

EBIA Vertriebshandbuch

**Ein praktischer Leitfaden für den
Bettenfachhandel**

EBIA
european bedding industries' association

Inhaltsverzeichnis

I. Die Wichtigkeit des Schlafs

II. Schlaf und der menschliche Körper

- A. Die Schlafphasen
- B. Die Wirbelsäule
- C. Schlafpositionen
- D. Tipps für einen gesunden Schlaf

III. Schlafsysteme

- A. Unterfederungen
 - 1. Allgemeines
 - 2. Materialien
 - 2.1 Holz
 - 2.2 Metall / Aluminium
 - 2.3 Kunststoffe
 - 2.4 Glasfaser
 - 3. Arten von Unterfederungen
 - 3.1 Lattenroste
 - 3.2 Boxsprings
 - 3.3 Unterfederungen mit "Pads" als Auflage
 - 3.4 Gitterrost
 - 3.5 Motorisierte Unterfederungen
- B. Matratzen
 - 1. Allgemeines
 - 2. Matratzenkerne
 - 2.1 Schaumstoffmatratzen – Polyurethan (PU)
 - 2.1.1 Allgemeines
 - 2.1.2 Arten
 - 2.2 Latexmatratzen
 - 2.2.1 Allgemeines
 - 2.2.2 Arten
 - 2.2.3 Herstellung
 - 2.3 Federkernmatratzen
 - 2.3.1 Allgemeines
 - 2.3.2 Arten
 - 2.3.3 Polsterträger
 - 2.3.4 Polster
 - 2.4 Wasserbetten
 - 2.5 Luft-Betten
 - 3. Matratzenbezüge
 - 3.1 Gewebe
 - 3.2 Gestricke
 - 4. Polstermaterial
 - 5. Matratzenauflagen
 - 6. Härte / Haltbarkeit

- C. Kissen
- D. Matratzen-Accessoires
- E. Sonstige Themen
 - 1. Allergien
 - 1.1 Hausstaubmilben
 - 1.2 Latex
 - 2. Chemo-Phobie
 - 3. Entsorgung
 - 4. Flammenschutz
 - 5. Elektro-magnetische Strahlung
 - 6. Erdstrahlung

IV. Lebensdauer von Schlafsystemen

V. Tipps für erfolgreiche Verkaufs-Verhandlungen

VI. Häufig gestellte Fragen (FAQs)

I. Die Wichtigkeit des Schlafs



Schlaf bedeutet Entspannung für Geist und Körper. Während des Schlafs finden kaum bewusst ausgeführte Körperbewegungen und nur eine eingeschränkte Reaktion auf äußere Reize statt. Charakteristisch ist außerdem eine erhöhte Anzahl von Anabolismen (Aufbau von Zellstrukturen) auf der einen Seite sowie eine reduzierte Anzahl von Katabolismen (Verfall von Zellstrukturen) auf der anderen Seite. Schlaf ist eine Periode der körperlichen Erholung, die dazu beiträgt, den Anforderungen der Wachstunden zu begegnen. Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir im Schlaf. Wissenschaftler konnten die Geheimnisse der Funktion des Schlafes und seiner gänzlichen Bedeutung nicht vollständig entschlüsseln. Sie haben das Phänomen bislang nur umrissen.

Schlaf ist ein natürlicher Zustand zur körperlichen Erholung und Erneuerung

“Schlaf ist die goldene Kette, die Gesundheit und Körper zusammenhält.”

Thomas Dekker (1572-1632)

Wieviel Schlaf brauchen wir?

Menschen schlafen unterschiedlich lang. Manchen Menschen reichen 4 Stunden Schlaf pro Nacht, um leistungsfähig zu sein. Andere benötigen bis zu 10 Stunden. Der Durchschnitt liegt bei ca. 7,5 Stunden.

Warum schlafen wir?

Während wir schlafen, produziert die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) eine große Menge Wachstumshormone. Der Höchststand der Produktion des Wachstumshormons wird etwa eine Stunde nach dem Einschlafen erreicht und nimmt bis in die Morgenstunden fortlaufend ab. Somit scheint Schlaf

ein Zustand zu sein, der von Wachstumsprozessen und damit der Erneuerung des Immun- und Nerven-Systems sowie des Muskel- und Knochen-Aufbaus gekennzeichnet ist.

Während des Schlafes erschlafft die Muskulatur, die Blutgefäße der Haut weiten sich und die Körpertemperatur fällt. Der Herzschlag verlangsamt sich, ebenso wie die Atemfrequenz. Der Körper ruht sich aus und verjüngt sich im Schlaf. Jede Zelle wird regeneriert. Während des Schlafs sinkt die Stoffwechselrate, wodurch Energie gespeichert werden kann, was entscheidend ist, damit wir unserem aktiven Lebensstil am Tage gewachsen sind und gesund bleiben.

Es ist zudem nachgewiesen, dass der Schlaf unsere geistige Wachheit und das Erinnerungsvermögen stärkt. Während man schläft, werden Teile des Gehirns abgeschaltet bzw. fahren ihre Aktivitäten herunter. Dies ist von Vorteil, da das Gehirn Nachrichten in Form chemischer Botenstoffe über Neuronen versendet. Schlaf ermöglicht die Erneuerung dieser Botenstoffe für ein schnelles und klares Denken, vergleichbar mit einem Automotor, in den man neues Motoröl einfüllt, damit er weiterhin reibungslos läuft.

Schlaf hat also nicht nur eine Funktion, sondern seine Bedeutung ist vielschichtig. Alles in allem ist Schlaf eine Grundvoraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit. Daher sind die Störungen und Schäden, die aus Schlafmangel oder fehlender Entspannung während des Schlafes resultieren, zahlreich und haben weitreichende Konsequenzen.

Schlaf ist eine Voraussetzung für physische und psychische Gesundheit

Schlafstörungen

An Schlafstörungen oder nicht erholsamem Schlaf zu leiden, kann zahlreiche negative Konsequenzen nach sich ziehen: beeinträchtigte Aufnahme-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Unwohlsein, Nervosität und Reizbarkeit. Langfristig können Schlafstörungen z.B. auch zu Depressionen und Halluzinationen führen. Gut ausgeruht und entspannt zu sein beeinflusst nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern auch das Sozialverhalten in der Familie, im Freundeskreis und im Berufsleben.

Schlafstörungen können verschiedenste Krankheiten verursachen

Schlaf und Bett

Es versteht sich von selbst, dass das Bett entscheidenden Einfluss auf die Qualität des Schlafes hat. Auf einer Matratze zu schlafen, die den individuellen körperlichen Bedingungen nicht entspricht und dem Körper somit auf Dauer nicht die nötige Unterstützung gibt, kann nicht nur zu den o.g. Schlafstörungen führen, sondern auch zu einer Reihe unterschiedlicher Erkrankungen der Wirbelsäule.

Es gibt vier wesentliche Grundanforderungen an eine Matratze, um gesunden Schlaf zu fördern – in der Reihenfolge ihrer Bedeutung: Unterstützung der Wirbelsäule, Druckreduktion, Regulierung der Körpertemperatur, Reduktion schädlicher Allergene.

◦ Unterstützung der Wirbelsäule
Matratzen und Unterfederungen, die die Wirbelsäule nicht stützen, verursachen Rückenschmerzen. Die ideale Lage der Wirbelsäule während

Eine Matratze sollte sich dem Körper anpassen

des Schlafes ist die gleiche wie während des Stehens. Eine zu harte Matratze wird tendenziell zu viel Druck auf Schultern und Hüfte ausüben, während der untere Rücken oder die Seite nicht ausreichend gestützt werden. Weiche Matratzen hängen oft durch, so dass sie die Wirbelsäule nicht angemessen unterstützen können. Nur eine Matratze, die sich der Wirbelsäule anpasst, ohne sie zu tief einsinken zu lassen, gibt die angemessene Unterstützung. Diese Unterstützung sollte gleichmäßig über den gesamten Körper spürbar sein, insbesondere im Bereich von Taille und unterem Rücken.

