

## **MATRATZEN, BETTEN UND SCHLAF - Vorsicht bei neuesten Testergebnissen**

Auch bei Stiftung Warentest kann nicht alles berücksichtigt sein.

Ausgeschlafen und gut erholt in den Tag starten – nicht immer für jeden selbstverständlich. Während fast die Hälfte der Bevölkerung einer Studie zufolge an gelegentlichen Schlafstörungen leidet, haben sechs bis zehn Prozent sogar akute behandlungsbedürftige Schlafprobleme. Diese können auf organische und schlafgewohnheitsbedingte Ursachen aber auch auf falsche unangemessene Betten und Matratzen, zurückgeführt werden.

Wichtige Aspekte für ein angenehmes Schlafklima liegen nicht nur in dem Lüftverhalten (ehr kürzeres Stoßlüften) und der Raumtemperatur (16-18 C) und Raumfeuchte (45-65 RLF) sondern besonders auch der Ausstattung des Schlafzimmers, wobei dem Bett und dem der Zudecke beim Bettklima die oberste Priorität zukommt - immerhin verbringt hier jeder Mensch im Durchschnitt 3.066 Stunden von den 8760 Jahresstunden. Markus Kamps, Präventologe für Schlaf und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für gesundes erholsames Schlafen, rät bei der Anschaffung eines Betts, zunächst die Körpergröße stets im Hinterkopf zu haben: „Die Matratze sollte mind.15 besser 20 Zentimeter länger als der Schläfer sein, ideal (besonders bei Individualisierung an Körperpartien) ist eine Breite von 90 bis 100 Zentimeter.“ Aktuelle Testergebnisse – Schlaraffia macht Schlapp – heißt es in 11/2010 er Testheft. Hier zeigt sich, dass der Preis nicht immer auch mit Qualität gleichzusetzen ist. Vorsicht jedoch wer hieraus falsche Schlüsse zieht, rät Markus Kamps Schlafberater und Redakteur der [www.Schlafkampagne.de](http://www.Schlafkampagne.de)

Es stimmt: Nicht immer muss das teurere das bessere sein, jedoch kann ich auch nicht 250€ mit 1.250,00 € vergleichen, allein schon aus Material- und Funktionssicht. Da es nach Aussage des Experten nicht das beste Bett für alle und jeden gibt, sind beim Kauf Fragen zum Körperbau und eventuelle Rückenbeschwerden und individuelle Wünsche zu berücksichtigen. Des Weiteren sollte geklärt werden, ob der Kunde beispielsweise einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz hat und ob er zumeist auf der Seite, dem Rücken oder in anderen Schlafhaltungen schläft.

Das heißt: Es ist gut eine grobe Orientierung durch Testurteile zu haben, aber es ersetzt noch lange nicht eine wirklich gute individuelle und mit anderen Bettwaren wie Kissen, Zudecke oder Lattenunterbau vernetzte Beratung. Auch vermeidliche Testsieger könnten sich bei falscher Kombination oder Zusammenwirken als Fehlkauf herausstellen. Als Orientierung kann dem Verbraucher vielleicht folgendes Beratungsraster etwas ehr helfen.

Im Wesentlichen werden drei Funktions- oder Verfahrensarten unterschieden: Für Rückenschläfer mit einem ehr flachen Rücken oder Schläfern mit mehr Eigenwärme und etwas mehr Gewicht, eignen sich meist **komfortorientierte Matratzenlösungen** wie z.B. Taschenfederkernmatratzen und höhere Matratzen.

