

Anzeigenspezial

# Schlafen Spezial

Ausgabe 2020/1

[www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de)

## **MATRATZEN –** Welche ist die richtige?

**HART  
ODER WEICH?**

**FOKUS  
HYGIENE**

**CHECKLISTE  
MATRATZENKAUF**

## Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**



### Über den Autor

Schlafen Spezial ist ein markenunabhängiges Medium zu den Themen Bett und Schlafen und wird von Jens Rosenbaum geleitet. Rosenbaum hat Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Münster studiert, einen Abschluss als Diplom-Kaufmann und ist Journalist sowie Verleger. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt er sich mit Themen der Gesundheit und ist spezialisiert auf das Fachgebiet Schlaf, sowohl im Bereich Home als auch Hotel. Er ist Autor vieler Fachartikel zum Thema Hotel-Bett in Deutschland und der Schweiz, Herausgeber des Fachbuches „Das Hotel-Bett“ aus dem Erich Schmidt Verlag Berlin und veröffentlicht regelmäßig den HOTEL-BETTEN-TEST.

[www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

so hatten wir uns das nicht vorgestellt. Viele Menschen haben schon immer davon geträumt, einmal richtig auszuschlafen, nicht zur Arbeit gehen zu müssen und so lange im Bett liegen bleiben zu können, wie sie wollen. Im März dieses Jahres wurde dieser Traum irgendwie wahr, aber eher Richtung Alptraum. Corona kam und brachte uns allen den Lockdown. Viele Menschen konnten nun unfreiwillig, aber dafür eingehend prüfen, wie das mit dem Ausschlafen so ist, wochenlang. „Deutschland schläft aus“ titelten sogleich einige Zeitschriften. Denn die Wasser- und Elektrizitätswerke konnten am Verbrauch ablesen, dass Deutschland tatsächlich später mit der Morgentoilette begann als sonst üblich. Ausgeschlafen waren aber nur die, die rechtzeitig ins Bett gekommen sind und eine Matratze hatten, die einen auch ausschlafen lässt. Denn wo es unbequem ist, ob zu weich oder zu fest, mag niemand länger liegen als nötig. Und so gab es, kaum waren die Fachgeschäfte wieder offen, einen Run auf die Matratzen. Aber was soll gekauft werden? Der jeweiligen Testsieger, von dem es gefühlt pro Woche zwei gibt? Oder das Schnäppchen des Tages? Das Angebot ist riesig und echte Orientierung ist kaum zu finden. Dabei ist die Matratze von so großer Bedeutung für unseren erholsamen Schlaf und damit für unsere Gesundheit, dass die Entscheidung, welche es denn nun werden soll, nicht leichtfertig getroffen werden sollte. Die Redaktion von Schlafen Spezial hat sich auf den Weg gemacht, damit Sie als Leser künftig wissen, welche Matratze die beste für Sie ist.

Ihr Schlafen-Spezial-Team

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2019 verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter [www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de) als kostenloser Download zur Verfügung.

## Inhalt

PRINZESSIN AUF DER ERBSE	4	WO HOTELGÄSTE SAUBER SCHLAFEN	11
BESUCH BEIM PROFI	5	DIE SACHE MIT DER LATTE	12
HART ODER WEICH?	6	DER KLÜGERE GIBT NACH	13
SCHLAFEN GEHT NUR IM LIEGEN	7	DER SCHÖNE SCHEIN IM INTERNET	14
SCHAUM ODER FEDER?	8	MATRATZE FÜR DEN KOPF	15
NATUR ODER SYNTHETIK?	9	RICHTIG KOMBINIEREN, BESSER SCHLAFEN	16
FOKUS HYGIENE	10	CHECKLISTE MATRATZENKAUF	18

**Impressum** Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Postfach 1332, 31253 Lehrte, [www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de); Fotos: Urte Bösch; Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jens Rosenbaum; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, [www.madsack-agentur.de](http://www.madsack-agentur.de); Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstraße 15-19, 31785 Hameln; Gesamtauflage: 600 000 Exemplare; Schlafen Spezial ist Mitglied im Verband der Zeitschriftenverlage Nord e. V.

elegante

## GUTER SCHLAF BEGINNT BEI DER BETTWÄSCHE

Hochwertig, sinnlich und unverwechselbar.  
Nachhaltige Atelier-Bettwäsche seit 1971 - made in Germany.

[www.elegante.de](http://www.elegante.de)



Wie im Märchen so im wahren Leben, es kommt immer auf die Matratze an

## Prinzessin auf der Erbse ...

**STÄNDIG GIBT ES TESTURTEILE, MIT DENEN IN JÜNGSTER ZEIT VORNEHMLICH ONLINEANBIETER IHRE MATRATZEN BEWERBEN. WAS IST DAVON ZU HALTEN UND HILFT ES BEI DER SUCHE NACH DER EIGENEN MATRATZE?**

Es gilt schon genau hinzusehen. Fast schon inflationär werden gefühlt im Wochenrhythmus neue Testsieger bei den Matratzen vorgestellt. Was natürlich vom jeweiligen Anbieter sofort genutzt wird, um seine Matratzen damit lautstark zu bewerben.

Der Werbespruch „Die beste jemals getestete Matratze“ wird noch allen Lesern im Gehörgang stecken. Daher ist es wichtig, sich sowohl den Tester als auch den Test genau anzusehen und auch zu hinterfragen, was denn da überhaupt getestet wurde. Da gibt es zum einen die Vielzahl der Tester. Diese leben nicht nur von der Veröffentlichung ihrer Testergebnisse, welche die Leser online oder als Magazin am Kiosk kaufen müssen, sondern auch von den Lizenzgebühren, die die Hersteller zahlen müssen, um mit einem Testergebnis werben zu dürfen. So verlangt

Stiftung Warentest von den Herstellern bis zu 50.000 Euro an Lizenzgebühr und verdient allein darüber etwa 5 Millionen Euro pro Jahr. Es stecken also handfeste, wirtschaftliche Interessen in diesem Testmarkt. Und daher werden auch so viele Tests über alles Mögliche produziert.

Testergebnisse sind also beständiges Futter für die verunsicherten Konsumenten, die einfach nur Orientierung in unübersichtlichen Märkten suchen. Nicht weniger wichtig sind die Testkriterien. Bei der Matratze kommt es primär auf die Liegeeigenschaften an. Wenn aber Handgriffe, Gebrauchsanweisung oder begleitende Werbemittel einer Matratze als Kriterien mit in das Ergebnis einfließen, kann dies, je nach deren Gewichtung, das Testergebnis hinsichtlich der Liegeeigenschaft negativ beeinflussen. Letztlich schlafen Sie aber, lieber Leser, auf der Matratze und nicht auf deren Werbeprospekt. Ge-

nauso wichtig ist auch die Frage, für wen die Matratze geeignet ist. Für welche Person mit welcher Größe, welchem Gewicht, welchem Körperbau und noch vielen anderen Details wurde dieser Test ausgelegt?

Menschen sind aber nun mal nicht gleich, was Ihnen vom Schuhkauf bekannt sein sollte. Es gibt ja auch nicht den einen Schuh für alle. So verhält es sich eben auch mit der Matratze. Das Qualitätsurteil Testsieger ist bei einem so individuellen Produkt wie der Matratze daher mit größter Vorsicht zu genießen, denn Sie müssen darauf schlafen können, nicht eine normierte Körperpuppe in irgendeinem Labor. Zu glauben, ein Testsieger wäre prinzipiell die richtige Wahl für jede und jeden, ist daher ein Irrtum. Ob Prinz oder Prinzessin, den Test – heutzutage ohne Erbse – muss jeder für sich selber machen, um seinen ganz eigenen, individuellen Testsieger zu finden.