- Druckreduktion

Starker Druck auf Schultern und Hüfte führt dazu, dass man sich nachts hin- und herwälzt, weil die Blutzirkulation behindert wird. Schmerzen in den schlecht durchbluteten Körperpartien können die Folge sein. Eine Matratze, die der Körperform angepasst ist, wird das auf ihr lastende Gewicht gleichmäßig verteilen und Druckpunkte verhindern, so dass optimale Entspannung und das Erreichen jener Tiefschlafphasen, die den höchsten Grad an Erholung gewährleisten, möglich sind. Um eine einwandfreie Blutzirkulation sicherzustellen, kann der Druck der beim Liegen auf den Körper einwirkt, wissenschaftlich gemessen werden. Doch auch Laien können dies testen, wenn sie sich in Seitenlage auf eine Matratze legen, um den Druck auf Schultern und Hüfte zu spüren.

Die Matratze sollte das gesamte Körpergewicht gleichmäßig verteilen

- Regulierung der Körpertemperatur

Wenn wir zu warm oder zu kalt schlafen, schlafen wir unruhig und wälzen uns im Bett hin- und her. Im Schlaf verliert unser Körper Flüssigkeit, die sich in unserem Bettzeug ansammelt. Diese Feuchtigkeit mindert die körpereigene Fähigkeit zur Regulierung der Körpertemperatur. Das beste Gegenmittel hierfür ist Wolle, ob als Matratzenbezug oder als separate Auflage. Wolle kann bis zu einem Drittel des eigenen Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen ohne sich nass anzufühlen und gibt die Feuchtigkeit schneller wieder ab als Daunen, Baumwolle oder Polyester. Je trockener Sie liegen, desto wärmer schlafen Sie im Winter und desto kühler im Sommer. Ihr Herzschlag verlangsamt sich und sie können tief schlafen.

Die Regulierung der Körpertemperatur sollte durch die Matratze unterstützt werden

- Widerstandsfähigkeit gegen schädliche Allergene

Das Erwachen mit Problemen der Nasennebenhöhlen kann ein Indiz für eine Allergie sein, die durch Hausstaubmilben oder Schimmel ausgelöst wird. Manche Matratzenmaterialien sind anti-mikrobisch (z.B. Latex), so dass Milben sich nicht so leicht in ihnen ansiedeln, wie in anderen. Dadurch bieten diese Matratzen einen gewissen Schutz für Allergiker. Auch der Bezug einer Matratze ist ein Schlüssel für den Umgang mit Allergieproblemen.

Eine gute Matratze sollte möglichst widerstandsfähig gegen Allergene sein

II. Schlaf und der menschliche Körper

A. Die Schlafphasen

Der Zyklus zwischen Schlaf und Wachzustand umfasst fünf unterschiedliche Phasen des Schlafes, von denen einige wichtiger für die Erholung sind als andere. Diese Phasen folgen in einem Zyklus beginnend in Phase eins bis zum Schlaf mit rascher Augenbewegung (Rapid Eye Movement, REM) aufeinander, danach beginnt der Zyklus von neuem.

Etwa 50 Prozent unserer gesamten Schlafdauer verbringen wir in Phase zwei, etwa 20 Prozent im REM-Schlaf und die verbleibenden 30 Prozent in den übrigen Phasen. Kleinkinder hingegen verbringen etwa die Hälfte ihres Schlafs in der REM-Phase.

In **Schlafphase 1**, dem leichten Schlaf, wechseln wir zwischen Schlaf und Wachzustand und sind hierbei leicht zu wecken. Unsere Augen bewegen sich sehr langsam und die Muskeltätigkeit lässt nach. Menschen, die in Phase 1 aufwachen, erinnern sich häufig bruchstückhaft an optische Bilder. Viele erfahren auch plötzliche Muskelbewegungen, sogenannte myoklonische Zuckungen, häufig begleitet von Fall-Träumen. Diese Bewegungen sind vergleichbar mit dem „Zucken“, das wir vollziehen, wenn wir erschrecken. Während dieser Phase verliert das Subjekt die bewusste Wahrnehmung seiner äußeren Umgebung. Phase 1 kann als Übergangsphase zwischen Wachzustand und Schlaf betrachtet werden.

Wenn wir in **Phase 2** eintreten, halten unsere Augenbewegungen an und die Schwingungen unseres Gehirns (Wellen elektrischer Aktivität, die von Elektroden gemessen werden können) verlangsamen sich, unterbrochen von gelegentlichen Stößen schneller Wellen, sogenannter Schlafspindeln.

In **Phase 3** tauchen extrem langsame Wellen auf, sogenannte Deltawellen, mit dazwischen gestreuten schnelleren, kurzen Wellen.

Mit Beginn von **Phase 4** erzeugt das Gehirn fast ausschließlich Deltawellen. Es ist sehr schwierig, jemanden während der Phasen 3 und 4 zu wecken, die zusammen als Tiefschlafphase bezeichnet werden. Hier gibt es keine Augenbewegungen oder Muskelaktivität. Menschen, die in der Tiefschlafphase geweckt werden, sind nicht sofort auf der Höhe und fühlen sich oft für einige Minuten nach dem Wecken mitgenommen und orientierungslos. In dieser Phase ereignen sich Albträume, Schlafwandeln oder Bettnässen.

Wenn wir in den **REM-Schlaf** wechseln, beschleunigt sich unsere Atmung, wird unregelmäßig und oberflächlich und unsere Augen zucken rasch in unterschiedliche Richtungen. Unsere Muskulatur ist vorübergehend gelähmt. Unsere Herzfrequenz und der Blutdruck steigen. Wenn Menschen in der REM-Phase geweckt werden, erzählen sie oft merkwürdige und unlogische Geschichten – Träume. Träume können aber auch in allen anderen Schlafphasen außerhalb des REM-Schlafes vorkommen. Die erste REM-Schlaf-Phase erfolgt ca. 70 bis 90 Minuten nach dem Einschlafen. Ein vollständiger Schlafzyklus dauert durchschnittlich 90 bis 110 Minuten. Die ersten Schlafzyklen der Nacht enthalten relativ kurze REM-Phasen und lange Tiefschlafphasen. Im Verlauf der Nacht werden die REM-Phasen länger und die Tiefschlafphasen kürzer. Gegen Morgen verbringen wir fast die gesamte Schlafzeit in den Phasen 1 und 2 sowie im REM-Schlaf.

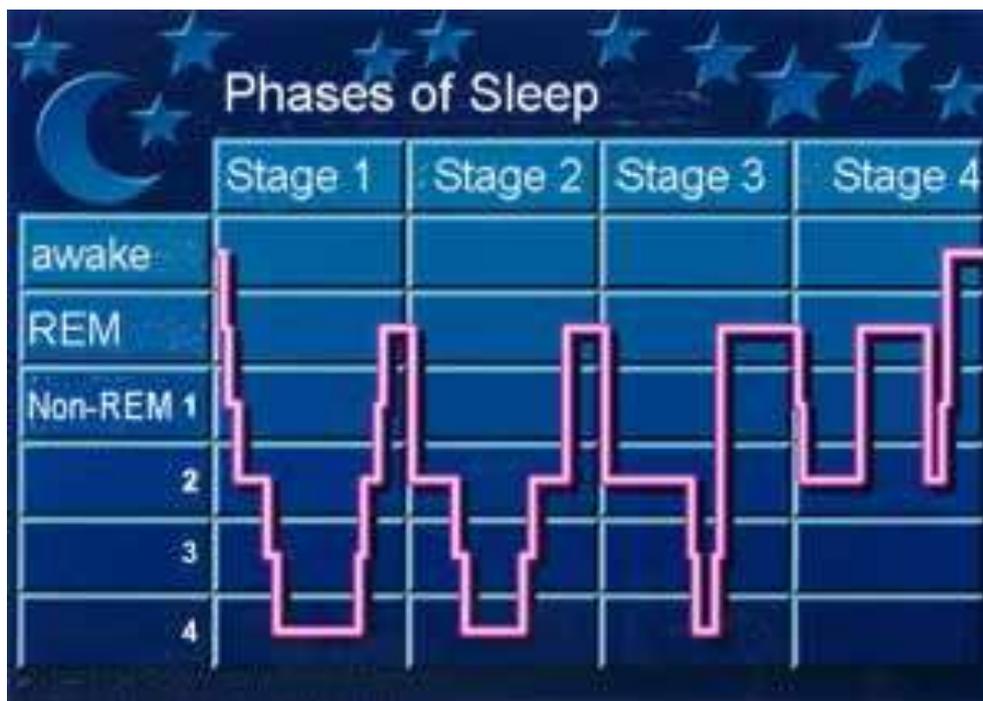
Wissenschaftler unterscheiden fünf Schlafstadien

