

Maßarbeit für die Nacht

Gute Nacht für 20 Cent

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

Dabei ist ein gutes Bett umgerechnet auf die Nutzungszeit alles andere als teuer. Beispiel: Bei einer Gebrauchsdauer von zehn Jahren kostet eine gute Matratze zum Preis von ca. 750 Euro umgerechnet nur etwa 20 Cent pro Nacht. Selbst die Ausgabe für ein hochwertiges Bettssystem relativiert sich bei dieser Betrachtungsweise schnell. Schließlich verbringt man während einer angenommenen zehnjährigen Nutzungszeit insgesamt rund 25.000 Stunden in seinem Bett.

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

Eine gute Matratze passt sich dem Körper auch bei wechselnden Schlafpositionen an und stützt ihn gleichzeitig ab. Schwerere Körper-

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

Der richtige Ansprechpartner für gesundes Liegen ist zuallererst das kompetente Bettenfachgeschäft. Hier beraten Spezialisten, die täglich mit den Rückenproblemen ihrer Kunden konfrontiert werden und so über ein umfassendes Wissen verfügen. Ob aus Latex, Taschenfederkernen, hochwertigem Schaumstoff oder auch Polsterbetten - Schritt für Schritt wird für jeden das individuell richtige Bett ermittelt.

Und das hört nicht bei der Matratze auf. So wie jeder Mensch die passenden Schuhe benötigt, um sicher und bequem laufen zu können, so braucht auch jede Matratze einen abgestimmten Unterbau. Denn nur so kann sie ihren Liegekomfort voll entfalten und ausreichend belüftet werden. Keinesfalls sollten Matratzen direkt auf den Boden gelegt werden.

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



Foto: Röwalakz

Maßarbeit für die Nacht

(akz) Niemand kauft ein Kleid, eine Hose oder ein Paar Schuhe, ohne sich zu vergewissern, ob sie wirklich passen. Doch was bei der Bekleidung absolut unüblich ist, kommt beim Bettenkauf immer wieder vor: Zudecken, Kissen, Matratzen oder Lattenroste werden immer wieder ohne wirkliche Fachberatung mitgenommen.

Das dieses Vorgehen unklug, oft sogar schädlich für die Gesundheit ist, liegt auf der Hand. Denn genau wie ein Schuh in 38 einer Frau mit Schuhgröße 40 nicht passt, so unterscheiden sich auch die Anforderungen einer jungen leichten Frau an ihr Bett von denen eines älteren schweren Mannes. Zwar können vor allem jüngere Menschen mit einem preisgünstigen Spontankauf eine Zeit lang zurechtkommen, nicht selten aber rächt sich die fehlende Sorgfalt langfristig. Rückenschmerzen im Alter sind nämlich oftmals die Folge einer falschen, schlechten oder zu lange benutzten Matratze in jungen Jahren.

Das bedeutet: Niemand sollte seine Bettausstattung ohne eine individuelle Beratung mit ausgiebigem Probeliegen kaufen. Denn nur so ist gewährleistet, dass Matratze und Lattenrost den jeweiligen Bedürfnissen entsprechen. Und die sind durchaus unterschiedlich. Welches Bettsystem passt, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab:

Körpergewicht, Größe, Schlafgewohnheiten, Feuchtigkeitsabgabe, Rückenprobleme des Schläfers etc.

Die Wahl der geeigneten Matratze ist damit also eine echte Maßarbeit. Und dafür sollte man sich schon ein wenig Zeit nehmen. Schließlich soll das Bett acht bis zehn Jahre lang für erholsamen Schlaf sorgen. Ein bis zwei Stunden Beratungszeit sind also gut angelegte Zeit.

Dabei geht es in vielen Geschäften tatsächlich zu wie beim Maßschneider. Der Kunde wird nämlich vor der Beratung ausgiebig vermessen. Zum Erfassen der wichtigsten Körpermerkmale, welche die Auswahl und individuelle Einstellung des Bettsystems bestimmen, nutzt der Bettenberater dabei immer öfter ausgeklügelte Mess-Systeme. Gemeinsam mit dem Kunden kann er so die künftige Liegefläche nach ergonomischen Gesichtspunkten und den individuellen Vorlieben auswählen.

Auch bei Zudecken werden mittlerweile regelrechte Bedarfsanalysen angestellt. Schließlich sind auch hier die Bedürfnisse zum Teil höchst unterschiedlich und verändern sich im Laufe der Zeit zum Teil erheblich. Gute Bettenfachgeschäfte führen deshalb eine spezielle Wärmebedarfs-Analyse durch, um die individuell richtige Decke auszuwählen.