## Besuch beim Profi

**NUR FACHWISSEN SCHAFFT SICHERHEIT**

**Frau Heller-Kuhr, Herr Kuhr, in Ihrem Fachgeschäft Lamker in Melle werden seit bald 90 Jahren Matratzen verkauft. Wer so viel Erfahrung hat, muss doch wissen, welche die beste Matratze derzeit auf dem Markt ist. Was können Sie dazu unseren Lesern sagen?**

Sicherlich nicht der jeweils aktuelle Testsieger. Denn es gibt weder die „beste Matratze“, noch die „eine Matratze für alle“. Aber es gibt für jeden eine beste Matratze. Die Herausforderung besteht darin, aus der Vielzahl der angebotenen Matratzen die individuell richtige zu finden. Das ist ohne Fachwissen und ohne Probeliegen nicht einfach. Leider wollen viele Kunden das Probeliegen abkürzen. Diese kommen dann mit einem Testurteil in der Hand zu uns und wollen dann den Testsieger kaufen. Als ob der nun exakt ihren Bedürfnissen entspricht. Wir klären diese Kunden auf, worauf es bei der Matratze ankommt.

**Worauf kommt es bei der Matratze an?**

Die Matratze muss dem Körper, der darauf zu liegen kommt, eine in mehrfacher Hinsicht optimale Lagerung bieten. Nun reicht aber das Spektrum der Körper von klein bis groß, von leicht bis schwer, von breiter Schulter bis breites Becken und so weiter. Keine Matratze auf dieser Welt vermag diesen vielen verschiedenen Körpertypen gleichmäßig gerecht zu werden. Und weil jeder Körper anders ist, braucht es entsprechend verschiedene Modelle. Denn was für den einen optimal ist, kann für den anderen eine Katastrophe sein. Natürlich braucht man für 80 Millionen Menschen in Deutschland nicht 80 Millionen unterschiedliche Matratzen-Modelle. Aber um die benötigte Bandbreite sinnvoll abzudecken, haben wir in unserer Ausstellung mehr als 40 verschiedene Modelle von diversen Herstellern. Diese unterscheiden sich durch das verwendete Material, die angewandte Bauweise innerhalb der Matratze, Festigkeit, Bezugsstoff und vieles mehr. All dies sind wichtige Faktoren, da sie maßgeblich verantwortlich für die Liegeeigenschaften einer Matratze sind. Die Matratze muss zu den individuellen Liegebedürfnissen passen, darauf kommt es an.

**Wie finden Sie für Ihre Kunden die passende Matratze?**

Zunächst nehmen wir uns viel Zeit, um den Kunden und seine Schlafbedürfnisse ken-

nenzulernen. Dafür führen wir ein ausführliches Gespräch und stellen viele Fragen. So ein Matratzenkauf findet im Durchschnitt nur alle zehn Jahre statt. Damit das kein Fehlkauf wird, sollte man sich als Kunde dafür schon etwas Zeit nehmen. Sonst ist das Geld schnell zum Fenster hinausgeworfen und schlechtes Schlafen gibt es obendrein. In einem nächsten Schritt vermessen wir unsere Kunden, was uns bei der Vorauswahl hilft. Aufgrund aller erhobenen Informationen und Messwerte treffen wir dann eine Auswahl und bitten die Kunden zum Probeliegen. Das führen wir hier im Geschäft durch und wir prüfen, wie Becken, Rücken und Schulter von der Matratze aufgenommen werden und ob die Wirbelsäule richtig liegt. Zudem spüren die Kunden beim Probeliegen die Unterschiede, was nur möglich ist, wenn man vergleichen kann. Das ist ja der große Vorteil von einem Fachgeschäft, Matratzen verschiedener Hersteller direkt vergleichen zu können. Bei uns testen die Kunden unter fachkundiger Anlei-

tung selbst und gehen dann mit ihrem persönlichen Testsieger nach Hause.

**Was machen Sie, wenn der Kunde zu Hause feststellt, dass er sich bei der Auswahl geirrt hat?**

Das kommt extrem selten vor. Aber auch das ist kein Problem. Wir beliefern unsere Kunden nicht nur, wir tauschen bei Bedarf vor Ort auch aus. Wir bieten eine Zufriedenheitsgarantie mit kostenlosem Umtausch an. Wir schauen uns persönlich an, wo das Problem zu Hause liegt. Oft ist es dann das Bett, in dem die Matratze liegt. Eine falsche, alte oder kaputte Unterfederung ist meist die Ursache dafür, dass es sich auf der neu erworbenen Matratze zu Hause nicht so schön liegen lässt wie bei uns im Geschäft. Darauf weisen wir die Kunden im Rahmen der Beratung immer hin und prüfen auf Wunsch auch, ob die Unterfederung erneuert werden sollte. Wir sind schließlich ein Fachgeschäft und kümmern uns um jedes Detail.



Meik Kuhr und Sandra Heller-Kuhr

**„DIE EINE MATRATZE FÜR ALLE GIBT ES NICHT!“**



So prüft man Punktelastizität

## Hart oder weich?

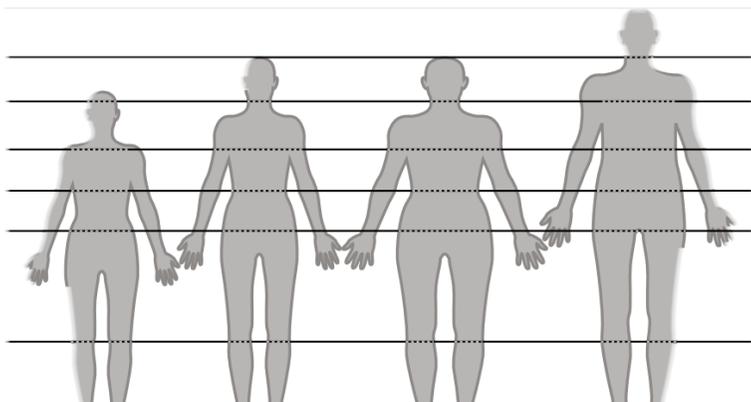
### JEDER MENSCH IST ANDERS

**Viel wird über Härtegrade bei Matratzen gesprochen. Was ist besser, eine eher weiche oder eine feste Matratze?**

Der Körper möchte angenehm weich ohne Druckstellen liegen. Gleichzeitig aber auch gestützt werden, damit der Rücken nicht

schmerzt. Also weich und fest zugleich. Das erreicht man mit einer auf das Körpergewicht abgestimmten Matratze, die zum einen so viel Stauchhärte besitzt, dass der Körper nicht durchhängt oder die Matratze platt liegt. Zum anderen muss sie so viel Punktlastizität haben, damit Schulter und Becken in die Matratze einsinken können, während der Rücken weiterhin

unterstützt wird, damit die Wirbelsäule gemäß ihrer natürlichen Form entspannt liegen kann. Daher haben wir auch verschiedene Matratzenmodelle, die es wiederum noch in unterschiedlichen Festigkeiten gibt, da eine Matratze nie alle Körpertypen abdecken kann. Je hochwertiger eine Matratze ist, desto besser ist auch ihre Punktlastizität und damit die Anpassungsfähigkeit an den individuellen Körper. Ich zeige Ihnen das an meinen Querschnittsmustern. Wie Sie sehen können, sinkt genau an der Stelle, wo die Oberfläche belastet wird, die Matratze ein. Dort könnte zum Beispiel in Seitenlage die Schulter einsinken, während der Rest vom Körper weiterhin optimal gestützt wird.