Phase 1 ist der Übergang vom Wachen zum Schlaf

In Phase 2 verlangsamen sich die Gehirnströme

Die Phasen 3 und 4 sind durch sehr geringe Gehirnströme gekennzeichnet, den sogenannten Delta-Wellen

Man kann die Schlafphasen auch in REM-Schlaf und nicht REM-Schlaf unterscheiden



Menschen, die nach einem Schlaf von mehr als wenigen Minuten wieder erwachen, können sich in der Regel nicht an die letzten Minuten vor dem Einschlafen erinnern. Diese schlafbedingte Form der Amnesie ist der Grund, warum Menschen oft Telefonate oder Gespräche vergessen, die sie mitten in der Nacht geführt haben und erklärt auch, warum wir uns an das Klingeln des Weckers am Morgen nicht mehr erinnern, wenn wir direkt nach dem Ausschalten wieder einschlafen.

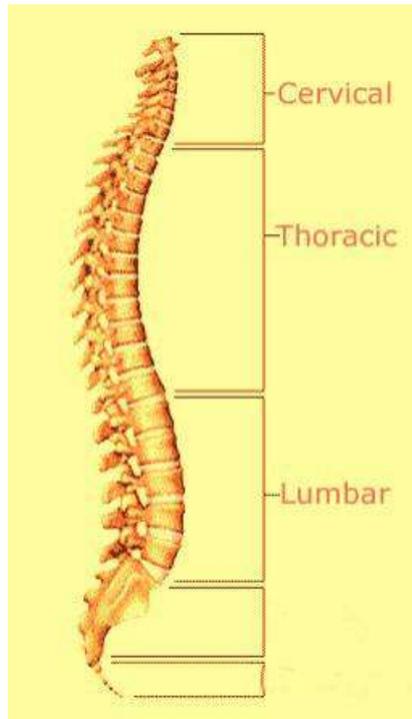
B. Die Wirbelsäule

Es ist sinnvoll, dass wir auf unsere Zähne und Füße achten, aber ebenso wichtig ist es, der Wirbelsäule Beachtung zu schenken. Die Entstehung von Rückenschäden lässt sich so verhindern. Der Rücken ist die Hauptstütze unseres Körpers und des gesamten Skeletts. Die Wirbelsäule liegt hinter all unseren Organen inklusive des Herzen und umschließt und schützt das empfindliche Rückenmark.

Die Wirbelsäule ist die Hauptstütze des Körpers und des gesamten Skeletts

Die Anatomie der Wirbelsäule ist durch eine Dreiteilung gekennzeichnet: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule. Jeder Bereich wird durch eine unterschiedliche Zahl von Rückenwirbeln gebildet, sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel. Die oberen zwei Brustwirbel unterscheiden sich in ihrer Erscheinung von den anderen und arbeiten aufeinander bezogen: Der erste, der Atlas (Träger), kreist auf dem Zahn des Axis (Dreher).

Die Wirbelsäule besteht aus Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule



Diese Anordnung ermöglicht die freie Beweglichkeit des Schädels in alle Richtungen. Muskeln und Bänder unterstützen die verschiedenen Bereiche der Wirbelsäule. Die Muskeln stützen das Rückgrat. Zwischen jedem Wirbelpaar befindet sich eine Scheibe Knorpel, die die Knochen während der Bewegungen gegeneinander abfedert. Bis zu 25% der Gesamtlänge der Wirbelsäule setzen sich aus dem Knorpel der Bandscheiben zusammen. Das Rückenmark bildet das Zentrum des Nervensystems, das auch unser Gefühls-System ist.

„Ihre Wirbelsäule soll nicht gerade sein“, sagt Dr. Scott D. Boden, Direktor des Emory Wirbelsäulen-Zentrums in Atlanta. „Sie verfügt über drei natürliche Krümmungen. Eine im Unterrücken, eine im mittleren Rücken und eine im Bereich des Genicks.“ Diese drei von vorne nach hinten verlaufenden Kurven geben der Wirbelsäule von der Seite betrachtet eine doppelte „S“-Krümmung. Von vorne sollte die Wirbelsäule in gerader vertikaler

Drei natürliche Krümmungen verleihen der Wirbelsäule eine doppelte S-Form

Linie verlaufen. Wer morgens trotz neuer Matratze mit Rückenschmerzen erwacht, sollte das Zusammenspiel von Schlafgewohnheiten, Körperbeschaffenheit und Matratze überprüfen.

C. Schlafpositionen

Um am besten von den nächtlichen Ruhephasen zu profitieren, sollte man nicht nur sicherstellen, dass die „S“-Form der Wirbelsäule (bzw. in Seitenlage vor allem der gerade Verlauf, den die Wirbelsäule von vorne betrachtet haben sollte) angemessen unterstützt wird, sondern auch für eine gute Blutzirkulation während des Schlafs sorgen.

Schlafpositionen sollten stets die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützen

Es gibt drei Haupt-Schlafpositionen – Rücken, Bauch oder Seite

Während einer Nacht nehmen die meisten Menschen verschiedene Positionen ein. Es gibt mehrere Schlafstellungen, die man als bequem empfinden kann und die eine gute Blutzirkulation ermöglichen. Eine gute Schlafposition einzunehmen, kann vor möglichem Schmerz und Steifheit am Morgen schützen. Eine passende Schlafposition entlastet den Rücken wirksam, denn die Schlafposition entscheidet darüber, welche Körperbereiche mit der Matratze in Berührung kommen. Dies wiederum entscheidet über das Maß an Körperspannung. Wer häufig mit Kopfschmerzen aufwacht, kann sich möglicherweise schon durch eine geänderte Schlafposition Linderung verschaffen. Die Verwendung eines individuell abgestimmten Kopfkissens kann helfen, den Druck von bestimmten Körperstellen zu nehmen.

- Das Schlafen in Seitenlage ist eine der verbreitetsten Schlafpositionen. Ähnlich einem Fötus mit angezogenen Knien und einem Kopfkissen zwischen den Beinen zu liegen, kann zur Entlastung des Rückens beitragen. Nacken und Wirbelsäule sollten sich auf einer Linie befinden. Manche sagen, es sei das Beste, auf der rechten Seite zu liegen, da im Liegen auf der linken Seite die wichtigsten Organe (Leber, Magen, Lunge) belastet werden. Für Menschen mit Athrose, Spinalstenose, Rücken- oder Hüftleiden kann es hilfreich sein, auf der Seite zu schlafen.

Das Schlafen in Seitenlage ist sehr verbreitet

Beim Seitenschläfer lastet das meiste Gewicht auf sehr geringer Körperfläche (Schulter- und Hüftbereich), wodurch Druckstellen entstehen, an denen sich die Blutzirkulation verringern kann, was dann zu nächtlichem Hin- und Herwälzen führt. Deshalb benötigen Seitenschläfer tendenziell etwas weichere Matratzen, die die Körperkonturen unterstützen und solche Druckpunkte minimieren.

Seitenschläfer benötigen eine etwas weichere Matratze

- Eine Alternative ist die Rückenlage als Schlafposition. Auf dem Rücken schläft man am besten, indem man sich ein großes,

flauschiges Kissen unter die Knie legt, um die natürliche Lage der Lendenwirbel im unteren Rückenbereich beizubehalten und den Druck auf den Ischiasnerv zu verringern. Das Kissen sollte nur so dick sein, dass der Freiraum zwischen Bett und Gliedmaßen ausgefüllt wird. Diese Position ist empfehlenswert für Menschen mit Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Auch die inneren Organe werden so gut gelagert. Unterstützen kann man dies zusätzlich auch durch eine Unterfederung, die sich der Körperform anpasst.

