschläfer, ein »V« einstellen.

Für alle Rahmen mit 30 oder mehr Leisten und entsprechenden Reglern gilt das Gleiche.

Jetzt ist noch die Frage nach der Körpergröße offen. Nach vielen Kundeneinstellungen bleibe ich bei den oben genannten Grundeinstellungen, weil sie sich bewährt haben. Das Wichtigste jedoch ist die nachfolgende persönliche Nachjustierung auf den eigenen Körper. Es kann vorkommen, dass Dein eingestellter Rahmen am Ende total anders aussieht, wie Kraut und Rüben und gar nicht mehr so wie vorgegeben. Bleibe ganz entspannt; wenn Du nach der Justierung das Gefühl hast gerade zu liegen, dann ist das völlig in Ordnung, denn das ist der wichtigste Punkt. Dann liegst Du auch auf der Matratze richtig.

Extratipp:

Markiere Dir an Deinem Bettgestell auf dem Bettrahmen außen die Stelle, wo Deine Schulter liegen sollte Ganz viele Kunden liegen mit dem Kopfkissen ganz oben am Rand und das bedeutet, die ganzen Zonen der Matratze können nicht richtig auf Deinen Körper einwirken. Du liegst auch nicht wirklich in den Zonen, die Du extra mit eingekauft hast. Das wäre schade. Klebe als Markierung einfach ein Stück Heftpflaster an den Bettrahmen an die Stelle, an der die Schulter liegen sollte. Stört

keinen und es erinnert Dich daran, wie Du richtig auf der Matratze liegst.

Tellerrahmen oder Leistenrahmen oder ein ganz anderes System?

Ganz viele Kunden verbinden mit einem Tellerrahmen einen besseren Liegekomfort. Das stimmt nicht unbedingt. Es liegt sich nicht besser oder schlechter, da ist Deine persönliche Empfindung die einzige wirkliche Entscheidungshilfe. Was man jedoch sagen kann, ist, dass es sich »leichter und fluffiger« liegt, wenn man schon Adjektive benutzen will. So, und was will ein Mensch mit der Beschreibung »liegt sich leichter und fluffiger« jetzt anfangen? Geht doch gar nicht. Fakt ist: Jeder Teller arbeitet punktuell und einzeln für sich alleine. Fast immer bewegt er sich, technisch gesehen, dreidimensional und das bedeutet, dass er mit den Bewegungen, die auf ihn einwirken, mitgeht und das wiederum erhöht den Liegekomfort. Aber besser?

Dazu ein Beispiel:

Gehen wir mal von einer Schaummatratze mittlerer Kategorie aus – 23 cm, 7 Zonen, guter Kaltschaum – und legen diese auf einen gut gearbeiteten Leistenrahmen mit ordentlichem Federweg, 9 cm Aufbau, 28 Leisten und entsprechenden Reglern. Richtig eingestellt, ist das ein sehr gutes Duo. Wenn man die Matratze jetzt auf einen Tellerrahmen legt, gibt's zwei Möglichkeiten: Die einen sagen: »Ich merk' nix, genau wie vorher«, und die anderen sagen: »Ah, das ist gut. Sehr angenehm.« Womit wir wieder bei der persönlichen Empfindung sind.

Wo es interessant wird, ist das Maß 140 x 200. Wenn zwei

Erwachsene sich das Maß teilen und einen Tellerrost von 1,40 m ins Gestell legen und da drauf dann die Matratze packen, dann wird's richtig interessant. Der Tellerrost arbeitet auf der ganzen Breite mit gleichmäßig verteiltem beständigem Gegendruck und das ist ein ganz klarer Vorteil. Außerdem ganz klar: der 1,40 m Leistenrahmen verliert hier deutlich an Spannung und Du wählst besser 2 Rahmen in der Größe 70 x 200 aus.

Bei der Taschenfederkernmatratze sieht es ähnlich aus. Sie passt in der Regel sehr gut auf einen feinmotorischen Leistenrahmen mit mindestens 28 Leisten. Du kannst diese Matratze aber durchaus auch auf einen Tellerrost legen. Das liegt sich sehr angenehm. »Leichtigkeit« und ein ganz entspanntes und angenehmes Liegen sind die positive Folge.

Tja, und dann gibt es noch ganz andere Unterbauten oder, wie es heute gerne genannt wird, »Unterfederungen«. Spezielle Hightech-Konstruktionen, die aus dem Tellerbereich hervorgetreten sind oder Unterbauten, die mit Leisten und Schaumpolstern kombiniert sind und mit unterschiedlichen Härten arbeiten oder Unterfederungen, die mit Minifedern arbeiten oder Leistensysteme, die ohne Regler auskommen, weil der Rahmen sich aufgrund der Aufhängung an den Körper anpasst.

Um mehr Klarheit in das Thema zu bekommen, kannst Du Dich an folgenden Fragen entlanghangeln:

1. Hast Du einen Bettkasten? Dann bitte zwecks Durchlüftung und zur Vorbeugung gegen Schimmel grundsätzlich einen Leisten- oder Tellerrahmen verwenden.
2. Hast Du Schaummatratzen, Naturlatex- oder Viscoma-

tratten ausgesucht, dann kannst Du einen Rahmen mit **28** Leisten oder mehr benutzen, einen Tellerrost, Schaumpolsterunterfederungen und welche mit Minipocketfedern. Also, freie Auswahl.

3. Hast Du eine Taschenfederkernmatratze ausgewählt?
Dann bitte einen Rahmen mit **28** Leisten oder mehr nehmen. Bei Bonellfederkernen bitte einen Rahmen mit 12, 15, 18 Leisten oder mehr Leisten nehmen.
4. Einen Tellerrahmen kannst Du bei Taschenfederkernmatratzen eingeschränkt nutzen, bitte erfrage ob der Hersteller dies ausgewiesen hat.
Und gerne auch Schaumpolsterunterfederungen mit Minifedern (ergibt ein Boxspringfeeling).

Um noch einmal kurz auf die Belüftung zu kommen. Wenn Du einen Bettkasten hast, dann ist es wichtig, dass Du die Matratzen zeitlich gut lüftest, sie mal einen ganzen Tag wie ein Kartenhaus gegeneinanderstehen lässt.

Stock- oder Schimmelflecken an der Matratze erfordern einen Austausch – leider auch der Rahmen –, da sich die Sporen überall verteilen. Schimmelpunktchen sind kleine schwarze Pünktchen, die sich an der Unterseite der Leisten zeigen und die Hölzer richtiggehend feucht und gequollen aussehen lassen. Das bedeutet definitiv zu viel Feuchtigkeit in der Luft, die nicht entweichen kann oder wo für wenig Trocknung gesorgt werden kann. Wenn Du einen Austausch nicht vornehmen kannst, dann nutze bitte wenigstens ein Desinfektionsmittel und wische die Rahmen damit feucht ab. Langfristig jedoch kommst Du um neue Rahmen nicht herum.

Auch versiegelte Böden wie Laminat, Parkett oder auch Stein-

böden verlangen ein gutes Feuchtigkeitsmanagement im Raum, ansonsten geht diese Feuchtigkeit in die Matratzen oder Bettwaren. In Kombination mit einem Fenster, das das ganze Jahr über gekippt bleibt, bist Du aufgefordert Deiner Gesundheit zuliebe für ein gutes Raumklima zu sorgen.

ACHTUNG:

Bedenke bitte, die Matratze ist das meistgebrauchte Möbelstück im Haus!

Man könnte sich wirklich fragen, ob so ein »Brimborium« wirklich notwendig ist? Schließlich handelt es sich »nur« um eine Matratze und einen Lattenrost und nicht um die englischen Kronjuwelen. Das Problem ist nur, Du verbringst echt viele Stunden darauf und willst morgens gut erholt, mit neuen Kräften, guter Laune, einem regenerierten Körper und einem wachen Geist aufstehen. Da darf es schon ein bisschen »Brimborium« sein. Außerdem kaufst Du solche Waren nicht jeden Tag ein, sondern, im Idealfall, nur alle 8 – 10 Jahre.

Bleibt noch die Frage, wann ein neuer Rahmen sinnvoll ist? Wenn er seine Lebenszeit von 5 oder 10 Jahren erreicht hat und/oder wenn er abgeflacht ist.



Kapitel 3: Willkommen beim 1x1 der Kissen und Bettdecken, der Schoner und Moltons.