Weil Körper verschieden sind, braucht es verschiedene Matratzen

**“ EINE GUTE MATRATZE STÜTZT UND GIBT AN DER RICHTIGEN STELLE NACH. ”**

# Schlafen geht nur im Liegen

## WORAUF ES BEI DER MATRATZE ANKOMMT

Der Grund dafür, dass wir uns zum Schlafen überhaupt hinlegen müssen, ist unsere Wirbelsäule. Die Wirbelsäule besteht aus 24 freien, knöchernen Wirbeln, dazu noch acht bis zehn Wirbeln die zu Kreuz- und Steißbein fest verwachsen sind. Die freien Wirbel sind über 23 Bandscheiben miteinander verbunden, welche für die Beweglichkeit der Wirbelsäule verantwortlich sind. Zudem hat die Wirbelsäule eine doppel-s-förmige Biegung, welche Stöße abfedert, die beim Gehen, Rennen, Springen und Bücken entstehen. Und diese sind erheblich, wenn man bedenkt, dass unsere Wirbelsäule fast das gesamte Körpergewicht zu tragen hat.

Die Bandscheiben sind entscheidend für die Beweglichkeit und haben einen hohen Verschleiß. Sie arbeiten wie ein elastisches Druckpolster. Die Elastizität wird aus einer Gewebeflüssigkeit gewonnen, ähnlich wie bei einer Hydraulik. Beginnen wir den Tag, ist die Bandscheibe, vereinfacht dargestellt, voll mit Flüssigkeit. Mit jeder Beanspruchung wird Flüssigkeit zum Abfedern der Stauchungen herausgepresst. Das ist auch der Grund, warum wir am Morgen immer etwas länger sind als am Abend! Die fehlende Flüssigkeit lässt die Bandscheiben dünner und uns kürzer werden. Um diese verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen, muss sich der Mensch hinlegen und dafür sorgen, dass seine Wirbelsäule anatomisch korrekt liegt. Denn nur dann sind die Bandscheiben frei von Spannung und erst dann können sie neue Flüssigkeit tanken. Unser Körper weiß das und er weiß auch, wie wichtig unsere Beweglichkeit ist. Daher gibt er keine Ruhe, bis er in völliger Entspannung in seinen Nachtmodus schalten kann. Wer sich am Morgen wie gerädert fühlt, darf daher annehmen, dass sein Körper die ganze Nacht über eine gesunde Liegeposition gesucht, aber nicht gefunden hat.

Es kommt bei einer Matratze also darauf an, den individuellen, anatomischen Bedürfnissen einer gesunden Körperlagerung zu entsprechen. Aber sie sollte noch mehr können. Sie muss auch dafür sorgen, dass der Körper über die Haut atmen kann, unnötiges Schwitzen vermeiden, frei von Giftstoffen sein und lange haltbar (acht bis zehn Jahre) sollte sie auch sein. Wenn aber eine Matratze unsere Wirbelsäule falsch liegen lässt, dann verfehlt sie nicht nur ihren Zweck, dann ist sie sogar schädlich.

Ob Kaltschaum oder Federkern, in Rücken- wie in Seitenlage muss die Wirbelsäule gerade liegen



**greenline hotels**  
travel green & feel good

### MIT GUTEM GEWISSEN SCHLAFEN

Auf [greenline-hotels.com](https://www.greenline-hotels.com) finden Sie Unterkünfte in Deutschland und Europa, die sich aktiv für den Umwelt- und Klimaschutz engagieren und mit einem anerkannten Nachhaltigkeitszertifikat ausgezeichnet sind. Buchen Sie bequem online zum Bestpreis!

[greenline-hotels.com](https://www.greenline-hotels.com) | [info@greenline-hotels.com](mailto:info@greenline-hotels.com)

### GEWINNSPIEL!

Wir verlosen zwei Übernachtungen mit Frühstück für zwei Personen im Schlosshotel Blankenburg (Harz)! Teilnahme unter: [www.greenline-hotels.com/gewinnspiel](https://www.greenline-hotels.com/gewinnspiel)



# Schaum oder Feder?

AUF DIE INNEREN WERTE KOMMT ES AN



Die Kunst besteht darin, die passende Matratze zu finden

**Welcher Typ erfüllt die Anforderungen an eine Matratze nun besser, eine Kaltschaum- oder Federkernmatratze?**

Im Prinzip können das alle gleich gut. Es gibt ganz viele Arten von Matratzen. Da haben wir Kaltschaum-, Visko- oder Naturlatexmatratzen, dann gibt es Federkern-, Taschenfederkern- und Tonnentaschenfederkernmatratzen sowie Boxspring und jede Menge an verschiedenen Kombinationen. So ist in den meisten Feder- bzw. Taschenfederkernmatratzen – dazu gehört auch Boxspring – Schaum verbaut und in einigen Schaummatratzen Federn. Federn gibt es aus Metall und Kunststoff. Die Vielfalt ist dort fast unendlich und jeden Tag kommen neue Modelle hinzu. Es kommt letztlich auf die Wirkung der angewandten Technik, der eingesetzten Materialien und deren Verarbeitung an.

**Und warum gibt es so viele verschiedene Modelle?**

Die technische Entwicklung bleibt nicht stehen. Der natürliche Wettbewerb unter den Herstellern sorgt dafür, dass neue Ideen auf dem Markt konkurrieren, und viele davon sind gut. Für uns im Fachhandel ist es wichtig, aus dieser Modellflut ein Sortiment zusammenzustellen, um damit jede Kundin und jeden Kunden bedienen zu können.

Es gilt also für uns herauszufinden, welches Matratzenmodell für welchen Körpertyp optimal geeignet ist. Natürlich verfügt jeder Grundtyp von Matratze über die ihm eigenen Vorteile. Matratzen mit einem Federkern sind sehr luftdurchlässig, Latex punktet mit einer unglaublichen Elastizität und Schaummatratzen können leichter geknickt werden, was wichtig wird, wenn jemand ein verstellbares Bett hat. Boxspring kombiniert eine federbasierte Matratze mit einem federbasierten Untergestell, ist also Matratze und Bettgestell in einem. Entscheidend ist die Anpassungsfähigkeit der Matratze an den Menschen, der darauf liegen und schlafen möchte.

**Und es gibt jedes Modell in unterschiedlichen Härtegraden?**

Ja, alle vernünftigen Hersteller bieten ihre Matratzen, gleich ob Schaum- oder Taschenfederkernmatratze, in verschiedenen

Härtegraden an. Das ist wichtig, damit wir das Körpergewicht richtig abfedern können, und das ist von Mensch zu Mensch natürlich sehr unterschiedlich. Aber Achtung! Es gibt für die Festigkeit einer Matratze oder deren Härtegrad keine Normierung. Was bei dem einen Hersteller fest ist, kann bei einem anderen mittelfest und einem dritten extra fest sein. Entscheidend ist, wie die Matratze insgesamt den jeweiligen Körper aufnimmt. Generell kann man sagen, je hochwertiger die Matratze ist, desto anpassungsfähiger ist sie im Allgemeinen.

**Woran erkennen Sie, ob eine Matratze hochwertig oder minderwertig ist?**

Wer im Bettenfachhandel seine Lehre gemacht hat oder ein Studium, Fortbildungen besucht und über entsprechende Erfahrung verfügt, erkennt das sehr schnell. Da täuscht uns auch kein trendiger Markenname oder piffliges Design. Anders ist es beim Verbraucher, der sich schnell ablenken und vom vermeintlich günstigen Angebot blenden lässt. Der merkt es erst, wenn er nicht richtig darauf schlafen kann oder wenn die Matratze sich schnell verbraucht, also früh durchgegeben ist. Viele wissen aber gar nicht, wie schlecht sie schlafen, da sie den Unterschied nicht kennen. Da lohnt der Besuch im Fachgeschäft, um über ein Probeliegen mal den Unterschied zu spüren.