Rückenschläfer sollten ein Kissen unter die Knie schieben, um die natürliche Krümmung der Wirbelsäule zu unterstützen

Benutzen Sie ein dünnes Kissen oder ein eingerolltes Handtuch unter dem Nacken, das ihr Kinn nicht zu weit nach vorne drückt. Um das Genick zu stützen, muss das Kopfkissen das Gewicht des Hinterkopfes tragen. Für Rückenschläfer ist es wichtig, eine Matratze zu finden, die einerseits das Hohlkreuz ausfüllt und dabei gleichzeitig bequem ist (entsprechend den Vorlieben des Benutzers).

- Manche Menschen schlafen auch gerne auf dem Bauch, obwohl einige Gesundheitsexperten davor warnen, dass diese Schlafposition problematisch ist, weil zum einen die Nackenmuskulatur überstreckt und zum anderen das Hohlkreuz verstärkt werden. Für Menschen mit spezifischen Bandscheibenschäden kann diese Schlafposition mitunter empfohlen werden. Die Belastung lässt sich minimieren, indem man ein Kissen unter den Bauch oder das Becken legt. Ob man mit oder ohne Kissen unter dem Kopf schlafen möchte, ist Geschmackssache.

In Bauchlage zu schlafen ist etwas heikel, weil hierbei leicht der Nacken überstreckt werden kann

Bauchschläfer benötigen tendenziell eine härtere Matratze, um die Wirbelsäule gerade zu halten und Rückendeformationen mit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Bauchschläfer benötigen eine etwas festere Matratze

Matratzen, Kopfkissen und Unterfederung spielen für einen gesunden, erholsamen Schlaf eine große Rolle. Wenn das Ausprobieren unterschiedlicher Schlafpositionen Ihre Beschwerden nicht lindert, stellen Sie sicher, dass Sie auf einem qualitativ hochwertigen Schlafsystem liegen, deren Komponenten optimal ineinander greifen.

So stehen Sie richtig auf:

- Am besten recken und strecken Sie sich erst einmal, um Ihrem Rücken den Übergang in den Tag zu erleichtern.
- Rollen Sie sich auf Ihre Seite und beugen Sie beide Knie.
- Drücken Sie sich mithilfe des unteren Arms und der vor dem Oberkörper aufgestützten Hand des anderen Arms hoch und setzen Sie gleichzeitig die Füße auf dem Boden auf.
- Rutschen Sie soweit zur Bettkante vor, dass sich Ihre Füße auf einer Linie mit dem Gesäß befinden.
- Richten Sie sich auf und belasten Sie den Rücken möglichst gleichmäßig.

D. Tipps für einen gesunden Schlaf

Sie können sich selbst nicht zum Einschlafen zwingen, das Ausprobieren einiger Tipps kann Ihnen aber dabei helfen. Bedenken Sie, dass nicht alles bei jedem hilft, aber vielleicht ist etwas dabei, was Ihnen gut tut.

Schlaf-Zeitplan: Eine weitgehend regelmäßige Schlafenszeit beizubehalten, kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren. Die Zeit, zu der Sie jeden Morgen aufstehen, beeinflusst Ihre innere Uhr. Wenn Sie sehr viel später erwachen, verschiebt sich Ihr Biorhythmus so, dass Sie am Abend später müde werden, was problematisch sein kann. Daher ist es ratsam, jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit aufzustehen. Vielleicht möchten Sie am Wochenende gerne richtig ausschlafen, doch zu langes Ausschlafen kann Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander bringen.

Benutzen Sie das Bett möglichst ausschließlich zum Schlafen. Im Bett fern zu sehen, zu telefonieren oder zu essen ist nicht empfehlenswert.

Halten Sie Ihren Schlafraum dunkel und achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur (ca. 18 °C).

Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen von jeder Art Stress freizumachen (Sorgen, Ängste, etc.), der sich während des Tages angesammelt hat. Stress aktiviert den Geist und hält Sie wach. Methoden der Stressbewältigung wie autogenes Training, Meditation, tiefer Atem, Gebet, leise Musik etc., aber auch ein entspannendes Einschlafritual können hilfreich sein.

Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen fördert die Durchblutung und unterstützt die Muskelentspannung. Backsoda oder ein paar Tropfen essentielles Öl, z.B. von Piniennadeln oder Lavendel, können die Entspannung vertiefen.

Manche Menschen finden, dass Nickerchen Spannungen lindern und es ihnen dadurch leichter fällt, abends einzuschlafen. Wenn Sie tagsüber ein Nickerchen machen möchten, achten Sie aber darauf, dass Sie einen Abstand von mindestens sechs Stunden zur Nachtruhe einhalten und das Nickerchen nicht länger als 45 Minuten dauert. Falls nötig, stellen Sie sich einen Wecker. Längere Schläfchen können Ihren Schlafzyklus beeinträchtigen und es erschweren, später wieder einzuschlafen.

Die meisten Ärzte stimmen überein, dass maßvoller Sport von mindestens drei Mal pro Woche Stress abbauen kann. Falls Sie sich unsicher sind, ob Sie Ihren Körper in dieser Weise beanspruchen sollten, holen Sie sich ärztlichen Rat. Training, das Ihren Herzrhythmus steigert, erhöht ebenso die Körpertemperatur. Danach reagiert Ihr Körper mit stufenweisem Abbau der Temperatur, was dem Schlaf zuträglich ist. Es gibt aber auch viele Möglichkeiten, die Körperaktivität im Alltag zu erhöhen, wie z.B. durch Treppensteigen anstelle der Benutzung eines Aufzugs, indem wir für kurze Strecken auf das Auto verzichten und zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren oder durch entspannende Gartenarbeiten. Vier Stunden vor dem zu Bett Gehen sollten Sie nicht zu ausgiebig trainieren, da Sie sonst zu angeregt sind, um ohne Probleme einschlafen zu können.

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen die Schlafqualität.

Ein Schlaf-Zeitplan kann dazu beitragen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu festigen

Methoden der Stressbewältigung können helfen

Ein warmes Bad wirkt entspannend

Nickerchen am Tage können den Wach-Schlaf-Rhythmus stören

Auch Sport kann helfen, Anspannungen und Stress zu mindern

Eine Zwischenmalzeit

Essen Sie möglichst zu geregelten Zeiten. Speisen sollten nicht zu scharf, zu süß oder fett sein. Wenn Gerichte künstliche Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Zusätze wie Glutamat (MSG: Monosodiumglutamat) enthalten, können diese die Ursache dafür sein, dass Ihr Herz rast oder die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, was das Einschlafen erschwert. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten zu sich, weil das Verdauungssystem sonst zu sehr angeregt wird. Wenn Sie noch einen Snack vor dem Zubettgehen essen möchten, wählen Sie kleine Portionen und Nahrungsmittel, die reich an Kohlenhydraten sind, z.B. eine Scheibe Vollkornbrot. Das wird Ihren Stoffwechsel relativ ruhig halten. Vermeiden Sie koffeinhaltige Nahrung und Getränke. Das bedeutet, vier Stunden vor dem Schlafen gehen keinen Kaffee oder Tee und Schokolade mehr, die Ihren Körper anregen.

für dem Zubettgehen sollte klein und leicht sein.

Empfehlenswert sind hingegen proteinhaltige Snacks, wie z.B. Joghurt oder ein Glas heiße Milch. So erhält der Körper noch eine Portion Kalzium, das eine leicht beruhigende Wirkung hat. Man kann seine Ernährung mit Bestandteilen wie Kalzium, Magnesium und Vitamin B anreichern oder schlicht mehr Nahrungsmittel verzehren, die diese Stoffe enthalten.