Du wärst nicht der erste Kunde, der ins Geschäft kommt und darüber klagt, dass er ein neues Kopfkissen braucht, aber schon zehn Stück zu Hause hat, keines davon richtig passt und er total genervt ist. Gehen wir es also im Schongang an. Du bettest Deinen Kopf auf das Kopfkissen und wenn Dein Kopf voll ist und es Dir nicht gelingt, Dich zu sortieren oder abzuschalten, dann kannst Du 100 Kissen probieren und keines wird passen. Das Gleiche gilt übrigens auch für die Wahl einer neuen Matratze. Wenn es so ist und Du unter Strom stehst, weil die momentane Lage Dir Dinge aufzwingt, die Dich stark belasten,

nicht oder nicht so schnell abzustellen sind, die Deine private Lage einengen und Dich in Deiner Handlungsweise behindern, dann wird es beim Verkaufsgespräch einen unausgesprochenen Wettbewerb geben, bei dem der Verkäufer schon zu Beginn chancenlos ist. Er kann Dir nicht beweisen, dass dies so ist und Du wirst ihm deine privaten Dinge wohl kaum auf die Nase binden wollen. Absolut verständlich und gerechtfertigt. Das alles mag nach einer ultrakompatiblen Ausrede für mangelnde Beratungskompetenz klingen, aber dem ist nicht so. Ich möchte Dich ermutigen, dass Du bei einer solchen Ausgangslage etwas nachsichtiger mit Dir selbst und dem Verkäufer bist. Sage ihm doch einfach, dass Du ein neues Kopfkissen oder eine neue Matratze benötigst, aber dass Du es **heute nicht kaufen wirst!** Dann können der Verkäufer und Du entspannter an die Sache herangehen und Du kannst die ganze Sache zu Hause in Ruhe überdenken. Es kann Dir ohnehin keiner etwas aufzwingen. Du kaufst wann und wo Du willst.

Doch zurück zum Kopfkissen: Es gibt ein paar kleine Kniffe, die Dir die Auswahl erleichtern. Das Kopfkissen an sich trägt Deinen Kopf, das bedeutet, Du benötigst im Prinzip nur ein Kissen in der Größe 40 x 80. Jetzt ist es so, dass Kopfkissenbezüge üblicherweise die Größe 80 x 80 haben. Viele Frauen klagen darüber, dass es unschön aussieht und nicht passt. Ja, sie haben recht, das sieht doof aus, ist aber kein Grund ein falsches Kopfkissen einzukaufen. Als Alternative und fürs Auge bietet sich an, ein Kissen im Format 80 x 80 für die Deko und eines mit 40 x 80 für den guten Schlaf einzukaufen. Das könntest Du überlegen. Bei der Wahl des Kopfkissens sind jedoch auch noch andere Dinge zu berücksichtigen:

- Liegt eine Diagnose vor, die es erfordert, dass Du höher liegen solltest? Dann gerne 80 x 80, damit der Brustkorb aufgerichtet werden kann.
- Liegen Wirbelschäden vor, die ein genau angepasstes Nackenkissen erfordern?
- Willst Du vorneweg ein Kissen, das variabel, also befüllbar ist?
- Schwitzt Du stark und musst Dein Kissen zeitnah immer wieder tauschen, weil es platt geworden ist? ==> Stichwort befüllbare Kissen!
- Hast Du Deine Matratze gewechselt und deshalb passt das Kissen nicht mehr?
- Bist Du es gewohnt ein großes Kissen zu haben, weil Du es gerne in den Arm nimmst und zusammenknüllst?

Oder, oder, oder. Du siehst, es gibt etliches, was zu berücksichtigen ist, damit das Kopfkissen seine Aufgabe erfüllen kann.

Wenn der Verkäufer also eine Chance bekommen soll, Dich richtig zu beraten, dann frage Dich im Vorfeld bitte:

Was genau soll mein Kopfkissen für mich tun?

Welchen Anforderungen muss es gerecht werden? Was genau muss es können?

Du kannst jetzt gerne über diese Fragen lächeln, aber sie zu beantworten ist schwerer, als Du denkst. Du bist nämlich aufgefordert Erbsen zu zählen, wie es so schön heißt und Dich selbst mal ganz genau unter die Lupe zu nehmen und Dich zu fragen, warum Du andauernd das falsche Kissen einkaufst? Die Schuld **grundsätzlich** auf den Verkäufer abzuwälzen funktioniert nicht.

Bei der Wahl der Füllung ist auch eine Hohlfaserkugel nicht gleich Hohlfaserkugel. Eine günstige kriegst Du garantiert ganz schnell platt gelegen. Fünfmal ordentlich draufgeschwitzt, ist das Kissen schon zur Hälfte weniger. Bedenke bitte, dass der Mensch über den Kopf am meisten schwitzt, auch wenn Dir einer begegnet, der steif und fest behauptet, er schwitze am Kopf gar nicht. Die Empfindung mag so sein, dennoch ist es so, dass Millionen von Menschen über den Kopf nachts am meisten schwitzen, bis auf den einen? Hm. Wenn dieser es so empfindet, dann ist das so und auch dafür wird es dann eine passende Lösung geben, garantiert.

Als zweite Möglichkeit, wenn keinerlei Hohlfaserkugeln dabei sein sollen, gibt es genügend andere synthetische Füllmaterialien, die schweißresistenter sind und über wesentlich mehr Widerstandskraft verfügen. Gerne genommen werden auch die Drei-Kammer-Kissen, befüllt mit Daunen und Federn. Das bedeutet aber nicht, dass die drei Kammern so fest und stabil sind, dass Du sie nicht platt bekommst. Du bekommst sie platt, ganz bestimmt.

Die Füllungsmöglichkeiten sind für Dich ein Hinweis, was Du grundsätzlich von dem Kissen zu erwarten hast. Mehr Federn im Inlett bedeuten, das Kissen ist stärker, fester, kann jedoch auch mal piksen, auch wenn die Hülle dies verhindern soll. Du fühlst definitiv die Kiele der Federn. Beim Drei-Kammer-Kissen sind die Federn in der inneren Kammer und Du fühlst an der Oberfläche nur die weiche Schicht Daunen, aber das Kissen ist trotzdem nicht ewig haltbar. Von einem Kopfkissen solltest Du Dich nach zwei bis drei Jahren trennen. Hohe Qualitäten reichen auf fünf bis sechs Jahre hinaus. Bedenke immer: Du schläfst jede Nacht für mehrere Stunden darauf und Dein Kopfkissen muss alles mitmachen. Von der Kissenschlacht über

Grippe und starke Beanspruchung durch viel Schwitzen bis zum übermäßig langen Gebrauch. Ist doch klar, dass dem Kissen irgendwann die Luft ausgeht.

Fassen wir zusammen: Kopfkissen 40 x 80, Kopfkissen 80 x 80, tauschbare Füllungen mit Hohlfaserkugeln, tauschbare Füllungen mit anderen synthetischen Fasern, Füllungen mit Daunenn und Federn in unterschiedlichster Zusammensetzung, Füllungen mit Naturmaterialien – angefangen mit Naturlatexstäbchen bis hin zum Zirbenholz – Nackenstützkissen aus hochwertigsten Schäumen oder aus Thalalaylatex oder Gele – es gibt nichts was es nicht gibt – da ist auch für Dich das passende Kissen dabei, ganz bestimmt. Eines, das wie Deine Matratze ganz wunderbar zu Dir passt. Übrigens ist die Annahme, dass Daunenn- und Federn hochwertiger und besser seien, heutzutage überholt. Die modernen, hochwertigen High-Tech-Fasern stehen den Naturfasern in nichts nach.

Kommen wir zur Bettdecke:

Eine Bettdecke ist befüllt mit Material, das eine bestimmte Funktion erfüllt und Du hast die Möglichkeit diese mit Deinen Anforderungen abzugleichen. Ob Naturhaar, Daune und Feder oder Synthetik, Du kannst das Material bekommen, das Dir entspricht und gefällt. Frage den Verkäufer, was die Faser kann und wofür sie gut ist. Spannend ist die Wahl der Bettdeckengröße. Die meistgefragten Größen sind 135 x 200 und 155 x 220. Nun könnte man meinen, große Leute kaufen große Decken und alle anderen kaufen 135 x 200. Stimmt aber nicht. Wenn Du klein gewachsen bist und Dich gerne in die Bettdecke einwickelst, dann ist 155 x 220 eine echte Option. Es geht also nicht nur um die Größe, sondern auch um die Gewohnheit und um die Körperfülle. Jemand der 1,60 Meter groß ist und

sehr viel wiegt, ist entsprechend fülliger und kann eine große Bettdeckengröße genauso gebrauchen.