**„ JE HOCHWERTIGER DIE MATRATZE, DESTO HÖHER IST IHRE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT „**

# Natur oder Synthetik?

AUCH DIE HAUT WILL NACHTS IHRE RUHE

**Sie sprachen von der Luftdurchlässigkeit der Matratze. Warum ist das wichtig?**

Die Haut ist die Schutzhülle unseres Körpers, bewahrt uns vor Austrocknung und spielt eine enorm wichtige Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur. Zudem ist sie sehr sensibel, kann allergisch reagieren und mag es gar nicht, wenn sie keine Luft bekommt. Das kennen wir alle, wenn wir mal die falsche oder eine zum Klima unpassende Kleidung tragen. Nicht anders verhält es sich mit unserem Bett. Unter uns haben wir die Matratze, über uns die Zudecke und dazwischen liegen wir, ob mit oder ohne Schlafanzug. Wenn wir uns im Bett mit den falschen Materialien umgeben, hat das automatisch negative Folgen für unseren Schlaf. Und wenn die Matratze nicht hinreichend luftdurchlässig ist, kommt es sehr schnell zu einem Hitzestau, der uns

schwitzen und schlecht schlafen lässt. Alle guten Matratzen, gleich ob mit einem Federkern oder aus Schaum, haben auch eine gute Luftdurchlässigkeit und transportieren die Feuchtigkeit vom Körper weg. Aber auch unter den guten Matratzen gibt es Unterschiede. Sollte jemand zu starkem Schwitzen neigen, kann das bei der Wahl des Modells berücksichtigt werden.

**Ist ausreichend Luft alles, was die Haut braucht?**

Die Frage ist eher, was sie nicht möchte, das ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Da kommen die Bezüge einer Matratze ins Spiel. Diese sind faktisch die äußere Hülle der

Matratze, tragen wesentlich zum Bettklima bei und haben, nur getrennt durch das Bettlaken, direkten Kontakt mit unserer Haut. Mit der richtigen Auswahl kann auch Rücksicht auf Allergien und andere Befindlichkeiten genommen werden. Deshalb gibt es dort eine große Auswahl, von Naturprodukten wie Baumwolle, Hanf oder Schurwolle, aber auch hochwertige synthetische Fasern. Alle haben ihre individuellen Eigenschaften, auch in der Art der Verarbeitung. Wir können somit für jeden Kunden Matratzenkern und -bezug passend kombinieren, zu einem individuell optimalen Ergebnis. In der Kombination bietet dies dann eine Grundlage, damit unser ganzer Körper eine gesunde und erholsame Nachtruhe findet.



Der Matratzenbezugsstoff sollte mit Bedacht gewählt werden

**„ MIT DEM RICHTIGEN MATRATZENBEZUG LÄSST SICH DAS BETTKLIMA STEuern. „**





**WERKMEISTER**

## GENAU MEIN BETT

Meisterwerke aus der Manufaktur für guten Schlaf

www.werkmeister-schlafkultur.de



## Fokus Hygiene

### WIE BLEIBT DIE MATRATZE SAUBER?

Hygieneprobe im Bett

Über unsere Körperöffnungen wie Nase und Mund, aber vor allem über unsere Haut scheidet der menschliche Körper über die Nacht bis zu zwei Liter Flüssigkeit aus. Schweiß, Speichel, Urin und die darin enthaltenen Stoffe wie Salze oder Harnstoffe reichern sich somit im Bett an, Nacht für Nacht. Dazu kommen Haare und Hautschuppen, Hausstaub und letztlich auch Milben und deren Kot. Das ist ganz normal und auch gar nicht zu verhindern. Daher kommt der regelmäßigen Betthygiene eine besondere Bedeutung zu. Sowohl die Nachtwäsche, aber

auch Bettwäsche und Bettlaken sollten mindestens wöchentlich gewaschen werden. Aber auch die Matratze gilt es zu pflegen und zu schützen, denn sie saugt vieles von dem auf, was nicht via Dampf nach oben durch die Zudecke entweichen kann. Und das ist ganz erheblich. Nach zehn Jahren hat eine Matratze durchschnittlich bis zu 1800 Liter aufnehmen müssen. Die Flüssigkeit verdunstet, doch die Feststoffe verbleiben. Daher ist es ganz wichtig, die Matratze morgens auch ausreichend lüften zu lassen, damit Feuchtigkeit auch wirklich verdunsten kann. Dazu auch

der Hinweis, nach dem Aufstehen nicht das Bett zu machen, sondern idealerweise die Bettdecke von der Matratze zu nehmen und auch diese den ganzen Tag lüften zu lassen. Sieht vielleicht nicht schön aus, hilft aber, Feuchtigkeitsstau und Schimmelbildung zu vermeiden. Zusätzlich muss der Bezug regelmäßig gereinigt werden und sehr hilfreich ist ein Schutz für die Matratze gegen zu schnelle Verschmutzung. Zu beachten ist jedoch, dass jede Lage auf der Matratze Einfluss auf den Liegekomfort hat. Daher kann hier eine Beratung nicht schaden.



Fast alle Matratzen haben heute einen abnehmbaren Bezug. Der sollte waschbar sein und nach Herstellerangaben mindestens alle zwei bis drei Jahre gewaschen werden. Da die Bezüge sich beim Waschen etwas zusammenziehen, ist es vor dem Trocknen wichtig, sie wieder in die alte Form zu bringen.



Molton, deren etwas sperriger aber kochfester Klassiker unter den Schutzbezügen, gibt es für rund 30 Euro als reine, nicht wasserdichte Baumwollauflage oder um die 40 Euro mit einer integrierten, wasserdichten Membran (zum Beispiel aus Polyurethan), die dann keinen Tropfen mehr durchlässt.

Sehr platzsparend und einfach zu waschen sind Schonbezüge unter anderem aus Frottee, die als Spanntuch über die Matratze, aber unter das Bettlaken gezogen werden und um die 50 Euro kosten. Die können ohne Probleme beim wöchentlichen Wechsel einfach mit gewaschen werden.

Einen zusätzlichen Kühleffekt neben dem Hygieneschutz bieten zum Beispiel Klimaschutzbezüge, die für ca. 80 Euro im Fachhandel angeboten werden und eine gute Lösung nicht nur für heiße Sommernächte darstellen, da sie durch ihre Verarbeitung ein zusätzliches Luftpolster bieten.