Auch ein proteinreicher Snack kann sinnvoll sein



Auch Kräuter können sich als hilfreich erweisen. Kamillentee oder "Einschlaf-Tees" (oft in Supermärkten zu finden) bewirken vielfach eine gute Nachtruhe. Baldrianwurzel (als Kapsel oder Saft) ist ein Hausmittel, das Sie in der Drogerie oder im Reformhaus finden. Achten Sie hier auf eine korrekte Dosierung!

Spezielle Kräutertees können das Einschlafen erleichtern

Versuchen Sie den Genuss von

Nikotin vor dem Schlafen zu vermeiden. Auch wenn Nikotin eine beruhigende Wirkung haben kann, wirkt es grundsätzlich belebend, wobei auch der Herzschlag beschleunigt wird, was das Einschlafen erschwert. Also vor dem Zu-Bett-Gehen oder gar im Bett zu rauchen ist für Menschen mit Schlafproblemen in jedem Fall tabu!

Schlafmittel sollten nur das letzte Mittel der Wahl sein, weil sie keinen natürlichen Schlaf bescheren. Nehmen Sie diese nur auf Anraten eines Arztes!

A. Unterfederungen

1. Allgemeines

Ist es wirklich notwendig, eine Matratze zu unterfedern? Ist es wirklich wichtig, Bett und Matratze gemeinsam anzuschaffen? Ja, das ist es!

Die Matratze braucht eine Unterfederung, damit sie nachgeben kann. Eine solche Unterfederung kann z.B. aus Latten oder Polstern bestehen. Es gibt auch Boxspring-Betten mit einem passenden Set aus Matratze mit dazugehöriger Unterfederung – die verschiedensten Varianten sind auf dem Markt erhältlich.

Die Gesamthöhe von Bett und Matratze vom Boden ausgehend und damit auch die ästhetische Erscheinung des Bettes insgesamt werden von der Höhe des Bettgestells mit der Unterfederung vorgegeben. Über diesen rein optischen Gesichtspunkt hinaus hat die Unterfederung aber auch Einfluss darauf, wie gut die stützenden Eigenschaften der Matratze zum Tragen kommen können.

Der Komfort einer jeden Matratze hängt auch von der der dazu gehörigen Unterfederung ab. Matratze und Unterfederung sollten einander ergänzen, um einen erholsamen Schlaf zu gewährleisten. Wer eine neue Matratze auf einen alten Lattenrost legt, wird möglicherweise sehr schnell feststellen, dass sich die ärgerliche Kuhle der alten Matratze tatsächlich im Lattenrost befindet! Bis man diesen Zusammenhang nach einiger Zeit erkennt, kann auch die neue Matratze schon von dem alten Lattenrost in Mitleidenschaft gezogen worden sein!

Kaufen Sie Matratze und Unterfederung nach Möglichkeit im Set! Die Kombination beider Teile macht den vollen Schlafkomfort Ihres neuen Bettes aus. In ihrer Funktionsweise sind Matratze und Unterfederung darauf ausgerichtet, sich zu ergänzen. Die Unterfederung fängt einen Großteil der nächtlichen Belastung ab und trägt zum Gesamtkomfort bei. Eine neue Matratze auf einen alten Lattenrost zu legen, eine Kombination mit einem für die Matratze ungeeigneten Lattenrost oder gar ein Brett zwischen Matratze und Bettgestell zu legen, mindert den Komfort und verringert die Lebensdauer Ihrer neuen Matratze. Auf einem alten Lattenrost hält eine neue Matratze nur etwa ein Drittel so lange wie auf einem neuen. Die meisten Markenmatratzen halten auf einem neuen Lattenrost ca. sieben bis zehn Jahre, aber nur drei bis vier Jahre auf einem alten. Weil es finanziell nicht sinnvoll ist, entweder nur eine Matratze oder nur eine Unterfederung zu erwerben, sollte eine verantwortungsvolle Kaufberatung immer auf das Angebot von Sets aus Matratze und Unterfederung abzielen, zumal der Kauf einer Matratze ohne zugehörige Unterfederung sogar Auswirkungen auf die Garantie haben kann.

Es gibt verschiedene Typen von Unterfederungen, so dass man folgende Unterscheidungen treffen kann:

- flache Lattenroste, d.h. die Latten bilden durchgängig eine Ebene und sind nicht höhenverstellbar, z.B.
 - der Rollrost, häufig verwendet bei Futonmatratzen
 - selbst gezimmerte Auflageflächen mit querliegenden Kanthölzern o.ä.
- Lattenroste mit manueller Nacken-, Kopf- und/oder Fußteilverstellung
- Lattenroste mit zusätzlicher Schulterabsenkung (= höhere Einsinktiefe im Bereich der Schulter)

- elektrische Lattenroste mit zwei bis vier Motoren zur stufenlosen Anpassung von Kopf- und Fußteil.

Unterfederungen bestehen entweder aus dem klassischen Lattenrost, einem Sprungrahmen oder Modulrahmen. Bei Letzterem sind die Latten durch „Module“, „Pads“ oder „Teller“ ersetzt, um eine andere Form der Flexibilität im Zusammenspiel von Matratze und Unterfederung als Bettsystem zu ermöglichen. Die gängigen Designs ermöglichen Matratze und Bett eine gute Luftzirkulation, was vor allem für Allergiker wichtig ist.

2. Materialien

2.1. Holz

Traditionell ist Holz das Material, aus dem Unterfederungen früher bestanden und bis heute ist es eines der gängigsten Materialien für Unterfederungen. Für die gebogenen Leisten der Federholzrahmen benötigt man weiches und flexibles Holz wie Birke oder Buche. Dank der natürlichen Sprungkraft des Materials können sich die Leisten dem Körper dort anpassen, wo er den größten Druck ausübt.

Da Lattenroste verschiedene Belastungszonen haben, werden z.T. auch mehrere Holzarten verwendet. Latten aus massiver Birke oder Buche werden für Zonen hoher Belastung verwendet. Auf Grund der Holzstruktur (Richtung und Struktur der Holzfasern) ist das massive Holz sehr bruchfest und hält auch hohem Belastungsdruck stand.

Die Längsleisten des Lattenrosts haben andere Belastungspunkte als die Latten selbst, da sie den Ausgangspunkt für alle Mechanik und Funktionen des Rahmens bilden. Alle Halterungen der Kappen, Befestigungen der Latten, Metallbeschläge für Motoren und anderen Komfortelemente werden hier befestigt. Aus diesem Grund wird hier Schichtholz aus Birke und Buche verwendet, um höchste Elastizität, *Druckbeständigkeit* und Spannung zu erhalten

2.2. Metall / Aluminium

Für alle Metallteile wie Gitter, Schrauben, Klammern, Muttern etc. werden veredelte Materialien verwendet (verzinkt oder pulverbeschichtet), um Korrosion auszuschließen.

Hartstahl verringert die Bewegung der Fundamente.

2.3. Kunststoffe

Für den Liegekomfort der Unterfederung ist es entscheidend, welche Kunststoffe verarbeitet werden. Neben der Elastizität der Latten selbst kommt es darauf an, aus welchem Material die Plastikkappen bestehen, in denen die Latten gelagert sind und wie diese dem Druck nach außen standhalten, um den bestmöglichen Liegekomfort zu erzielen. Folgenden Anforderungen müssen diese Materialien gerecht werden (Synthetischer Gummi TBS/SEBS und SBS):

Dank der sogenannten Shore-Härte (nach Albert Shore) ist es möglich, den Endkappen unterschiedliche Belastbarkeiten zu verleihen, abhängig von ihrer Position im Rahmen. Der Schulterbereich ist in der Regel etwas weicher als der Lendenbereich, Kopf- und Fußbereich sind etwas härter. Diese Bandbreite unterschiedlicher Härtegrade kann durch zusätzliche Komfort-Anwendungen, wie spezielle Schwingen oder besonders nachgebende Schultermodule ergänzt werden. Verstellmöglichkeiten innerhalb der Kappe (z.B. „Modia“ mit Memory-Einstellung) erhöhen diesen Effekt und ermöglichen es, das System den individuellen Bedürfnissen anzupassen.