Wie kriegst Du also am einfachsten raus, welche Bettdeckengröße die passendste ist? Du weißt bereits wie Du Dein Kopfkissen-Kauf einkreisen kannst, bei Deiner Bettdecke machst Du es genauso:

Was muss meine Bettdecke können?

Gehe die nachfolgenden Fragen durch und notiere Dir das Ergebnis. Damit hast Du die Grundlage erarbeitet, mit der Du anfangen kannst und der Verkäufer kann Dir schneller verschiedene Produkte zeigen oder erklären:

- Ich bin groß gewachsen, über 1,80 m. Ja/Nein
- Ich wickel mich gerne in die Bettdecke ein. Ja/Nein
- Ich decke mich nicht gerne ganz zu. Ja/Nein
- Ich schwitze schnell. Ja/Nein
- Ich will keine Synthetik. Ja/Nein
- Ich will kein Naturhaar, Federn oder dergleichen. Ja/Nein
- Ich will die Decke waschen können. Ja/Nein
- Ich habe ein Problem, z. B. Neurodermitis, Wechseljahre, Inkontinenz ... Was ist jetzt für mich am Allerwichtigsten?
- Mein Schlafzimmer ist immer kühl. Ja/Nein
- Mein Schlafzimmer ist immer warm. Ja/Nein
- Mein Matratzentyp ist Federkern, Schaum, Viscoschaum, Wasserbett, luftgefedertes System, Latex- oder Naturlatex. (Im ersten Kapitel kannst Du nachlesen, welche Eigenarten das einzelne Material hat.)

Extratipp:

Im Beratungsgespräch vor Ort, im stationären Handel, ergibt sich vielleicht die Möglichkeit, die zwei verschiedenen Bettdeckengrößen auszuprobieren. Lege Dich auf eine Matratze und decke Dich zu. Das Gefühl, welches die richtige Größe für Dich ist, hast Du ganz schnell raus.

Ein interessanter Punkt ist die Bettdeckengröße 200 x 200 oder noch größer, also eine Partnerdecke.

Achtung! Das sieht in Hollywoodfilmen immer so toll aus, wenn zwei unter der großen Decke kuscheln. Im Film funktioniert das prima. Im wahren Leben auch, ab und zu, denn dazu braucht es Einigkeit. Es gibt Paare, die können damit sehr gut umgehen und wollen auch nichts anderes. Alle anderen sollten Folgendes bedenken: Die Decke hat einen stolzen Preis, auch im Discounter. Was tut Ihr, wenn einer die Grippe hat und Schüttelfrost und Fieber? Was, wenn einer auf einmal anfängt zu schwitzen? Wenn einer anfängt sich dauernd herum zu wälzen? Und was bitte, wenn der Haussegel schief hängt und sich jeder von Euch gerne umdrehen würde?

Deshalb mein Tipp an Euch:

Wenn Ihr gerne eine ganz große Decke möchtet, dann könntet Ihr eventuell, für den Fall der Fälle überlegen, zusätzlich zwei günstige Decken zu kaufen, die Ihr für den Notfall im Schrank oder wo auch immer parkt. Man weiß nie was kommt und dann sind Ihr gerüstet.

Sprechen wir noch einen Punkt an: die sogenannten »Wärme-klasseneinteilungen«. Ganz viele Hersteller – und dies gilt auch

für den Discountbereich – bieten sogenannte »Wärmepunkte« oder »Wärmeklassen« an. Das solltest Du unbedingt beachten. Der Hersteller hat sich etwas dabei gedacht, nämlich dass Du die passende Decke aus seinem Sortiment schneller findest. Diese Wärmeklasseinteilungen sind **nicht** übertragbar, sondern speziell auf das Sortiment und die Wahl der Materialien des Herstellers abgestimmt. Welcher Anbieter, welche Prioritäten bei der Einteilung setzt, das wiederum weiß der Verkäufer.

Bleibt noch die Schonware.

Landläufig kursiert immer noch der Gedanke: »Die wollen nur noch mehr Produkte verkaufen«. Das klingt so nach Staubsaugervertreter & Co. So ist es nicht wirklich. Die Schonware hat ihren Sinn, bei manchen Sachen allerdings ist es sinnlos Schonware einzusetzen.

Schauen wir genauer hin. Ein Bettsystem besteht aus Bettgestell, Lattenrost, Matratzenschoner, Matratze, Matratzenauflage oder Topper, Spannbettuch, Kopfkissen, Bettdecke oder Oberbett. Im herkömmlichen Sinne betrifft das auch alle Matratzen bis auf Wasserbetten; die brauchen weder herkömmliche Matratzenschoner noch Matratzenauflage. Im Wasserbett benutzt Du Auflagen, die nur dafür bestimmt sind.

Zum besseren Verständnis sei gesagt, dass der Matratzenschoner die Matratze vor Abnutzung durch mechanische Einwirkung schützt, dass er in kalten Schlafräumen auch einen Kälteschutz darstellt und dass er unterbindet, dass die eingestellten Regler des Lattenrostes ihre Position verändern und hin und her rutschen. Das heißt: Er hat seine Berechtigung.

Eine Matratzenauflage muss bestimmte Sachen können, je nach Bedürfnis. Eine Inkontinenzauflage muss zum Beispiel was-

serdicht sein, eine Moltonauflage kann die Oberfläche flauschiger gestalten und schützt den Bezug der Matratze, ein Topper kann die Oberfläche weicher gestalten, wenn die Matratze sehr fest ist und Du diese nicht tauschen willst ... Die Frage lautet auch hier: Was soll erfüllt werden?

Extratipp:

Eine Moltonauflage **mit** Stretchanteil verhindert, dass das Einsinkverhalten Deiner Matratze verändert wird. Also nimmt sie keinen Komfort weg. Das Einsinken in die Matratze funktioniert tiptop. Wenn Du die Oberfläche **fester** gestalten willst, dann nimmst Du eine Spannauflage **ohne** Stretchanteil. Diese verfestigt die Oberfläche der Matratze und Du liegst fester und mehr oben drauf. Das funktioniert natürlich nicht mehr, wenn die Matratze schon total durchgelegen ist.

Schonware ist ein wichtiger Bestandteil des Bettsystems und sollte mit eingekauft werden. Wenn Du eine wasserdichte Auflage brauchst, die aber über einen Stretchanteil verfügen soll, dann musst Du Dich bitte an den Fachhandel wenden, denn hier liegt eine Besonderheit vor: Wasserdicht mit Stretch **und** der darf **nicht** rascheln. Ganz wichtig! Das finden viele mega nervig.

Zur Inkontinenz bleibt noch anzumerken, dass es manchmal Fälle gibt, wo es wirklich schwierig wird. Du musst Dich dann wirklich ganz gezielt im Fachhandel oder im Sanitätshaus erkundigen.



Kapitel 4: Tipps und Tricks – wie Du ganz lange Freude an Deiner Ausstattung hast.

Manchmal ist es nur ein kleiner Kniff und schon verbessern sich der Verwendungsgrad Deiner Produkte und deren Langlebigkeit. Deshalb an dieser Stelle einige Tipps für den Umgang mit den Produkten im Alltag. Diese sind weder alphabetisch geordnet noch in Kategorien eingeteilt. Stöber einfach durch und schaue nach, was Du gebrauchen kannst.

Matratzenbezüge waschen:

Heutzutage kannst Du die Bezüge zu Hause selbst waschen, was sehr bequem ist. Bei den üblichen Größen, 90 oder 100 x 200, hast Du insgesamt zwei Waschladungen pro Matratze. Du wäschst in einem Waschgang das Oberteil und im nächsten das Unterteil. Bitte benutze flüssiges Feinwaschmittel, denn manches Pulver löst sich in der Waschlauge nicht ganz auf und hinterlässt gelbliche Flecke, die nicht mehr zu entfernen sind. Sie stören zwar nicht die Funktion, sehen aber nicht so toll aus. Nach dem Waschen hängst Du die Bezüge auf die Leine, denn im Trockner laufen sie ein. Die Bezüge trocknen recht schnell und an einem sonnigen Tag oder im warmen Heizungskeller ist das an einem Tag geschafft.

Bei allen größeren Maßen – 120, 140, oder auch Partnerbezügen – empfehle ich Dir die Reinigung durch Fachleute.