## Wo Hotelgäste sauber schlafen

### DER CLEAN-SLEEPING-AWARD

Hygiene im Bett ist wichtig, besonders in Hotels. Dort teilen sich über das Jahr gesehen, Hunderte von Gästen ein Bett. Da möchte man als Gast gar nicht wissen, wer da vor einem geschlafen hat, und darauf vertrauen, dass der Hotelier schon alles im Griff hat. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Nur bislang gab es für die Branche der Hotellerie weder einen Betten-TÜV, noch sonst eine spezielle Hygienekontrolle für das Bett. Und dabei ist das Bett das wichtigste Ausstattungselement eines Hotels, denn ohne Betten keine Gäste. Doch bislang wurde in den üblichen Hotel-Tests das Hotel-Bett einfach übergangen, bisweilen noch nicht einmal erwähnt. Dabei wären Informationen zum Hotel-Bett sehr wichtig für den Gast, denn schließlich verbringt er dort die meiste Zeit seines Aufenthalts. Und wer möchte nicht für sein gutes Geld gut schlafen? Gemeinsam mit zwei der anerkanntesten Fachmedien der Hotel-Branche, der Cost & Logis mit Sitz in Hamburg und dem Hotelier aus der Schweiz, wurde in 2019 eine Stu-

die zum Thema Hotel-Bett gestartet. Dabei werden in Deutschland und der Schweiz gezielt Hotel-Betten getestet und einige Tests auch publiziert (Der HOTEL-BETTEN-TEST siehe [www.cost-logis.de](http://www.cost-logis.de)). In mehr als 30 Städten der Schweiz und Deutschlands wurden so bislang über 60 Hotels und ihre Betten auf Herz und Nieren geprüft. Nun, vor dem Hintergrund der Pandemie, kommt dem Thema Hygiene eine noch größere Bedeutung zu. Und so haben die drei Fachmedien den CLEAN-SLEEPING-AWARD ins Leben gerufen. Damit sollen jene Hotels ausgezeichnet werden, die bei der Hygiene-Prüfung ihrer Betten herausragend und ohne jegliche Beanstandung abgeschnitten haben. Dies darf als eine Art Hygiene-Zertifikat verstanden werden und soll dem Gast Orientierung bieten, wo die Hygiene im Bett ernst genommen wird. Im August dieses Jahres wurde diese Auszeichnung erstmals offiziell vergeben und Schlafen Spezial stellt Ihnen die fünf saubersten Hotel-Betten (rechts) aus der Studie in Deutschland vor.



#### Hotel & Restaurant Schröder

Drei Sterne Superior,  
eröffnet 1989,  
38 Zimmer,  
Am Kuhbach 1, 27419 Groß Meckelsen,  
[www.hotel-schroeder.de](http://www.hotel-schroeder.de)

#### Parkhotel Wittekindshof

Vier Sterne,  
eröffnet 1983,  
62 Zimmer,  
Westfalendamm 270, 44141 Dortmund  
[www.parkhotel-wittekindshof.de](http://www.parkhotel-wittekindshof.de)

#### Excelsior Hotel Ernst

Fünf Sterne Superior,  
eröffnet 1863,  
136 Zimmer,  
Trankgasse 1-5, 50667 Köln,  
[www.excelsior-hotel-ernst.de](http://www.excelsior-hotel-ernst.de)

#### Kastens Hotel Luisenhof

Fünf Sterne Superior,  
eröffnet 1856,  
149 Zimmer,  
Luisenstraße 1-3, 30159 Hannover,  
[www.kastens-luisenhof.de](http://www.kastens-luisenhof.de)

#### The Fontenay

Fünf Sterne Superior,  
eröffnet 2018,  
130 Zimmer,  
Fontenay 10, 20354 Hamburg,  
[www.thefontenay.com](http://www.thefontenay.com)

Eine Gemeinschaftsaktion von

*Schlafen Spezial*  
**COST & LOGIS**  
**Hotelier**

# Die Sache mit der Latte

## HAT STIFTUNG WARENTTEST UNRECHT?



**Stiftung Warentest schreibt in den Tests, billige Matratzen wären oft besser als teure und einen Lattenrost braucht es nicht, zur Not könne man sich den mit Leisten aus dem Baumarkt selber bauen. Was sagen Sie dazu?**

Die Testergebnisse muss jeder für sich selber interpretieren, was wie und mit welchem Ziel getestet wurde. Leider sind die Testkriterien, unter denen die Bewertungen zustande kommen, nicht alle offen zugänglich. Daher muss auch jedes Ergebnis hinterfragt werden. Pauschale Urteile sind sowieso immer kritisch zu sehen. Ähnlich wie beim Wein gibt es gute günstige und schlechte teure, aber auch genau andersherum. Wir würden nie einen Wein trinken wollen, nur weil er billig ist. Er muss

uns auch schmecken und beim Geschmack scheiden sich die Geister. Auf die Idee zu behaupten, dass billige Weine grundsätzlich besser schmecken als teure, würde nie einer kommen. Warum das jemand über Matratzen sagt, können wir nicht nachvollziehen. Es gibt dabei auch gegenteilige Erkenntnisse. So hat ein Hersteller im Bereich der Bettwaren hierzu eine Studie angestoßen (Anm. d. Red.: [www.lattoflex.com/schlafstudie](http://www.lattoflex.com/schlafstudie)), weil er wissen wollte, wie sich vermeintliche Testsieger in der Praxis so bewähren. In der Studie haben die Testsieger mehrheitlich versagt beziehungsweise nicht die Erwartungen der Kunden erfüllt, wofür Tausende befragt wurden. Aber dafür gibt es ja das Probeliegen, wo jede Kundin und jeder Kunde sich bei uns vor dem Kauf persönlich davon überzeugen kann, wo die Unterschiede sind, denn die kann man spüren.

**Wie ist das mit dem Lattenrost?**

Da irrt sich Stiftung Warentest. Moderne Matratzen sind in sich flexibel und reagieren auf den Druck, der auf sie ausgeübt wird. Das ist ja das, was sie anpassbar macht. Dieser physikalische Druck muss irgendwo hingeleitet werden. Gelingt das nicht, weil der Untergrund starr ist, dann schränkt man die Matratze erstens in ihrer Anpassungsfähigkeit ganz erheblich ein und zweitens nutzt sie sich schneller ab. Das ist simple Physik. Gucken Sie sich mal eine solche Latte aus einem Lattenrost genau an. Diese sind nicht nur biegsam, um Druck abzufedern, sondern auch, je nach Konstruktionsprinzip, flexibel gelagert. Aber ob es flexibel gelagerte Latten, Teller oder Flügel sind, eine Kombination aus allem und ob aus Holz, Abstandsgewirke oder Kunststoff, ist zunächst Nebensache. Im Kern geht es darum, der Matratze eine Unterfederung zu bieten, die die Matratze dabei unterstützt, den Körper optimal zu lagern. Den Unterschied kann jeder selber überprüfen. Da muss Frau oder Mann dieselbe Matratze mal mit und mal ohne Unterfederung, zum Beispiel auf dem Boden, beschlafen. Wir kennen niemanden, der freiwillig auf eine Unterfederung verzichtet.

**WARUM ES EINE FLEXIBLE UNTERFEDERUNG BRAUCHT, ERKLÄRT UNS DIE PHYSIK.**



Simple Physik erklärt hier den Nutzen



Wer 100 Prozent Matratze nutzen will, braucht eine Unterfederung

# Der Klügere gibt nach

## WAS DIE UNTERFEDERUNG SO WERTVOLL MACHT

**Bei Matratzen wird oft von sieben Zonen gesprochen. Braucht man die noch, wenn man eine Unterfederung hat?**

Da müssen wir kurz erklären, was es mit den sieben Zonen auf sich hat, genau genommen sind es nur vier. Die Hersteller haben bei der Konstruktion ihrer Matratzen berücksichtigt, wo Kopf, Schulter, Rücken und Becken zu liegen kommen. Alle vier Körperzonen haben unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich des Einsinkverhaltens in der Matratze. Diese vier Zonen sind so gestaltet, dass diesen Anforderungen Rechnung getragen wird. Während Kopf und Rücken liegen, sind die Matratzen an den Stellen von Schulter und Becken weicher, da diese Körperteile tiefer einsinken müssen. Da von oben gesehen das Becken mittig auf der Matratze liegt, braucht man die Zonen von Rücken, Schulter und Kopf unter dem Becken nur zu wiederholen, so kann man die Matratze von beiden Seiten gleich nutzen. Es gibt also vier verschiedene Zonen, von denen sich drei wiederholen. So kommt man auf die sieben. Auf die Zonen sollte man auf keinen Fall verzichten, denn sie

sind wesentlicher Bestandteil der meisten Matratzen und verantwortlich für Liegekomfort und Anpassungsfähigkeit.