2.4. Glasfaser

Alternativen zu den hölzernen Latten sind GFK-Profile (Glasfaserverstärkter Kunststoff). Sie gewährleisten hohe mechanische Stabilität bei gleichzeitig geringem Gewicht sowie Hitze-, Kälte- und Korrosionsbeständigkeit. Der Kern der Fasern besteht aus Glasfasern in Längsrichtung. Die Profile sind in Längs- und Kreuzrichtung ummantelt, mit einer Harzoberfläche überzogen, was zur Verstärkung beiträgt.

Kombiniert mit Kunststoffpads gewährleisten GFK-Profile eine hohe Nutzungsdauer und Stabilität der Unterfederung.

3. Arten von Unterfederungen

3.1. Lattenroste

Der Lattenrost ist die am weitesten verbreitete Art der Unterfederung. Er besteht aus einem Rahmen mit Holzlatten, die quer von einer Seite zur anderen verlaufen. Lattenroste für breitere Betten werden durch einen zusätzlichen Stützbalken in der Mitte verstärkt. Wichtig ist, dass der Abstand zwischen den Latten nicht zu groß ist - ca. 5 cm sind gut.

Der Vorteil von Lattenrosten ist, dass die Luftzirkulation der Matratze unterstützt wird. Ein weiterer Vorteil von Bettsystemen mit Lattenrost ist der, dass unter dem Bett häufig zusätzlicher Stauraum vorhanden ist. Damit die Matratze optimal belüftet wird, sollte man diesen Freiraum aber auf keinen Fall völlig ausfüllen – die Luftzirkulation würde dadurch beeinträchtigt und Schimmelbildung könnte die Folge sein.

Lattenroste müssen gleichzeitig Halt bieten und flexibel sein. Um dies zu erreichen, wird Birken- und Buchenholz in dünne Furnierschichten geschnitten und unter Hitze- und Druckeinwirkung in einer Formpresse miteinander verleimt. So erhalten die Latten eine hohe Elastizität, Bruchfestigkeit und werden so den Ansprüchen an Komfort und Körperanpassung gerecht. Spezielle Latten im Schulterbereich können zusätzliche Körperanpassung geben. Diese Latten sind durch ihre besondere Konstruktion flexibler als andere Latten.

Damit die Matratze auf dem Lattenrost nicht verrutscht, sind Latten mit strukturierter Oberfläche empfehlenswert.

Zwei Arten von Lattenrosten sind zu unterscheiden, feste und flexible. Bei den festen sind die Latten direkt mit dem Rahmen verbunden, geben weniger stark nach und bieten eine feste, hölzerne Bettunterlage für die Matratze. Für diese Art der Unterfederung braucht man eine etwas dickere Matratze, um einen ähnlichen Schlafkomfort zu erreichen wie auf einem flexiblen Lattenrost. Am besten geeignet sind Federkernmatratzen.

Flexible Lattenroste passen sich der Körperform und dem Gewicht an, indem sie sich mit der Matratze bewegen. Am Rahmen befestigte Kunststoffkappen sind in mehrere Richtungen beweglich. In diesen Kappen sitzen frei schwingend die Latten, wodurch sie besonders flexibel sind und sich seitlich bewegen können, um sich der Körperform zu fügen und von oben nach unten, um auf das Gewicht zu reagieren. So arbeiten Matratze und Lattenrost zusammen, um dem Schlafenden den passenden Komfort zu geben.

Flexible Lattenroste eignen sich für all jene, die im Schlaf nicht von ihrem Partner gestört werden möchten, denn sie verfügen über individuelle Seiten. Wenn sich ein Partner dreht, bewegen sich nur die Latten unter ihm, die andere Seite bleibt davon unbeeinflusst. Außerdem können beide Seiten unabhängig voneinander entsprechend den individuellen Präferenzen sowie nach Gewicht und Körperform eingestellt werden.

Bewegliche Lattenroste funktionieren am besten mit Latex- und Schaustoffmatratzen.

Die meisten Hersteller beweglicher Lattenroste bieten Sets mit passender Matratze an, um den richtigen Komfort zu gewährleisten. Bewegliche Lattenroste haben gewöhnlich eine Lebensdauer von fünf bis zehn Jahren, wonach sie leicht und verhältnismäßig günstig ersetzt werden können.

3.2. Boxsprings

Die Unterfederung von Boxspring-Betten ist ähnlich aufgebaut wie der Federkern innerhalb der Matratze selbst. Sie enthält ebenfalls einen kompletten Satz Federn, um dem Bett eine zusätzliche „Stoßdämpfung“, gleichzeitig aber ausreichend Unterstützung für die Matratze zu geben. Ein echter Boxspring zeichnet sich durch spezielle Federn aus. Manchmal entsprechen diese Federn in ihrer Anordnung denen der zugehörigen Matratze, man spricht dann von „Spirale auf Spirale“-Boxsprings. In Boxspring-Systemen können die Matratzen grundsätzlich stärker nachgeben, was zu einem weicheren und stärker federnden Liegegefühl und einer besonders hohen Körperanpassung führt.

Sie gelten als besonders luxuriöse Art der Unterfederung und stützen über die gesamte Fläche der Matratze - ohne harte Ecken und Kanten -, wodurch sie besonders weich wirken und

zusammen mit der Matratze zur Druckentlastung beitragen. Durch eine Boxspringunterfederung erhöht sich die Lebensdauer der Matratze.

Menschen, die ein eher festes Liegegefühl bevorzugen, empfinden diese Art der Unterfederung eventuell als zu weich .

Boxspring-Unterfederung und dazu passende dicke Matratzen, die eigens dafür hergestellt werden, sind in aller Regel als festes Set erhältlich. Aus diesem Grund bilden Boxspringbetten, bestehend aus Unterfederung und Matratze, meist auch optisch eine Einheit.

3.3. Unterfederungen mit „Pads“ als Auflage

Hierbei handelt es sich um eine in Deutschland nicht sehr geläufige Form des Bettsystems. Diese Art der Unterfederung hat eine feste Oberfläche ohne Federn. Unterfederungen mit „Pad“-Auflagen bestehen in der Regel aus einem hölzernen Rahmen mit einer gepolsterten Auflage. Die Matratze liegt unmittelbar auf dieser Unterlage. Diese Art der Unterfederung ist recht einfach, zumal Material- und Herstellungsaufwand gering sind.

Unterfederungen mit „Pads“ lassen das gesamte Bett eher fest erscheinen und finden deshalb manchmal im Zusammenhang mit speziellen orthopädischen Matratzen Anwendung.

3.4. Gitterroste

Bei dieser Art der Unterfederung ist ein flexibles Netz aus Drähten auf Holzlatten angebracht, so dass Druck und Gewicht abgefedert werden können. Diese Technologie findet sich bei speziellen Garnituren aus Matratze und Unterfederung. Es gibt viele verschiedene Arten von Gitterrosten, allen gemeinsam aber ist die Verwendung eines dicken Drahtgeflechts, mithilfe dessen das Gewicht des Schlafenden über die gesamte Bettoberfläche verteilt wird. Hochwertige Gitterroste kennen keine Schwingbewegung oder einsinkende Kanten. Auch diese Art der Unterfederung ermöglicht eine gute Luftzirkulation.

3.5. Motorisierte Unterfederungen

Bei elektrisch verstellbaren Betten können Kopf- und Fußteil individuell in die bequemste Stellung gebracht werden, z.T. mit stufenloser Regulierung. Manche Krankheitsbilder lassen sich durch den Einsatz einer solchen Unterfederung positiv beeinflussen, z.B. Ödeme oder Zwerchfellbruch.

Motorisierte Bettrahmen richten sich aber keineswegs nur an Senioren, sondern eignen sich für jeden, der auf besonders hohen Komfort Wert legt.

Moderne, elektrisch verstellbare Betten kommen ohne den hässlichen Sperrholzrahmen aus, mit dem frühere Modelle versehen waren, und sehen heute wie gewöhnliche, flache Betten aus. Der Anblick störender Kabel, Verbindungen oder sichtbarer Motorteile gehören der Vergangenheit an, da diese allesamt im Rahmen verschwinden.