Du kannst Deine Bezüge gerne jeden Monat waschen, im Großen und Ganzen reicht aber einmal im Vierteljahr. Ziehe über die Matratze zum Schutz einen Molton.

Matratzenschutz:

Matratzenschonbezüge, sogenannte Moltons, gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Allgemein empfiehlt sich ein Stretchmolton, damit der Liegekomfort unverändert bleibt. Eine Spannauflage aus Kalmuck oder Fixspannauflagen mit Eckspannergummis erhöhen die Oberflächenspannung und eignen sich für Matratzen, die sowieso schon über eine feste Oberfläche verfügen. Oder aber Du möchtest die Oberfläche straffen, weil Du das Gefühl hast, die Matratze sei »irgendwie doch zu weich«. Dann kann man damit prima die Matratze »fester« einstellen.

Inkontinenzauflagen:

Diese sind ebenfalls fester im Liegeempfinden. Inkontinenzauflagen sind imprägniert oder entsprechend wasserdicht ausgestattet und es gibt sie als Querauflagen oder für die ganze Matratze. Um ein Bett jedoch »wasserdicht« zu bekommen und trotzdem die Elastizität zu erhalten, sind spezielle Materialien nötig, die auch um Kopfkissen und Decke gezogen werden können, die atmungsaktiv sind – wer will schon einen Plastiksack im Bett –, trotzdem dichthalten und gleichzeitig nachgeben. Frage bitte im Fachhandel nach. Bei hohem Bedarf ist auf jeden Fall Bettzeug nötig, das Du bis 90 Grad kochen kannst, am besten in mehrfacher Ausführung.

Schoner:

Lege zwischen Matratze und Lattenrost einen Schoner. Er schont, wie der Name schon sagt, die Matratze vor Schmutz und mechanischer Abnutzung. Wenn sich an der Unterseite kleine Gummipunktchen befinden, heftet er sich prima an den Lattenrost und verhindert so, dass sich Deine Lattenrosteinstellung verschiebt. Im Winter dient er zudem als Kälteschutz.

Schlafsystemaufbau:

Ein richtiges Bettssystem oder Schlafsystem baut sich wie folgt auf: Bettgestell, Rahmen, Schoner, Matratze, Matratzenschoner, Spannbettlaken, Kopfkissen und Bettdecke.

Schaummatratzen:

Bei jedem Bettbeziehen Drehen und Wenden. Sie werden dann im Laufe der Jahre insgesamt einfach nur platter, ohne eine Kuhle zu bekommen. Voraussetzung: aktuell passender und nicht überalterter Rahmen.

Schaummatratzen, die eine Auflage obendrauf haben, aus Gel oder ähnlichem sind, bitte nur von Kopf zu Fuß drehen. Viscomatratzen sowieso nur von Kopf zu Fuß.

Versiegelte Böden und/oder Bettkasten:

Bei Laminat, Parkett oder Steinböden solltest Du die Matratzen ab und an wie ein Kartenhaus aufstellen und richtig gut ablüften. Das beugt Schimmel vor.

Beim Bettkasten ist es allgemein so, dass Du die Matratzen des Öfteren aufstellen und ablüften solltest, auch wenn Du einen Teppich im Schlafzimmer liegen hast. Die Feuchtigkeit zieht sich gerne dorthin und fördert Schimmel. Du erkennst ihn an den kleinen schwarzen Pünktchen an der Unterseite der Rahmen oder an schwärzlichen Stockflecken auf der Matratzenoberfläche.

Federkernmatratzen:

Bei abnehmbaren Bezügen sind sie genauso zu handhaben wie Schaummatratzen. Wenn Sie mit 5 oder 7 Zonen ausgestattet sind, dann ebenfalls in jede Richtung drehen und wenden, und zwar bei jedem Beziehen.

Viscomatratzen:

Bei jedem Bettbeziehen nur von Kopf zu Fuß drehen. Du liegst ansonsten auf dem Stützschaum und kommst nicht in den Genuss des viscoelastischen Materials.

Wassermatratzen:

Regelmäßige Vinylpflege erhöht die Lebensdauer, erhält die Geschmeidigkeit und entfernt Salze und Hautschuppen von der

Oberfläche. Mit Conditioner erhältst Du die Wasserqualität, sonst gibt es Algen. Eine Flasche Conditioner pro Jahr und Matratze, aufgeteilt auf zwei Portionen, 1x im Frühjahr und 1x im Herbst einfüllen.

Luftgefederte Systeme:

Den Luftkern hältst Du mit Vinylcreme geschmeidig, sofern es der gleiche Kunststoff ist, wie man ihn auch oft beim Wasserbett findet: z. B. Mesamoll 2.

Befüllbare Kopfkissen, mit Faserbällchen:

Zum Anfang entnimmst Du am besten einen Teil der Füllung, da diese Kopfkissen sehr prall gefüllt sind. Verwahre die überschüssigen Bällchen in einem Haushaltsmüllbeutel und fülle das Kissen bei Bedarf auf.

Daunen-/Feder-Kissen und -Bettdecken:

Nicht in die pralle Sonne legen und nicht bei feuchter Witterung über der Fensterbank lüften. Morgens einfach gut aufschütteln. Nicht fest abklopfen oder absaugen, sonst wird das feine Inlet beschädigt. Das Gleiche gilt für Bettdecken.

Beim Waschen in der eigenen Maschine verwendest Du ein spezielles Daunenwaschmittel und beim Trocknen gibst Du kleine »Igelbälle« mit zu. Trockne bei höherer Wärmeleistung und gib die Bälle hinzu, damit die Daunen und Federn erst „gewalzt“ werden und durch die Wärme dann wieder schön aufgehen können. Solltest Du über keinen Trockner verfügen, dann die Decken oder Kissen über Eck aufhängen, mit der Spitze nach unten und immer wieder gut aufschütteln – oder einfach in die Reinigung bringen.

Matratzenbrücke:

Damit schließt Du die »Besucherritze« und jeder kann auf seiner eigenen Matratze liegen. Die Brücke fest zwischen die Matratzen drücken, darüber ein Stretchmolton ziehen und darüber das Spannbettlaken. Schön festziehen und fertig!

Naturalatexmatratzen:

Ebenfalls drehen und wenden beim Beziehen, auch wenn's schwerfällt.

Federkerne:

Wenn kein durchgängiger Reißverschluss über alle vier Seiten vorhanden ist, darfst Du den Bezug **nicht** öffnen. Der Federkern wurde in diesem Fall maschinell eingefahren und der Reisverschluss geschlossen. Auf solche Matratzen legst Du einfach einen guten Matratzenschoner, den Du regelmäßig waschen kannst.

Matratzenbezüge allgemein:

Grundsätzlich nicht absaugen, denn Du beschädigst damit die Oberfläche. Vorsicht! Das Fachpersonal wird bei einer Reklamation sofort erkennen, ob Du die Bezüge abgesaugt und dadurch Fäden gezogen hast. Störende kleine »Knüddelchen«, wie beim Pullover beispielsweise, müssen mit einem »Antipilling-Gerät« entfernt werden. Normalerweise passiert es aber nicht, dass Du damit konfrontiert wirst. Die heutigen Bezüge sind von hoher Qualität und Du dürftest damit sehr zufrieden sein. Wenn Du das Gefühl hast, der Bezug muss irgendwie gesäubert werden, dann richtig waschen oder ab in die Reinigung. Achtung! Manche Bezüge dürfen auch nicht mit dem

Teppichklopfer abgeklopft werden, weil dadurch die Füllung im Bezug richtiggehend platt geklopft wird und „im Eimer“ ist.

Bezüge mit Schafschurwolleanteil:

Die brauchst Du nicht waschen, da Schafschurwolle einen hohen Selbstreinigungseffekt besitzt. Wenn, dann sollte ein solcher Bezug nur in einer professionellen Edelhaarwäscherei gereinigt werden.

Naturhaardecken waschen:

Bettdecken aus Kamelhaar oder Kaschmir können eigentlich nicht in der Haushaltsmaschine gewaschen werden – manchmal aber doch. Voraussetzung: Sie sind speziell verarbeitet worden, beinhalten einen kleinen Anteil anderen Materials und können deshalb zu Hause gewaschen werden. Bitte schau genau auf das Etikett. Wenn sie waschbar sind, dann ist dies auch ganz klar ausgewiesen.

Im Glossar findest Du noch eine Adresse für die einzige Edelhaarwäscherei in Deutschland!