**Wo liegt der zusätzliche Mehrwert einer Unterfederung, außer die Matratze abzufedern?**

Der kann ganz erheblich sein, wenn es eine verstellbare Unterfederung ist. Bei einigen Modellen kann in den Zonen, wo Rücken und Schulter zu liegen kommen, nicht nur die Festigkeit pro Leistenpaar reguliert werden, es können auch Bereiche angehoben werden, um zum Beispiel die Lendenwirbel zusätzlich zu unterstützen. Damit helfen wir nicht nur der Matratze bei der Anpassung an den Körper, sondern schöpfen ihre Möglichkeiten optimal aus. Wir sind damit zusätzlich in der Lage, auf die individuelle Anatomie sowie Bedürfnisse eines Kunden einzugehen. Bei einem Hohlkreuz können wir gegensteuern. Dabei wird die Matratze an dieser Stelle nicht nur unterstützt, sondern angehoben, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt, womit Rückenschmerzen gelindert werden können. Das kann eine Matratze nicht alleine, weil sich dort nichts einstellen lässt.

**MIT BESTIMMTEN MODELLEN LASSEN SICH SOGAR AKTIV RÜCKENSCHMERZEN LINDERN.**

**Lässt sich die Unterfederung auch elektrisch verstellen?**

Die Einstellung betreffend der Festigkeit muss man in der Regel nur einmal vornehmen, da lohnt eine motorische Verstellung nicht. Aber es gibt weitere Verstellmöglichkeiten, die manuell, aber eben auch elektrisch und damit stufenlos vorgenommen werden können. So lassen sich bei entsprechend ausgestatteten Unterfederungen separat Kopf-, Rücken-, Bein- und Fußteil verstellen. Damit kann man im Bett ganz vorzüglich sitzen, lesen oder essen. Es lassen sich damit Beine und Rücken entlasten, aber auch Sodbrennen und Schnarchen vorbeugen. Bis zu fünf Motoren werden dafür verbaut, für unvergleichlichen Liegekomfort und einen hohen Mehrwert. Es lässt sich sogar das Bett in der Höhe verstellen, um bei Bedarf und in besonderen Lebensphasen das Bett den dann veränderten Bedürfnissen anzupassen, wie bei Krankheit oder Pflege. Und das alles ist gar nicht so teuer, wie viele denken.

# Der schöne Schein im Internet

## VOM KOMMEN UND GEHEN DER ONLINE-ANBIETER



Im Internet ist das Angebot riesig, aber nicht immer besser

Das Internet hielt vor gut 20 Jahren Einzug in unsere Welt und hat seitdem vieles verändert. Es eröffnete den Menschen eine nie zuvor bekannte Informationsfülle und Transparenz, aber auch eine genauso große Fülle an Falschinformationen – man muss kritisch bleiben. Verändert hat sich dadurch das Einkaufsverhalten, mit Vor- und Nachteilen. Nirgendwo ist die Auswahl größer als im Internet und der Umsatz steigt dort ins Unermessliche. Im Gegenzug veröden die Innenstädte wegen Geschäftsaufgaben und die Straßen werden von Paketdienstfahrzeugen verstopft. Sicherlich kein Beitrag für den Umweltschutz. Aber ja, das Internet wird bleiben, es ist grundsätzlich gut und es sorgt auch dafür, dass es keinen Flecken mehr gibt, der nicht teilhaben kann. Und ja, es hilft auch den kleinen Fachgeschäften, die sonst nicht gefunden werden. Aber das Zauberwort ist „Fach“. Wo immer Fachwissen erforderlich ist, um die individuellen Kundenbedürfnisse zu erfüllen, da ist die Nähe zum Kunden unerlässlich. Dort hilft weder eine Eingabemaske noch ein Chat. Das

ist auch der Grund, warum es Onlineanbieter für Matratzen im Internet so schwer haben. Keine fünf Jahre ist es her, da wurde der Matratzenmarkt vom Internet entdeckt. Scheinbar fette Gewinne sogen die Internet-Start-ups an wie der Speck die Maden – und viele von denen hatten bislang keine Erfahrung mit Matratzen, außer mit jenen, auf denen sie selber geschlafen haben. Alle hatten sie schnuckelige Namen wie Emma, Bruno, Felix, Moon, Casper, Eve und so weiter. In der Regel kam die Matratze gerollt im Karton (gab es früher schon aus dem Baumarkt und bei Aldi, die auch keine Ahnung hatten), ein Modell für alle (neudeutsch „one size fits all“), weil ja auch alle Menschen gleich sind, und das dann zu einem atemberaubenden Preis. Alle mit dem Versprechen, die perfekte Lösung für den erholsamen Schlaf zu bieten. Blöd nur, dass die Rechnung nicht so einfach aufgeht. Denn es kommt nicht auf die Erscheinung im Internet an, sondern wie man darauf schlafen kann. So meldeten 2018 die Ersten Insolvenz an, zogen sich aus dem Markt in Deutschland zurück oder ba-

cken heute kleine Brötchen. Die Aktie des britischen Anbieters Eve ist von 150 Euro auf 2 Euro abgestürzt. Übrig geblieben sind nur wenige Anbieter und die geizen mit Transparenz hinsichtlich ihrer Geschäftszahlen. Denn ein Großteil der Einnahmen wird für das schöne Marketing benötigt. Wer den Preis für das Produkt halten (oder sogar noch senken) will, aber in Marketing investieren muss, der muss letztlich bei der Qualität sparen. Ein ökonomisches Gesetz. Das alles interessiert den Verbraucher nicht. Er will für sein Geld die auf seine individuellen Bedürfnisse bestmöglich abgestimmte Matratze, für maximal erholsamen Schlaf. Auch wenn es im Internet anders scheint, aber das Thema Schlaf und Matratze ist zu komplex, um mit wenigen Klicks die optimale Lösung zu finden. Kunden müssen egoistisch bleiben. Wer für sein Geld maximale Leistung will, kommt um das persönliche Vergleichen und Probeliegen nicht herum. Entweder sich diverse Matratzen schicken lassen oder mal selbst in das Fachgeschäft gehen. Das kann dann der deutlich schnellere Weg sein.



# Matratzen für den Kopf

## WAS FÜR DEN RÜCKEN DIE MATRATZE, IST FÜR DEN KOPF DAS KISSEN

**Wer sich die Anatomie des Menschen genau anschaut, wird sehen, dass es auch Körperteile gibt, die nicht auf der Matratze zu liegen kommen. Was ist mit denen?**

Stimmt, guter Hinweis. Unsere Körperliegefläche mit direktem Kontakt zur Matratze orientiert sich an unserer Wirbelsäule und der Ausrichtung unserer Gliedmaßen. In Rückenlage reicht diese Kontaktfläche nur von der Ferse bis zum Ende der Schulter beziehungsweise zum Anfang des Nackens. Dann beginnt unsere Halswirbelsäule, auch Cervical-Bereich genannt, und darauf sitzt unser Kopf. Dieser ganze Bereich, so ungefähr 30 Zentimeter, müsste in der Luft schweben, wollten wir liegend unsere Wirbelsäule gemäß ihrer anatomischen Form gerade halten. Von alleine schwebt der Kopf aber nicht, dafür ist er viel zu schwer. Wenn dieser Bereich nicht extra gestützt wird, knickt er daher ab und das ist für die meisten Menschen sehr unangenehm. Deshalb finden wir überall auf der Welt und in allen Kulturen eine Art Kopfkissen oder Polster, um dieses Abknicken zu verhindern. Und das ist wichtig. Denn im Cervical-Bereich verlaufen alle Nerven und die Luftröhre. Knicken wir dort ab, behindert das die Atmung, führt zu Verspannungen und Kopfschmerzen bis hin zu Schwindelgefühl. Ohne das richtige Kopfkissen ist die Liegefläche für den Körper unvollständig.