Verdrängungsdruckorientierte Lösungen, zu denen **selbstregulierende Bettsysteme** und Komplettlösungen wie z.B. Wasserbetten, Visco ,Luft usw. zählen, sind nicht nur ehr für Personen mit einem gleichmäßigen Körperbau ohne Wirbelsäulenverkrümmungen zweckmäßig, sondern gleichermaßen für diejenigen, die gern im Bett „einsinken“ und Wärme suchen. Für so genannte Misch- und Seitenschläfer, die gegebenenfalls sogar körperliche Besonderheiten haben, bieten sich **anmessorientierte Lösungen** an. „Das sind Kombinationen von Matratzen, Kissen und Lattenrosten, die nach Bewertung von individuell relevanten Körpermaßen wie Schlutterdaten und Rückenlängen zusammengestellt werden.“, so Markus Kamps. Entscheidend für gesundes Schlafen ist immer auch ein gutes Bett und hier kommt es dann auf die anatomisch richtige Position der Wirbelsäule an. Ziel

ist es, möglichst gerade und achsengerecht zu liegen, um auf diese Weise der Wirbelsäule und dabei besonders den über den Tag belasteten Bandscheiben Erholung ohne Verkrümmung zu gönnen. Weder zu weiches, noch zu hartes Liegen erweist sich als ideal für den Rücken. Mittelfeste Lösungen sind bei Durchschnittlicher Körpergröße und Gewicht hier zumeist die richtige Wahl. Als Orientierung helfen heute oftmals kombinierte Größen- und Gewichtstabellen. Zusätzlich ist der Rat eines fachkundigen Verkäufers unerlässlich. Zudem bewährt sich ausgiebiges

und entspanntes Probeliegen bei der Suche der geeigneten Matratze mit optimaler Festigkeit. Qualitativ hochwertige Lattenroste verfügen heutzutage zumeist über sehr differenzierte Oberflächen, Leisten und Einstellbereiche, sowohl im Schulter- und Nacken-, als auch im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich. Topmodelle zeichnen sich durch Zusatzfunktionen wie z.B. Positionsverschiebungen und verstellbare Höhenanpassungen aus. Beim Kopfkissen kommt es insbesondere darauf an, den Kopf in der Schlafposition zu stützen. Da normale Federkissen jedoch diese Anforderungen nicht ausreichend erfüllen, rät der Experte zu einem ergonomisch geformten Nackenstützkissen mit veränderbaren Kernplatten.

Gerade für Geschäftsmänner gehört gesunder Schlaf zu den wichtigsten Leistungsmotoren und ist auch als Burnout- und Mobbingprophylaxe zu betrachten. Hoch aktuell ist, dass durch bewusst geführten Schlaf z.B. durch innovative neuartige Neurostimolanzgeräte (Impulser) der Tiefschlaf durch erzeugte Deltawellen verbessert wird und deshalb kann man heute sogar über bewusstes Schlaftuning sprechen. Die Reduzierung von Stress im Alltag gekoppelt mit gezieltem Schlaftraining und einem passendem guten Bett steigert somit nicht nur die Effektivität von Körper und Geist, sondern fördert gleichermaßen die Gesundheit.

#### LINKS:

Deutsche Gesellschaft

für gesundes und erholsames Schlafen e.V.: <http://www.degges.de>

Schlafkampagne Internet Netzwerk :[http// www.Schlafkampagne.de](http://www.Schlafkampagne.de)

Kompetenz Zentren gesunder Schlaf: [http// www.KZGS.de](http://www.KZGS.de)

#### FACTS:

Tipps für den Matratzenkauf:

- Achten Sie auf eine ausreichende Liegefläche: mindestens 90 Zentimeter breit und 15-20 Zentimeter länger als der Körper, ab 1,85 Meter ist eine Überlänge erforderlich.
- Schreiben Sie vor dem Matratzenkauf auf, was die neue Matratze erfüllen soll
- Probieren Sie nicht zu viele Modelle
- Testen Sie immer mit passendem Kissen
- Das Liegegefühl während einer zu kurzen Liegeprobe kann täuschen deshalb mind. 15-20 Minuten in jeder Lage
- Vormittags ist die beste Zeit für eine Liegeprobe  
den Abends finden Sie jedes Bett super !