Mikrofaserdecken waschen:

Das geht problemlos, wer möchte, kann im Fachhandel kleine Waschbälle erwerben, die diesmal nicht in den Trockner wandern, sondern zum Waschen in die Waschmaschine dazu gegeben werden.

Wassermatratzen umziehen:

Vorher leer pumpen (»auf Vakuum ziehen«) und dann zusammenrollen. Dadurch lassen sie sich einfacher transportieren und die Gefahr, dass die Vliese im Inneren abreißen, ist nur noch

gering. Zuerst die eine Wassermatratze halb abpumpen, dann die andere ganz und dann das restliche Wasser aus der ersten Matratze abpumpen.

Leistenrahmen abwaschen:

Einfach nur ein mit Wasser befeuchtetes Tuch ohne Reinigungsmittel verwenden und gleich wieder trocken reiben. Das reicht vollkommen aus.

Leistenrahmen auf Tauglichkeit prüfen:

Wenn Du wissen möchtest, ob Dein Leistenrahmen noch tauglich ist und über genügend Spannung verfügt, gehe bitte wie folgt vor: Du nimmst den Stiel eines Besens und schraubst ihn ab. Anschließend legst Du ihn mittig, der Länge nach von oben nach unten, auf Deinen Rahmen. Jetzt schaust Du von der Seite, ob sich Rahmen und Besenstiel berühren. Es muss ganz deutlich zu sehen sein, dass ganz viele Leisten den Besenstiel berühren. Dann hat er noch einen ordentlichen Spannungsbogen und ist noch immer tauglich. Ist es jedoch so, dass ganz viele Leisten ohne Kontakt zum Besenstiel sind, dann ist er schlicht platt. Das Material ist ermüdet und Du solltest einen neuen Rahmen kaufen.

Kissen und Decken mit Wash-Cotton:

Bitte nicht reklamieren, nur weil kleine schwarze Krümel zu sehen sind. Es handelt sich um eine naturbelassene Baumwolle und was Du siehst, sind einfach nur Reste von Baumwollsaamenkapseln. Völlig ungefährlich und ganz natürlich.



Kapitel 5: »Specials to go«

Wichtige Dinge zu:

- **Kindermatratzen**
- **Bettmaß 140 x200**
- **Matratzen und Bettwaren in den Wechseljahren**
- **Seniorenbetten**

In diesem Kapitel möchte ich Dir gerne ein paar Tipps zu Themen an die Hand geben, auf die im Berateralltag eigentlich ein besonderes Augenmerk liegen sollte. Die Fragen seitens der Kunden häufen sich und oft sind es die gleichen, deshalb habe ich für Dich die wichtigsten Infos zusammengefasst:

Kindermatratzen

Wer Nachwuchs erwartet, der muss auch ein Kinderbett bestücken. Grundsätzlich gilt: die Matratze sollte nicht zu weich sein. Säuglinge und Kleinkinder sollten obenauf liegen können. Das Material sollte streng schadstoffgeprüft sein, was ausgewiesen sein muss, und atmungsaktiv. Die Matratze sollte keine Wärme stauen und der Bezug waschbar sein. Im Allgemeinen sind die Matratzen eher dünn und leicht und ohne Zonen. Erstens liegt noch kein Gewicht auf der Matratze und zweitens werden die Zonen noch gar nicht erreicht. Ein wichtiges Kriterium ist die Trittkante, damit das Kind nicht gegen die Gitterstäbe seines Kinderbettes rollt. Die sollte vorhanden sein.

Es gibt heute im Bereich der Kindermatratzen auch sogenannte »Kombimatratzen«, die einen längeren Wachstumsbereich der Kinder abdecken. Du musst abwägen, ob Dir das lieber ist oder ob Du die Matratzen jeweils passend kaufst. – Wir sprechen hier vom Kindergartenkind bis zum Jugendlichen, also schon das Maß 90 x 200.

Ganz oft wird die erste »große« Matratze zusammen mit einem Hochbett gekauft. Dann achte bitte genau auf den Lattenrost. Hat er breite Abstände und ist angeschraubt, dann kommt eine einfache Federkernmatratze darauf. Schaum ist in diesem Fall ungeeignet und drückt sich in die breiten Abstände. Muss der Rahmen gekauft und eingelegt werden, dann kannst Du einen günstigen Leistenrahmen mit 28 Leisten nehmen, bei dem die Leisten im Holm innen liegen und mit einer Schaummatratze bestücken. Lege immer auch einen Schoner zwischen Matratze und Rahmen, egal ob Federkern oder Schaum. Behalte die Reling des Hochbettes im Auge und rechne die Zentimeter aus, die bis zum oberen Rand zur Verfügung stehen. Rechne 5 cm

Aufbau für den Rahmen und ungefähr 12-13 cm für die Matratze bei Schaum und 15 cm bei Federkern. Wie hoch ist die Umrandung von der Auflagefläche bis zur Oberkante? Es müssen so viel Zentimeter übrig sein, dass Dein Nachwuchs auf keinen Fall von dem Hochbett herunterkullern kann!

Manche Hersteller plädieren auf ganz bestimmte Rahmen und Matratzen und koppeln daran Garantien. Achte daher bitte sehr genau auf die Ausführungen. Hochbetten sind sehr beliebt, weil sie auch dem Spielfaktor gerecht werden und oft noch eine Rutsche dabei ist. Verständlich, das macht halt einfach Spaß und gute Laune!

Das Bettmaß 140 x 200

Eines der beliebtesten Maße ist 140 x 200. Die Bandbreite der Kunden, die für dieses Maß schwärmen, erstreckt sich vom Jugendlichen bis hin zu den Senioren und es gibt Paare, die behalten ihr ganzes Leben lang ihr 140er-Bett. Doch wie bestückt man es wann richtig? Fangen wir vorne an:

Mit Eintritt ins Jugendalter ist das 140er-Bett äußerst beliebt. Es bietet der Jugend genügend Platz für einen und manchmal auch zwei Übernachtungsgästen, es dient als Megacouch für Diskussionsrunden und ist ein prima Ablageplatz für alles und nichts. Somit sind die Familien gefordert, das Bett für den Nachwuchs auch ordentlich zu bestücken. Und da geht es los. Gekauft ist so ein Bett schnell und oft auch preisgünstig. Die passende Matratze jedoch sorgt manches Mal für lange Gesichter und dann wird schnell mal ein Rost oder eine Matratze hineingelegt, die gnadenlos am Ziel vorbeischießen. Bei der Bestückung sollte man Folgendes beachten: Selbst wenn die Sprösslinge noch dünn und schlaksig sind, sie schießen im

Laufe der Pubertät gerne hoch oder gehen in die Breite oder bekommen schnell erwachsenere Körperformen. Das bedeutet, sie brauchen eine Matratze, die so ausgelegt ist, dass sie diese Turbulenzen mitmacht. Am Stück kann sie ohne Probleme sein, sie sollte jedoch wenigstens 18 cm hoch sein, damit sie hält bis die Studentenbude angesagt ist oder die Lehre beendet, also etwa 8-10 Jahre. Ob Schaum oder Federkern, das sollte ganz nach Belieben ausgesucht werden.

Ein sehr wichtiges Element ist auch hier der Lattenrost. Ist es ein Lattenrost am Stück, dann achte darauf, dass die Längstraverse im Bettgestell in diesem Fall herausgenommen wird. Wenn sich jemand ins Bett legt, soll der Rahmen nicht auf die Traverse knallen und somit jegliche Funktion verlieren. Schließlich soll er frei schwingen bzw. federn können. In fast allen Fällen wird er 140 cm breit sein und die Person, die das Bett benutzt, sollte sich dann zum Schlafen in die Mitte des Bettes legen, damit der Rahmen, der in aller Regel auch Regler zum Einstellen hat, eben auch seine Arbeit tun kann. Wie man Regler richtig benutzt, kannst Du in Kapitel 2 nachlesen.

Für einen Jugendlichen, der alleine darin schläft, geht bis zum 15. oder 16. Lebensjahr ohne Probleme eine Matratze am Stück, 140 cm breit und darunter ein Lattenrost ebenfalls 140 cm breit. Bei Jugendlichen, die gerne und viele Übernachtungsgäste haben und bei denen das Gestell oft zu zweit genutzt wird, sind zwei 70er-Roste und eine ganze Matratze zu empfehlen, wie auch bei den älteren.