Jährlicher Betten-Check

(akz) In Deutschlands Schlafzimmern geht es oft ziemlich dreckig zu. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn Deutschlands Betten sind trotz regelmäßigem Bettwäsche-Wechsel vielfach alles andere als sauber und hygienisch.

Ursache: Jeder Mensch gibt pro Nacht etwa einen viertel bis halben Liter Schweiß ab. Hinzu kommen in der Regel weitere Körperflüssigkeiten und Hautschuppen. Bettwäsche und Betttuch können diese Mengen nicht komplett aufnehmen. Über die Jahre entwickelt sich das kuschelige Bett so zu einem echten „Drecksack“ und idealen Hort für Bakterien, Pilze und andere Allergene.

Dabei ist Abhilfe sehr einfach. Zudecken und Kissen mit synthetischen Faserfüllungen lassen sich dank einer Pflegeleicht-Ausrüstung in der Regel problemlos in der eigenen Waschmaschine reinigen. Auch federgefüllte Decken und Kopfkissen lassen sich meist waschen. Hat die eigene Waschmaschine nicht genug Kapazität oder dauert das anschließende Trocknen zu lange, kann man auch den Washservice des Bettenfachhandels nutzen. Hier erhält man auch fachmännischen Rat, wenn es um die Reinigung von Wolldecken geht.

Für Federbetten bietet der Bettenfachhandel außerdem noch die Federreinigung an. Diese hat den

Vorteil, dass hierbei die Hülle geöffnet wird und verbrauchtes Füllmaterial, Federbruch und Schmutz aussortiert bzw. ersetzt wird. Die Lebensdauer hochwertiger Betten wird dadurch merklich erhöht. Fachleute empfehlen deshalb alle drei bis fünf Jahre eine Reinigung. Trotzdem halten auch dann Zudecken nicht ewig. Nach acht bis zehn Jahren, bei regelmäßiger Federreinigung spätestens nach 15 Jahren, sollten sie ersetzt werden. Denn nach dieser Zeit verlieren alle Füllmaterialien einen Großteil ihrer wärmenden und feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften.

Schmutz sammelt sich aber selbstverständlich nicht nur in der Decke, sondern auch in und an der Matratze. Schutz gegen extreme Verunreinigung bietet dann eine Matratzenauflage - auch Molton genannt. Mittlerweile verfügen zudem fast alle Matratzen über einen abnehmbaren und waschbaren Bezug.

Trotz aller Wasch- und Reinigungsmöglichkeiten sollten Matratzen nach rund zehn Jahren ausgetauscht werden. Schließlich lässt nach dieser Zeit - bei Billigmodellen und schweren Personen auch sehr viel früher - die Stützwirkung und Punktlastizität einer Matratze merklich nach. Höchstes Alarmzeichen ist hier die Kuhlenbildung. In solchen Fällen hilft nur noch der Sperrmüll.



Foto: Bassetti/akz

(Weih-)Nächtliche Geschenkideen

(akz) Jedes Jahr in der besinnlichen Vorweihnachtszeit stellen sich dieselben, für viele Menschen oft schwierigen Fragen: Was schenke ich meinen Liebsten? Womit kann ich meinen Freunden eine Freude machen?

Ein Tipp: Schauen Sie doch einfach einmal bei Ihrem örtlichen Bettenfachhandel vorbei! Die meisten Artikel rund ums Bett sind ausgezeichnete Geschenkideen. Denn sie sind individuell und nützlich. Und sie vereinen Wertigkeit mit Gesundheits- und Wellness-Aspekten. Die Auswahl ist groß, für jede Altersgruppe und für jeden Geldbeutel ist etwas Passendes dabei.

Zu empfehlen - nicht nur für Vielreisende - sind etwa praktische Reisesets, bestehend aus Zudecke und Kissen, die in jedem Koffer(raum) Platz finden. Durch kompakt zusammengerollte Matratzenauflagen lässt sich der - in vielen Hotels und Ferienunterkünften oft recht dürftige - Liegekomfort für den Beschenkten auf Reisen erheblich verbessern. Wunderbar als Geschenk eignen sich auch geschmackvolle Plaids, mit denen man es sich gerade im Winter auf dem Sofa gemütlich machen kann.



Foto: Kauffmann/akz



Foto: Swissflex/akz

Block- und spaltenweise teilbar

Block- und spaltenweise teilbar

Block- und spaltenweise teilbar

Block- und spaltenweise teilbar

Veröffentlichung kostenfrei, wenn Beleg an: akz, Postfach 1180, 53852 Niederkassel, Tel. (02208) 9496-0