Flüsternd leise Motoren und aus Stahl gefertigte Rahmenkonstruktionen ermöglichen Präzisionseinstellungen für erholsamen Schlaf. Manche elektronisch verstellbaren Betten verfügen zudem über luxuriöse, programmierbare Massagefunktionen, die z.B. bei Krämpfen oder geringem Blutdruck hilfreich sein können. Im High-End-Bereich findet man kabellose Infrarot Fernbedienungen, die gleichzeitige Auf- und Ab-Bewegungen an Kopf- und Fußteil ermöglichen. Per Knopfdruck lassen sich 1001 Positionen einstellen. Dies ermöglicht auch passive Übungen für die Wirbelsäule, die Bettlägerigen mitunter verordnet werden.

Matratze und Unterbett müssen für die Verwendung von Bettmotoren geeignet sein. Weil die Biegebewegungen eine zusätzliche Belastung der Matratze bedeuten, sollte man auf eine gute und strapazierfähige Qualität Wert legen.

Zur Verwendung auf motorisierten Bettrahmen sind vor allem Latex- und Schaummatratzen geeignet, inzwischen sind auch manche Taschenfederkernmatratzen darauf ausgerichtet, jedoch sollte man dies unbedingt vor dem Kauf abklären, um eine Beschädigung des Kerns durch die Bewegungen zu vermeiden.

B. Matratzen

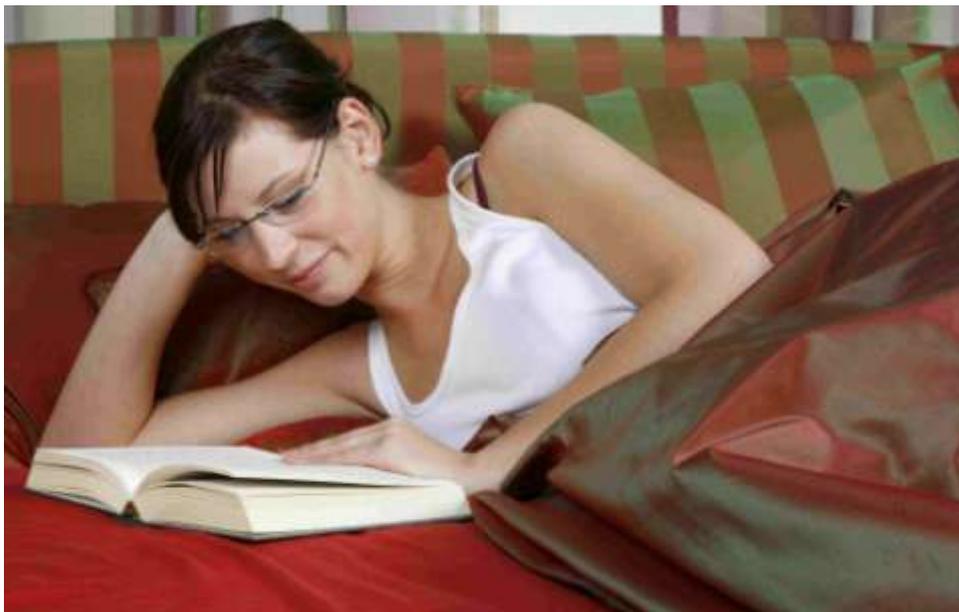
1. Allgemeines

Wenn man verschiedene Matratzen miteinander vergleicht, ähneln sie von außen betrachtet einander sehr, aber von innen unterscheiden sie sich auf Grund der Materialien und Technologien, die verwendet wurden. Zunächst kann zwischen zwei Hauptgruppen von Matratzen unterschieden werden, jenen mit und ohne Federkernen. Federkernmatratzen sind auf der ganzen Welt weit verbreitet, diese Technologie hat eine lange Tradition und viele Matratzen werden auf Basis eines Federkerns gebaut.

Es gibt zwei grundsätzliche Arten der Matratzen-Konstruktion – mit oder ohne Federn

Andere Matratzenarten bestehen im Inneren aus unterschiedlichen Schaumstoffen, wie Polyurethan-Matratzen, visko-elastischem Schaum oder Latex. Jede Schaumstoffart hat spezifische Eigenschaften, die bei der Auswahl der idealen Matratze nach individuellen Ansprüchen berücksichtigt werden sollten. Technisch ist es möglich, Matratzen aus fast allen den Körper unterstützenden Materialien wie Schaumstoff, Federkernen, Luft oder Wasser herzustellen. Experten stimmen überein, dass jede der Herstellungsarten gute Unterstützung bieten kann. Die Kundenbedürfnisse entscheiden letzten Endes darüber, welcher Technologie der Vorzug gegeben wird.

Matratzen ohne Federn werden meist aus Schäumen hergestellt, wie z.B. Kaltschaum oder Latexschaum



Es ist ein althergebrachtes Fehltriteil, dass man „je härter desto besser“ schläft und angeblich feste oder harte Matratzen am besten stützen. Studien haben gezeigt, dass die bevorzugten Schlafhaltungen und die Körperbeschaffenheit die Hauptkriterien dafür sind, wie hart oder weich die Matratze sein sollte. Es ist grundsätzlich leichter eine zu harte Matratze mittels Bettzeug und Auflagen weicher, als ein allzu weiches Bett, das Rückenschmerzen verursacht, härter zu gestalten.

Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass fester immer besser ist

Alle Matratzenkerne sind von weiteren Materialien (zur Polsterung, Bezug) umgeben, die ein teurer Teil der Herstellung sind. So entscheidet auch die Qualität der verwendeten Bezugstoffe, wie Wolle, Seide oder Baumwolle - rein oder in Kombination - mit über den Verkaufspreis der Matratze.

Bei der Auswahl einer neuen Matratze ist darauf zu achten, dass die eigene Wirbelsäule durch die Matratze in Zusammenspiel mit der (vorhandenen oder neu zu kaufenden) Unterfederung optimale Stützung erfährt und man dabei ein bequemes Liegegefühl hat.

Eine neue Matratze sollte sowohl Unterstützung, als auch Komfort bieten

Die Matratze soll ermöglichen den Druck, den der Körper auf die Liegefläche ausübt, optimal zu verteilen, um einem reibungslosen Blutkreislauf zuträglich zu sein und somit auch zur Schlafqualität beizutragen. Wer möchte, erhält auch Matratzen mit spezifischen Stützfunktionen im Kopf-, Zentrums- oder Fußbereich der Matratze oder Zonenmatratzen, die den unterschiedlich gewichtigen und geformten Körperzonen gezielte Stützung bieten bzw. angemessenes Einsinken ermöglichen.

Um festzustellen, welches Liegegefühl eine Matratze vermittelt, sollte der Kunde mindestens 15 Minuten die Matratze im Geschäft ausprobieren. Fünf Minuten auf dem Rücken und auf beiden Seiten zu verweilen, gibt schon Aufschluss darüber, ob die Matratze die richtige Wahl ist

Vor dem Kauf sollte man mind. 15 Minuten auf einer Matratze zur Probe liegen

Der Rückenschlaf-Test: Wenn der Liegende seine Hand unter den Rücken gleiten lassen kann und seine Schultern oder Hüften dann unbequem liegen, ist die Matratze wahrscheinlich zu hart. Schultern und Hüften müssen etwas einsinken.

Der Drehen- und Wenden-Test: Wenn es sehr viel Mühe und Krafteinsatz kostet, sich im Bett zu drehen und zu wenden, kann die Matratze zu weich sein. Der Benutzer sollte die Matratze auf der Unterfederung testen, auf der sie benutzt werden soll. Von daher empfiehlt es sich, Matratze und Unterfederung als Schlafsystem gemeinsam zu kaufen. Wenn eine Doppelmatratze für zwei Benutzer gedacht ist, sollte sie von beiden getestet werden.

Eine neue Matratze sollte auch auf eine funktionsfähige Unterfederung gelegt werden, niemals auf eine, die ihre Spannkraft bereits verloren hat.

Die meisten Matratzenhersteller raten ihren Kunden, die Matratze regelmäßig zu drehen und zu wenden. Andernfalls kann die Matratze möglicherweise ihre Stützfunktion im Laufe der Zeit zu schnell verlieren.