Bei älteren Jugendlichen, am Ende der Pubertät und am Beginn des Erwachsenenalters, sollten allein schon aus Stabilitätsgründen zwei 70 cm breite Lattenroste ins Gestell gepackt werden, da dies eine wesentlich höhere Stabilität gewährleistet. Dafür

muss die Längstraverse dann eben auch drin bleiben. Somit ist die Variante 2x 70er-Roste plus 1x 140er-Matratze eine ganz gute Lösung. Schlafen sollte der Jugendliche dann entweder auf der einen oder auf der anderen Seite, jedenfalls zum Einschlafen, damit die eingestellten Regler ihre Arbeit leisten können.

Welche Sorte Matratze Du hineinlegst, solltest Du nicht alleine entscheiden. Jugendliche haben ein ganz eigenes Empfinden und jeder gute Berater wird Dich fragen, wo Dein Nachwuchs ist und dass er mal Probe liegen sollte. Eltern nehmen häufig ganz andere Matratzen und empfinden die vom Kind ausgesuchten Matratzen oft als zu weich. Das Empfinden ist oft sehr unterschiedlich. Gib Deinem Kind die Chance, die Matratze selbst aussuchen zu dürfen, sofern es möglich ist.

Bei den Erwachsenen bietet sich ganz von selbst die Möglichkeit zwei 70er-Lattenroste mit zwei 70er-Matratzen zu kombinieren. So bekommt jeder die passende Matratze, die Stabilität ist gewahrt und man liegt kuschelig beieinander. Oder aber ein Tellerrost in 140. Ein guter Tellerrost ist hier »erste Wahl« und sehr gut kombinierbar mit einer 140er-Matratze oder zwei 70ern. Allerdings bleibt dann die »Besucherritze«, weswegen Paare lieber eine durchgehende Matratze wünschen.

Hier gibt es ein paar Kriterien, die wichtig sind: Wenn das Paar »baugleich« ist – gleich groß, gleich schwer, gleich sportlich oder unsportlich, gleiche Diagnosen oder auch nicht, oder, oder, oder –, dann ist eine ganze Matratze am Stück völlig okay. Wenn sie aber unterschiedlich gebaut sind, weil sie eben zwei verschiedene Menschen sind, dann ist die andere Variante die sinnvollere. Und die Ritze? Kein Problem: Lege eine Matratzenbrücke ins Bettgestell, ziehe über das ganze Bett einen Stretchmolton und darüber das Spannlaken für den nötigen Halt.

Vielleicht gibt es jetzt den einen oder anderen, der sagt: »Hab‘ ich schon probiert, hält nicht und ist knubbelig.« Deshalb hier noch mal der Ablauf: Matratzen ins Bettgestell legen, dann die Brücke fest in die Ritze eindrücken, bis sie ganz flach aufliegt, darüber eine Stretchmoltonauflage, diese festziehen und darüber das Spannlaken. Da ich diese Konstruktion seit vielen Jahren im Gebrauch habe, weiß ich, dass es funktioniert. Und wenn diese Variante bei mir funktioniert, dann funktioniert sie auch bei Dir.

Wenn Du Dich für zwei Roste und zwei Matratzen entscheidest, dann bedeutet dies den gleichen Aufwand wie für ein großes Bettgestell, also bitte wieder etwas Zeit einplanen, beim Probeliegen. Wenn Du im fortgeschrittenen Alter bist und schon immer ein 140er-Bett hattest, dann kannst Du dieses auch jetzt noch behalten. Achte beim Kauf darauf, dass es einen höhenverstellbaren Beschlag besitzt. Manche Hersteller bieten diese in bis zu vier unterschiedlichen Höhen an.

Die Wechseljahre

Da der Großteil der Bevölkerung nicht zu den wenigen Prozenten gehört, die beschwerdefrei da durchmarschieren, hier ein paar wichtige Tipps zum Umgang mit den Bettwaren in den Wechseljahren:

Wenn Du in den Wechseljahren bist, dann scheue Dich nicht davor, es dem Berater oder der Beraterin zu sagen. Im Prinzip ist das Deine Privatangelegenheit, aber es ist wichtig zu wissen, welcher Natur Deine Beschwerden sind, denn mit den richtigen Bettwaren kannst Du Dich des Nachts wohler fühlen und das allein wäre doch schon ein Anfang.

Wenn Du viel schwitzt, dann eignet sich, im synthetischen Bereich eine Faser, die so agiert wie wir es von den Outdoorjacken her kennen. Ganz leicht, anschmiegsam, ohne den Körper zu beschweren, hochgradig atmungsaktiv und stark temperaturlausgleichend. Solche Funktionsfasern sind die Hochleistungssportler unter den synthetischen Fasern und haben diese Titulierung auch verdient. Die Temperaturschwankungen werden abnehmen und die Schweißausbrüche werden viel, viel besser abgefangen als von herkömmlichen Fasern. Gut, alles hat eine Kehrseite und diese hier lautet: Es ist etwas weniger kuschelig, da es sich um eine richtiggehende »Sportfaser« handelt. Wenn aber der nächtliche Schlaf besser funktioniert, weil der Körper auf die Bettware anders reagiert, dann ist es das doch wert, oder? Das Gleiche gilt übrigens auch für die Kopfkissen.

Warme Matratzen sind auch nicht unbedingt der Brüller. Manchmal ist es notwendig, die Matratze zu tauschen und sich für ein Modell zu entscheiden, das einfach weniger warm ist und besser durchlüftet. Eine Viscomatratze solltest Du überdenken, da es sehr warm werden kann. Die neuen Generationen von Viscomatratzen warten zwar schon mit entsprechenden Ausrüstungen auf, dennoch solltest Du vorsichtig und sorgfältig an das Thema herangehen. Federkerne sind gute Alternativen. Auch Schäume, die bei der Herstellung für diese Fälle gerüstet und hoch offenporig gestaltet sind, gehören dazu. Es lohnt sich einfach die Thematik offen anzusprechen, Du kannst nur gewinnen.

Für die Naturliebhaber sind Decken aus leistungsstarken Naturhaaren, die bereits in ihrer natürlichen Umgebung starken

Temperaturschwankungen ausgesetzt sind, von Vorteil. Kamelhaar oder Kaschmir sind gängige Fasern, die es in vielen leichten und angenehmen Ausführungen gibt, so dass auch hier jeder seine passende Decke und sein Kopfkissen finden kann. Bei den Kopfkissen achte bitte auf Naturfasern im Bezug, die die Feuchtigkeit sehr gut abtransportieren, denn die meiste Feuchtigkeit verlieren wir über den Kopf. Kopfkissen mit Tencel-Anteilen im Bezug, übrigens auch in den Bezügen der Matratzen, eignen sich dafür ganz hervorragend.

Seniorenbetten

Für viele Senioren ist es wichtig, dass Sie ganz bequem ins Bett rein und rausrutschen können. Seniorenbetten oder auch »Komfortbetten« sind höher als andere Bettgestelle und warten mit Höhen von 48 oder 49 cm auf. Außerdem verfügen sie über Beschläge, die es ermöglichen, den Lattenrost entsprechend hoch einzulegen, damit das Ganze mit Matratze noch mehr nach oben verlagert wird. Wenn die Knie nicht mehr so wollen oder Hüftoperationen und andere Dinge ein Thema sind, dann gilt: »bequem« vor »trendig« oder »hip«. Erstaunlich und sehr vorausschauend ist der Trend, dass immer mehr junge Paare schon jetzt an diese Themen denken und sich direkt ein Bettgestell kaufen, das schon eine Komforthöhe anbietet und trotzdem sehr individuell aussieht.

Wenn Du einen Rahmen für ein Seniorenbett einkaufst, überlege bitte, ob dieser auch in ein Pflegebett eingebaut werden kann. Das gilt auch für das Seniorenbett, wenn später eine Aufrechthilfe benötigt wird. Es gibt spezielle Rahmen, die für ein Pflegebett geeignet sind, wenn das vorhandene Bettgestell später einmal als Pflegebett umgebaut werden soll.

Die Wahl der richtigen Matratze hängt entscheidend von der vorliegenden Diagnose ab. Da die Bandbreite sehr hoch ist, kann an dieser Stelle keine konkrete Aussage getroffen werden. Wenn eine Reha in Anspruch genommen wurde und der Senior oder die Seniorin dort sehr gut geschlafen haben, dann frage doch einfach mal nach, welche Matratze dort benutzt wurde. Die Antwort kann vielleicht bei der Auswahl den richtigen Impuls setzen. Im Allgemeinen sind gut verarbeitete Federkerne bei den Senioren bekannt und beliebt, da sie sich auf dieser Sorte leichter umdrehen und auch besser aufstehen können.