**Gibt es bei den Kopfkissen auch verschiedene Modelle?**

Aber natürlich. Auch dort gilt, jeder Mensch ist anders. Es gibt auch Kunden, die komplett darauf verzichten wollen. Aber für die Mehrheit ist ein Bett ohne Kissen nicht komplett. Und was als Kissen ausgewählt wird, hat viel mit Gewohnheit und auch mit dem Kuschelfaktor zu tun. Federkissen in 80x80 oder 40x80 Zentimetern sind ein ewiger Klassiker. Diese Kissen kann man über die Füllung mehr oder weniger straff gestalten. Aber auch beim Füllmaterial gibt es eine große Auswahl, von Federn über Fasern, Schaum- oder Latexeinlagen, Hanf, Wolle und Naturhaar. Alle haben unterschiedliche Eigenschaften und unterscheiden sich auch in Stützkraft und Funktion. Wenn wir aber gefragt werden, dann raten wir unseren Kunden, sofern diese es noch nicht kennen, ein orthopädisches Nackenstützkissen zu probieren. Es ist mit einer Wölbung nach innen als genaues Gegenstück zu unserem Nacken geformt. Betreffend der Höhe, wie gesagt, jeder Mensch ist anders, haben wir zwölf verschiedene Größen beziehungsweise materialbedingte Festigkeiten. Das individuell Passende wählen wir in Abhängigkeit von Schulterbreite, Nackentiefe sowie Einsinktiefe der Schulter in die Matratze aus. Daraus ermittelt sich die benötigte Nackenstützhöhe. Mit dem richtigen, orthopädisch geformten Nackenstützkissen können wir den Übergang zwischen Schulter



**ERST DAS RICHTIGE KOPFKISSEN MACHT DIE MATRATZE RUND.**

und Nacken optimal gestalten, ohne dass es in Rücken- oder Seitenlage ein Abknicken der Wirbelsäule gibt. Wer so ein Kissen gewohnt ist, möchte es nie mehr missen.

Gutschein\*

Verbessert sich Ihr Schlaf nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück!

Anrede

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

\*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

www.lattoflex.com



Handeln Sie sofort, tun Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen und erleben Sie selbst das unbeschreibliche Lattoflex-Gefühl. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei einem Schlafberater in Ihrer Nähe und spüren Sie am eigenen Leib den Lattoflex-Effekt.

**AKTION Tiefschlaf**

Ihr persönlicher Gutschein für einen Lattoflex-Kauf ohne Risiko:

Verbessert sich Ihr Schlaf nicht in 30 Tagen, dann nehmen wir Ihr Bettssystem wieder zurück. Hand drauf. Sie haben NullRisiko.

**lattoflex**



Schlaf ist zu kostbar, um die Bettausstattung dem Zufall zu überlassen

## Richtig kombinieren, besser schlafen

### DIE MATRATZE ALLEINE MACHT NOCH KEIN BETT

**Unser Fokus liegt auf der Matratze. Was gibt es aber noch zu beachten, um mit seinem Bett endlich glücklich zu werden?**

Die Matratze ist das Hauptelement eines Bettes. Aber wer seinen Fokus darüber hinaus auch auf gesunden und erholsamen Schlaf richtet, wird erkennen, dass es mit einer Matratze alleine nicht getan ist. So ist eine Unterfederung ebenso unverzichtbar wie das Kopfkissen. Aber damit beantworten wir nur die Frage, worauf wir schlafen, und nicht, worunter wir schlafen. Mindestens 50 Prozent unserer Körperoberfläche zeigen immer nach oben. Mal abgesehen von heißen Sommernächten, brauchen wir über uns eine textile Schicht, um uns zuzudecken: die Bettdecke. Zwischen ihr und der Matratze

entwickeln wir unser Bettklima. Und dieses sollte auf den individuellen Wärmebedarf abgestimmt werden. Nur so können wir Schwitzen oder Frieren vermeiden, denn beides würde den Schlaf empfindlich stören.

#### Und die Zu- oder Bettdecke machen das Bett komplett?

Fast. Aber schauen wir zunächst auf die Zudecke. Da spielen die Füllmaterialien eine große Rolle. Von Naturhaar wie Kaschmir, Kamelhaar oder Schurwolle über Leinen, Hanf und Bambus, Micro- und Klimafaser bis hin zu Seide, Daune und Feder gibt es eine große Auswahl. Beruhigendes Kamelhaar, kühlendes Leinen, wärmende Daune oder eine Microfaser aus dem Sportbereich, die extrem gut Feuchtigkeit ableitet und sich zudem biologisch abbauen lässt. Mit jedem Material verbinden sich Vorteile, um das richtige Bettklima zu schaffen, ob starker Schwitzer oder Allergiker. Wir haben für jeden etwas. Neben dem Inhalt und der Verarbeitung ist die Menge des Füllmaterials wichtig. Denn darüber regeln wir die Temperatur. Hier nutzen wir unsere Wärmebedarfsanalyse, um den Kunden die jahreszeitlich jeweils richtige Zudecke empfehlen zu können. Denn idealerweise sollte es eine Winter-, Sommer- und eine Übergangszudecke geben. Wir haben aber auch Zudecken, wo eine dünnere mit

einer dickeren verknüpft werden kann. Beide zusammen im Winter und getrennt davon die dünne im Sommer und die dickere in der Übergangszeit. Sie sehen, die Entwicklung bleibt nicht stehen.

#### Wie kann all das vernünftig gepflegt werden?

Wenn wir es sauber mögen und auf Hygiene achten wollen, dann beziehen wir Zudecke und Kopfkissen mit Bettwäsche und nutzen ein Bettlaken oder Spannbetttuch sowie Matratzenschutz für die Matratze. Das schützt vor zu schneller Abnutzung und Verschmutzung. Denn Bettwäsche & Co. lassen sich viel einfacher sauber halten als Matratze & Co. Und je nach Material bietet Bettwäsche auch zusätzliche Vorteile. Für den Sommer kühlendes Seersucker und kuschelig warme Biber-Bettwäsche im Winter. Aber ob Jersey, Leinen oder Seide, das ist dann Geschmackssache. Aber es hat immer auch eine Zusatzfunktion und wie gesagt, es hilft, das Bett sauber zu halten. Und schön macht es das Bett noch obendrein. Wer in seinem Schlafzimmer ein schönes Bett hat, kann sich jeden Abend doppelt darauf freuen. Denn es entspannt und entlastet nicht nur unseren Körper, es schmeichelt auch unserer Haut und unserer Seele, denn das Auge schläft mit.

**“ WORUNTER WIR SCHLAFEN IST EBENSO WICHTIG, WIE WORAUF WIR LIEGEN “**



KIRCHNER®

Abbildung: LUGANO Boxlike, Kernbuche massiv

## höhenverstellbare KOMFORTBETTEN

von KIRCHNER®

#### Betten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund haben wir unser Angebot für den qualifizierten Bettenfachhandel im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit unserer Boxlike-Lösung ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – sie können jederzeit aus dem Bett eine Einzel- oder Duo-

Lösung machen. Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten.