Da sehr viele Senioren gerne etwas aufgerichteter schlafen, sollten die Matratzen für verstellbare Rahmen und Motorrahmen geeignet sein. Bei den Federkernen solltest Du die Eignung erfragen, beim Schaum ist das problemlos.

Die Kopfkissengröße 80 x 80 ist bei den Senioren sehr beliebt und auch völlig in Ordnung. Ob Federkissen oder synthetische Ware bleibt eine persönliche Entscheidung, dennoch bitte gut gefüllte Kissen verwenden, denn sie erfüllen den Zweck, dass der Senior bzw. die Seniorin sich besser gestützt fühlt. Es gibt sogenannte »Drei-Kammer-Kissen«, die mit Daunen und Federn gefüllt sind und einen ordentlichen Stand haben. Bei den synthetischen Kissen kannst Du die Füllstoffe, die sogenannten »Faserbällchen« und auch andere Füllfasern nachkaufen und das Kissen selbst individuell stopfen. Denke bitte daran: Die Kissen werden im Laufe der Zeit flacher. Je nachdem wie stark geschwitzt wird, kann ein Kissen bereits nach ein bis anderthalb Jahren platt sein. Kannst Du es nicht befüllen, dann solltest Du ein neues kaufen. Bei den Bettdecken gilt: waschbar, atmungsaktiv und temperaturnausgleichend sollten sie sein. Auch bei den Matratzenauflagen sind Materialien einzusetzen,

die die Matratze vor Verunreinigungen schützen und hygienisch einwandfrei sind. Die Waschtemperatur sollte mindestens bei 60 Grad liegen, besser 95 Grad.

Grundsätzlich gilt vor allem: Wenn der Verkäufer weiß, welche Diagnose zugrunde liegt, dann kann er auch entsprechende Ware anbieten, die dem Senior oder der Seniorin Erleichterung verschaffen. Scheue Dich nicht davor Themen anzusprechen, die Dir selbst vielleicht unangenehm sind. Diese gehören zum Berateralltag dazu und außerdem wird jeder Mensch älter.



Kapitel 6: Grundsätzliches, insgesamt und überhaupt ...!

Jede Beratung kann immer nur so gut sein, wie Du als Kunde mitarbeitest. Plaudere aus dem Nähkästchen und stelle dem Verkäufer Informationen zur Verfügung, die er verwerten kann oder die er schlicht und ergreifend wissen muss.

Welche sind das nun?

- Wie schläfst Du ein? In Rücken-, Seiten- oder Bauchlage?
- Was hattest Du bist jetzt in Deinem Bettgestell liegen? Schaum oder Federkern? Warst Du damit zufrieden?
- Warum benötigst Du eine neue Matratze? Weil die alte durchgelegen ist? Weil Du eine Diagnose bekommen hast, die eine neue Matratze erfordert? Oder weil Du Dir einfach eine neue gönnen möchtest?
- Schwitzt Du viel? Stehst Du nachts vielfach auf oder schläfst unruhig? Hast Du typische Wechseljahresbeschwerden? Schwitzen, Stimmungsschwankungen, unregelmäßiges Schlafbedürfnis?
- Fenster immer gekippt, auch im Winter? 16 Grad im Schlafzimmer oder 26?
- Wie alt ist Dein Lattenrost? Wie viele Leisten hat er und wieviel cm breit sind diese? Ist er perfekt auf Dich eingestellt, sind alle Regler, da wo sie hingehören? Oder hast Du vielleicht einen Tellerrahmen? Oder ein anderes System? Welches ist es?
- Für welchen Zweck ist die Matratze gedacht und wer liegt letztlich darauf? Ist es eine Gästematratze oder für Dich selbst?
- Wie schnell brauchst Du die Matratze?

Und hier liegt der Hase bereits im Pfeffer. Es hat schon manchen Kunden gegeben, der sein Bett gekauft und aufgebaut hat und jetzt noch eben die Matratze kaufen will. Das funktioniert in den wenigsten Fällen. Rechne damit, dass Du die richtige Matratze nicht sofort findest und wenn, dann muss sie vielleicht bestellt werden und das kann schon mal vier Wochen dauern. Das kann passieren.

All die übrigen Fragen beinhalten Dinge, die dem Verkäufer helfen das Sortiment einzukreisen, um Dir am Ende zwei, drei Modelle anzubieten, die sinnvoll sind. Es nutzt nun mal nichts zwanzig verschiedene Modelle auszuprobieren, die Du am Ende gar nicht mehr auseinanderhalten kannst. Matratzen Probe zu liegen ist wie Parfum aussuchen: nach drei Düften riecht alles gleich. Frauen mögen drei Matratzen schaffen, vielleicht auch noch eine vierte. Männer schaffen in aller Regel zwei, vielleicht noch eine dritte und die wenigsten Männer haben Lust auf ein umfangreiches Probeliegen. Viele suchen gerne nach Empfehlungen und etwa 10 Sekunden Probeliegen aus. Ich würde mal behaupten, das ist ein bisschen knapp.

Beim Probeliegen solltest Du Dir Zeit lassen. Matratzen aussuchen zwischen Frühstück, Wocheneinkauf und Mittagessenkochen geht schief. Kalkuliere ruhig eine gute Stunde, wenn es möglich ist auch mehr ein. Ich weiß, das ist jetzt nicht unbedingt das, was Du hören willst – wer will sich schon so lange mit Matratzen beschäftigen? Dennoch: Denke bitte daran, dass Du Deine Brötchen, wenn sie Dir nicht schmecken, morgen bei einem anderen Bäcker kaufen kannst. Bei Matratzen geht das nicht.

Es könnte auch durchaus sein, dass Du am Ende einer guten Beratung eine Matratze bekommst, die Du gar nicht in Betracht gezogen hattest, die aber Deinen körperlichen Gegebenheiten am ehesten entspricht. Es ist nun mal so: mit 20 schläft man auch auf der Luftmatratze gut, mit 40 darf es dann schon ein bisschen mehr sein und mit 60 hast Du ganz andere Ansprüche an Deine Matratze.

Wenn man bedenkt, dass eine Matratze im Schnitt zehn Jahre halten soll, dann ist der Ansatz, eine Matratze zusammen mit

einem Lattenrost zum gleichen Zeitpunkt zu kaufen, so einfach wie effektiv. Dann sind beide Materialien nach etwa zehn Jahren müde und so abgenutzt, dass Du den Matratzenkauf wenigstens nur einmal in einem Lebensjahrzehnt tätigen musst. Dass eine klassische Rollmatratze nicht wirklich auf eine so lange Zeit ausgelegt ist, dürfte auch klar sein. Faustregelgemäß bedeutet es einfach: Matratze und Lattenrost tauschen einmal in den Zwanzigern, einmal in den Dreißigern, einmal in den Vierzigern usw. Dann kannst Du immer gemäß den entsprechenden körperlichen Gegebenheiten auswählen.

Wichtig ist auch die Frage nach Deiner persönlichen Wunschmatratze. Wenn Du Dir eine »backen« könntest, welche Zutaten würdest Du wählen? Denke daran: Du bist der Experte, wenn es um Deine Befindlichkeiten geht. Und Du schläfst dann auch auf der Matratze, nicht der Berater oder jemand anderes. Viele Kunden fragen gerne danach, auf welcher Matratze der Berater selbst schläft, in der Hoffnung, eine Kaufentscheidung daraus ableiten zu können. Das ist aber leider der falsche Ansatz. Der Berater ist ein anderer Mensch als Du und hat dementsprechend andere Prioritäten.

Gerne wird auch nach der ultimativen Matratze überhaupt gefragt. Auch hier: Fehlanzeige. Die ultimative Matratze ist die, die perfekt zu DIR passt. Egal, welcher Hersteller, welche Sorte und ja, ich riskiere es gerne, so manches Mal, der welcher Härtegrad: Ich habe schon erlebt, dass eine zierliche Frau von knapp 60 Kilo am Ende auf einer Tonnentaschenfederkernmatratze mit Härtegrad 3 hervorragend gelegen hat und ein gestandener Mann mit einer superweichen Schaummatratze im Härtegrad 2 glücklich war.

Die Härtegrade haben wir bereits angesprochen, deshalb gehe ich hier nicht mehr darauf ein. Mein Tipp ist nochmals, höre auf Dein Bauchgefühl, ob Dir die Matratze guttut. Ein Wirbelscanner oder eine computergesteuerte Liegeanalyse sind eine tolle Sache, beziehe diese Methodik, wenn sie angeboten wird, ruhig mit ein. Ob Du allein dieser Aussage vertraust, das musst Du letztlich selbst entscheiden. Für den Verkäufer ist es jedenfalls ein hilfreiches Instrument, um Dir zeigen zu können, ob Dein Körper die vorgegebene orthopädisch sinnvolle Lagerung eingenommen hat oder nicht.

Wenn Du vom Orthopäden eine Empfehlung bekommst, dann gib diese Empfehlung und Deine eigenen Wünsche an den Verkäufer weiter und frage auch nach einer Alternative dazu. Manche Matratzensorte sprengt zu dem gegebenen Zeitpunkt einfach den Etat und dann wird es dazu sicher auch eine adäquate Alternative geben.

Ich kann Dich ebenso nur darauf aufmerksam machen, keine Matratze aussuchen zu wollen, die gerade »hip« ist oder was »man« heute angeblich hat. Bleibt die Frage wer »man« ist? Eine Matratze erfüllt einen höchst individuellen Anspruch. »man« hat damit wenig zu tun.

Viele Kunden fragen auch danach, ob sie die Matratze zum Probeschlafen mit nach Hause nehmen können – oder übers Wochenende oder gleich für 14 Tage. Das ist so eine Sache. Argumentiert wird dann gerne damit, dass man nur zu Hause herausfinden kann, ob die Matratze zu einem passt. Das ist zweifelsfrei richtig. Erst nach ungefähr zwei bis drei Wochen ist die Umstellung auf eine neue Matratze so erfolgt, dass es

»Deine« ist und Du nicht mehr darüber nachdenkst. Dein Körper braucht Zeit um zu verstehen, dass er eine neue Schlafunterlage hat und das vorherige Schlafmuster ersetzen kann. Je nachdem, wie lange Du Dich mit der alten Matratze herumgeschlagen hast, kann das eine Weile dauern.

Hier noch ein paar Impulse für Dich zum Thema Schlafzimmer.

Das Schlafzimmer an sich hat sich im Laufe der Zeit sehr stark gewandelt. Aus dem reinen »Schlaf«-Zimmer ist heute vielfach ein Multifunktionsraum geworden und es wirken weit mehr Reize auf den Benutzer, als vielleicht gut ist. Damit meine ich keine Wasseradern oder möglicherweise falsch gestellte Möbel – ich meine beispielsweise fernsehen vom Bett aus oder mit dem Laptop im Bett arbeiten. Das sind Dinge, die überdenkenswert sind. Bei näherer Betrachtung leitet sich die Funktion des Schlafzimmers aus seinem Namen selbst ab – es sollte dazu da sein, um zu schlafen, sich zu erholen, abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Du meinst, ich soll nicht übertreiben? Und fernsehen im Bett ist gemütlich? Wenn es Deiner Zufriedenheit dienlich ist, okay, dennoch bitte ich Dich einmal die genannte Betrachtungsweise zu überdenken.

Wohnräume wie ein Loft oder komplett offen gestaltete Wohnbauten stellen wieder eine andere Herausforderung dar. Ein fließendes Raumkonzept, offen, hell und geräumig, ist wunderbar, doch die Abteilung »Schlafen« sollte sich auch hier deutlich abgrenzen.

Betrachte Dein Schlafzimmer ruhig einmal kritisch in Bezug auf die Farbgebung. Weiche, sanfte, etwas gedämpfte Farbtöne

sind für das Auge sehr angenehm. Dass Farben auf das Gemüt wirken ist hinlänglich bekannt, also Vorsicht mit starken Farben. Achte auf die Lichtquellen, vielleicht ist es Zeit sich neue, schöne Nachttischlämpchen zu gönnen, die ein angenehm warmes Licht verbreiten? Das sind so Kleinigkeiten, die es am Ende ausmachen. Eine neue Nachttischlampe, eine neue Deko und schon hast Du ein anderes Flair. Und, was denkst Du? Ist es Zeit dafür?

Und zum guten Schluss noch ein paar Grundbegriffe, die Du gebrauchen könntest:

Härtegrad:

Beschreibt die Stauchhärte oder den Festigkeitsgrad des Schaums, also wieviel Kraft die Matratze gegen Dich aufbringen muss, damit Du sie nicht platt liegen kannst.

Raumgewicht »RG«:

Das Raumgewicht ist die Menge des Schaumes pro Kubikmeter. Es sagt Dir etwas über die Langlebigkeit und die Elastizität der Matratze. Je höher das Raumgewicht, desto hochwertiger ist auch die Matratze. Eine Schaummatratze sollte wenigstens ein Raumgewicht von 45 haben.

Du musst berücksichtigen, dass es immer das Zusammenspiel von Stauchhärte und Raumgewicht ist, welches Dir einen guten Liegekomfort beschert.

Matratzenausrüstung

mit Aloe Vera:

Ausrüstung mit hautpflegenden Wirkstoffen.

mit Medicott:

Matratzenausrüstung gegen Schimmelsporen und Co.

mit Silver:

Ausrüstung gegen Bakterien.

mit Frottee:

Kennst Du von den Handtüchern.

mit Actiguard:

Ausrüstung gegen Bakterien, Pilzen und Co.

mit Dry Comfort:

Ausrüstung, die die Feuchtigkeit schnell von der Matratze wegleitet.

mit Sanitized:

Ausrüstung mit antimikrobieller Wirkung.

mit Tencel/Lyocell:

Ausrüstung mit einer aus Holz hergestellten Faser, die für den schnellen Feuchtigkeitstransport zuständig ist.

Drelle:

Matratzenbezugsstoffe aus Mischgewebe; strapazierfähig.

Doppeltuchbezug:

Dicke Matratzenbezüge, die für einen höheren Komfort stehen; elastisch und anschmiegsam.

Sanforisierung:

Verfahren, bei dem das Gewebe durch Vorwaschen am Einlaufen gehindert wird. Es läuft danach, wenn überhaupt, nur noch ganz geringfügig ein.

Einschüttele:

Begriff für den Bezugsstoff bei Daunen- und Federartikeln.

Nomitestepfung:

Verhindert, dass die Hausstaubmilbe in das Kissen oder die Decke gelangen kann und sorgt dafür, dass keine Daunen oder Federn nach außen gelangen können.

Eiderdaune:

Die teuerste Daune auf dem Markt. Es handelt sich um den Brustflaum, den die Ente sich auszupft, um ihr Nest auszukleiden. Die Eiderdaunen werden dementsprechend mit der Hand aufgelesen.

Kamelhaar und Kaschmir:

Verfügen beide über einen guten Temperatenausgleich, da sie aus Gebieten kommen, in denen die Tiere starke Temperaturunterschiede über ihr Deckhaar ausgleichen müssen.

Zirbenholz:

Zirbenholz hat eine ausnahmslos beruhigende und entspannende Wirkung auf den Organismus. Es findet Verwendung beim Bau von Bettgestellen und bei Kissen findet es sich in Form von gehobelten Zirbenflocken in der Füllung wieder.

Adresse der Edelhaarwäscherei Müller in der Nähe von Stuttgart:

Edelhaarwäscherei Müller

Brigitte Müller

Winnender Str. 43

71563 Affalterbach

www.bettenwaescherei.de

Dank

Zuallererst bedanke ich mich bei Dir für die Zeit, die Du Dir genommen hast und hoffe, dass es mir gelungen ist die eine oder andere Frage für Dich zu beantworten. Das würde mich sehr freuen.

Wenn Du weitere Fragen hast, dann nutze gerne die Funktion FAQ / Support auf meiner Webseite.

Hier noch ein Hinweis für Dich.

Das BEE-Prinzip 4.0 schließt das Thema Schlafen als einen der 4 Bausteine für mehr Leistungsfähigkeit & Erfolg mit ein. Hier erfährst Du weitere Kniffe und Tricks, wie Du schnell und effektiv zu mehr Leistungsfähigkeit und Erfolg gelangen kannst. Schau Dir auch gerne die Motivationsvideos auf YouTube dazu an und lass Dich inspirieren und motivieren. Ich wünsche Dir jetzt schon mega, mega viel Erfolg in Deinem Leben,

Deine

Claudia