Mit der großen Auswahl an Hölzern und Stoffdesigns kann sich der Kunde sein ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich dann ideal in seine Wohnsituation integriert. Der von uns qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Ausstattungsmöglichkeiten unserer hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden.

Lebensqualität auf ganz neuem Niveau für heute, morgen und übermorgen!



mit einem Handgriff entstehen aus dem Doppelbett zwei Einzelbetten



#### KIRCHNER® Betten für einfaches, leichtes und unbeschwertes Aufstehen:

Mit der **elektrischen Höhenverstellung** erleben die Nutzer genau das richtige Niveau für ihre **individuelle Ein- und Ausstiegsposition** – für müheloses Aufstehen jeden Tag! Per Kabelhandschalter oder Fernbedienung kann die motorische Höhenverstellung um **bis zu 38 cm** angepasst werden. Die Höhenverstellung kann auch zur Erleichterung im Alltag genutzt werden: **Betten beziehen** oder Wäsche zusammenlegen werden so zum Kinderspiel. Für größtmögliche Bequemlichkeit und Komfort kombinieren wir das höhenverstellbare Komfortbett mit einer unserer **motorischen Liegeflächen** – für einen positiven und leichten Start in den Tag!



**DAS FACHGESCHÄFT IN DER REGION:  
BETTENHAUS LAMKER  
MELE**



**Sortiment:**

Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum-, Visko-, Latex-, Taschen-Federkern, Box-Spring-) Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Pflegebetten, Wasserbetten, Bettgestelle, Schlafzimmermöbel, Bettwäsche, Spannbetttücher und Bettlaken, Matratzenschoner und Allergikerbettwäsche, Frottierware und Bademäntel, Tag- und Nachwäsche, Bademode, Gardinen und Sonnenschutz, Tischdecken, Wohndecken sowie Wohnaccessoires

**Zusatzleistungen:**

- Fachberatung auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung
- Betten-Check vor Ort beim Kunden
- Eigene Zudeckenmanufaktur
- Reinigungsservice für Kissen und Zudecken
- Gardinenwaschservice
- Liefer-, Montage- und Entsorgungsservice
- Reparatur- und Umzugsservice für Wasserbetten

**Kompetenz**

- Haustex Star 2016
- AGR-zertifiziert
- diplomierte Schlafberater
- LDT Nagold
- Mitglied Schlafkampagne
- Mitarbeiter: 9
- Verkaufsfläche: 650 m<sup>2</sup>
- gegründet: 1934

WÄSCHE / BETTEN & MEHR



**Wäsche- und Bettenhaus LAMKER**  
Inhaberin Sandra Heller-Kuhr e. K.  
Plettenberger Straße 52+54  
49324 Melle  
Telefon (05422) 5752  
www.lamker-melle.de

# Checkliste Matratze

## GUTE VORBEREITUNG IST DER HALBE EINKAUF

Das Thema Matratze ist sehr komplex und sollte sehr ernst genommen werden. Sonst droht bei einem Fehlkauf nicht nur das Geld in den Sand gesetzt zu haben, sondern auch noch schlechter Schlaf. Daher sollte man sich für diesen für die Gesundheit wichtigen Einkauf gut vorbereiten und entsprechend Zeit einplanen, für Beratung und Probeliegen. Ganz wichtig: Eine gute Matratze muss nicht die richtige sein. Worauf der Partner oder Bekannte vielleicht traumhaft schlafen können,

kann für einen selber ein Fehlgriff sein. Und es gibt keine mathematische Formel, um die richtige Matratze „berechnen“ zu können. Denn neben harten Faktoren wie Körperbau und Gewicht kommt bei jedem Menschen auch noch das Gefühl hinzu. Und wenn das nicht stimmt, lehnen wir im Unterbewusstsein die Matratze ab und fühlen uns darauf nicht so wohl, wie wir uns fühlen könnten. Folgende Checkliste hilft jedoch, die relevanten Faktoren beim Matratzenkauf richtig zu berücksichtigen.

**Folgende Checkliste (ausschneiden und mit zur Beratung nehmen) hilft, die relevanten Faktoren beim Matratzenkauf richtig zu berücksichtigen.**

Matratzencheckliste für Name: .....

Körpergröße	Klein <160 cm	Mittel 160 bis 180 cm	Groß >180 cm		Unter 160 cm ist auf genügend Abstand zum oberen Rand zu achten, über 180 cm sollte bereits eine Matratze in Überlänge 220 cm genommen werden
Körpergewicht	Leicht <70	Mittel 70 bis 90	Schwer >90 kg		Je schwerer, desto fester sollte die Matratze sein
Körperbau	A-Form	V-Form	T-Form	O-Form	Wichtig für den Aufbau der Matratze und die Abstimmung mit der Unterfederung
Bevorzugte Schlafposition	Rücken	Bauch	Seite		Relevant für die Punktelastizität
Wärmebedarf	niedrig	mittel	hoch		Hat Einfluss auf Bezug und Dichte der Matratze
Schwitzneigung	niedrig	mittel	hoch		Hat Einfluss auf Bezug und Dichte der Matratze
Rückenprobleme	ja	nein			Wenn ja, wo? Kann über Matratze und Unterfederung gegengesteuert werden.
Allergien, Materialunverträglichkeiten	ja	nein			Wenn ja, welche? Relevant für Matratzenbezug
Sonstige Krankheiten (z. B. Hautempfindlichkeiten)	ja	nein			

**100% NATURLATEXMATRATZEN  
HANDMADE IN GERMANY**

**dormiente**  
BESSER GRÜN SCHLAFEN

KOMPROMISSLOS  
**NACHHALTIG  
& GESUND**  
WWW.DORMIENTE.COM

folgende GmbH • Dormiente Platz • Auf dem langen Furt 14-16 • 35452 Heuchelheim

# SCHLAFEN

TRAUMINA  
BETTWAREN  
MANUFAKTUR

mit grünem Gewissen



Made in Germany



## TRANCO® – biologisch abbaubar

Eine Funktionsfaser entwickelt für den Sport, perfektioniert für das Bett, ohne die Umwelt zu belasten.



## Traumina-Zudecke WK1

In dieser Zudecke vereinen sich erstmals die Anforderung an Hygiene sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung mit denen an eine gesunde Umwelt. Denn das hier zum Feinst-Faservlies verarbeitete TRANCO® SPORT-BIO ist mehr als nur eine Funktionsfaser, die aus dem Sport kommt. Hier wird Feuchtigkeit abgeleitet, damit der Körper trocken bleibt, zudem waschbar bis 60 Grad und damit geeignet für Allergiker. Diese spezielle Faser ist aber auch zu 100 % biologisch abbaubar. Alles mit einer Zudecke: absolute Hygiene, höchsten Schlafkomfort und zertifizierten Umweltschutz.



## Wissen, wo es herkommt

Seit 1921 werden bei **Traumina** in Renchen, am Rande des Schwarzwaldes, mit viel Handarbeit Bettwaren der höchsten Qualitätsstufe hergestellt. In vierter Generation achten wir in unserem Familienbetrieb mitsamt unserer 50 Mitarbeiter\*innen darauf, dass unsere Produkte „made in Germany“ sind, innovativ sowie gesund für Mensch und Umwelt. Für ein gutes Gewissen und für Ihren gesunden Schlaf.

Ihr Andreas Veil

[www.traumina.de](http://www.traumina.de)