Die meisten Matratzen müssen regelmäßig gedreht und gewendet

Es reicht normalerweise aus, die Matratze nach drei Monaten zu drehen(werden bei qualitativ einfacherer Ware eher öfter; um 180 Grad, damit das Kopfende zum Fußende wird) und die Matratzen mindestens zweimal im Jahr zu wenden (die Rückseite wird zur Vorderseite). Manche Hersteller empfehlen alternativ, die Matratze innerhalb der ersten drei Monate alle zwei Wochen zu drehen und zu wenden und danach dann zweimal im Jahr. Durch das Drehen und Wenden der Matratze wird der Verschleiß verlangsamt.

Matratzen sollten niemals nass werden. Eine Matratzenauflage oder eine Matratzenhülle kann benutzt werden, um sie entsprechend zu schützen. Falls sie beschmutzt wird, sollte man milde Seife mit kaltem Wasser leicht einreiben. Matratzen oder Unterlagen sollten außerdem niemals eingeweicht werden. Bei den meisten Matratzen ist es sinnvoll, einen Staubsauger für die regelmäßige Reinigung zu verwenden. Wenn eine Matratze über Halteschlaufen verfügt, sind diese gewöhnlich nur für die Ausrichtung der Matratze gedacht, nicht, um sie daran zu tragen. Schauen Sie wegen der Pflegehinweise in die Ratschläge der Gebrauchsanweisung und befolgen Sie diese! Vermeiden Sie es auch, am Bettrand stets auf der gleichen Stelle der Matratze über längere Zeit zu sitzen, damit sich hier keine Kuhle bilden kann.

2. Matratzenkerne

2.1. Schaumstoffmatratzen - Polyurethan (PU)

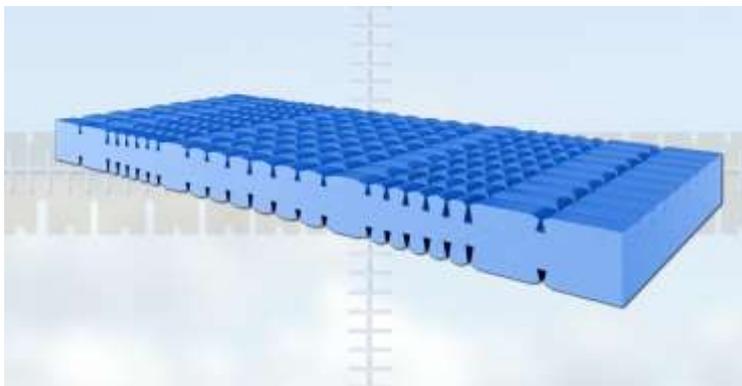
2.1.1 Allgemeines

Polyurethan-Schaum ist ein synthetisches, auf Petroleum basierendes Material, das in den vierziger Jahren entwickelt wurde, um teurere natürliche Materialien, wie Gummi, zu ersetzen. Ursprünglich auch für militärische Zwecke entwickelt, fand der Schaumstoff schnelle Verbreitung nach dem Krieg und heute ist Polyurethan ein Material, das vielfältig genutzt wird. Es ist beeindruckend, in welchen Bereichen des Lebens PU-Schaum heute Verwendung findet: vom medizinischen Forschungslabor bis hin zu Kissen in Sofas oder Stühlen. Polyurethan-Schaum wird auch in Matratzenkernen verwendet, weil er guten Komfort bietet.

Matratzen aus PU-Schaum verbinden Komfort und Erschwinglichkeit

Die Vorteile einer Polyurethan-Matratze sind für jene Menschen offensichtlich, die nach Qualität und Komfort zu vernünftigen Preisen suchen. Polyurethan-Matratzen sind in der Beliebtheit in den letzten Jahren gestiegen, vor allem weil sie in der Lage sind, den gesamten Körper während des Schlafs zu stützen. Wenn man sich auf eine PU-Schaumstoffmatratze legt, kann man spüren, wie der Schaumstoff sich den Konturen des Körpers anpasst.

PU-Schaum-Matratzen passen sich den Körperformen an



Matratzen aus PU-Schaum, die entsprechend sorgfältig gepolstert sind, regulieren die Temperatur und kontrollieren die Feuchtigkeit. Durch integrierte Belüftungskanäle, die Feuchtigkeit ableiten und frische Luft aufnehmen, kann die Matratze während der Nacht atmen.

Profil einer Matratze aus PU-Schaum mit Lüftungskanälen

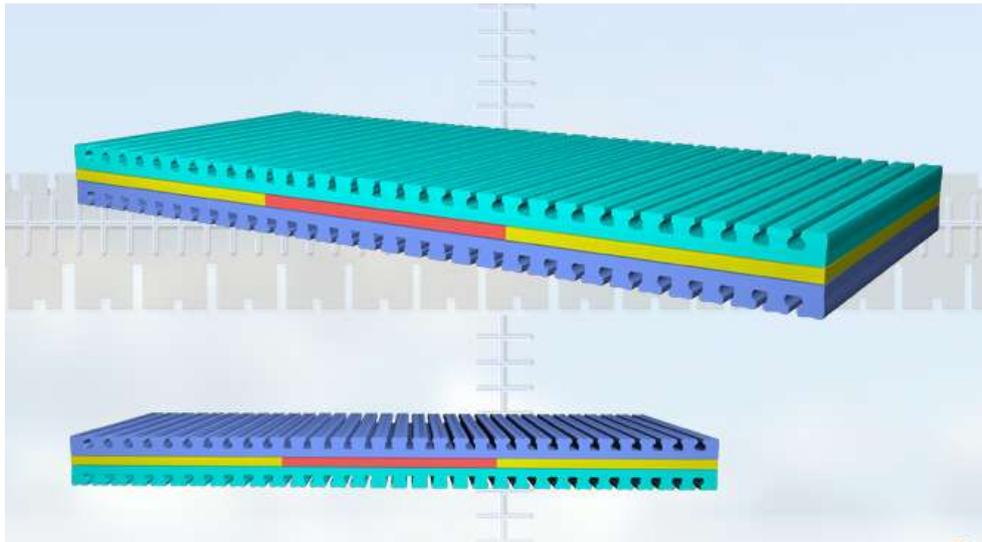
Da in Europa produzierte PU-Schaum-Matratzen unter strengen Qualitätsauflagen hergestellt werden und allen europäischen sowie Schweizer Gesundheitsstandards entsprechen, gibt es keine Gefahr von Giftstoffen, die durch die Matratze abgegeben werden könnten.

Beim Kauf einer neuen Polyurethan-Matratze kann die Dicke der Matratze darüber entscheiden, ob Schlaf erholsam oder die Nacht eher ruhelos wird. Eine Stärke von unter 12 cm birgt die Gefahr in sich, dass der Rahmen gefühlt wird und zu unruhigem Schlaf führt. Eine Dicke über 18 cm ist zwar komfortabel, macht aber das Beziehen mit frischen Laken oder das

Angemessene Dicke, Dichte und Härte sind die entscheidenden Faktoren, die man beim Kauf einer neuen Schaum-

Drehen der Matratze schwieriger.

Matratze beachten sollte



Ein hilfreicher Tipp bei der Auswahl von Schaumstoffmatratzen ist es, sich für eine Matratze mit klar angegebenem Raumgewicht zu entscheiden. Das Raumgewicht ist das Gewicht des Materials pro Volumeneinheit. Üblicherweise werden Schaumstoffmatratzen mit einem Raumgewicht von 35 bis 45 kg/m³ als durchschnittliche Qualität bewertet.

Profil einer PU-Matratze mit sichtbar verstärktem Mittelbereich

Der Härtegrad ist ein weiteres Kriterium zur Orientierung beim Matratzenkauf. Es ist sinnvoll, die Härte einer Matratze zu fühlen, bevor man sie kauft. Normalerweise bevorzugen schlankere Menschen weiche Matratzen und Menschen über 80 Kilogramm sollten härtere Matratzen wählen. Die meisten Matratzen hoher Qualität bieten Zonen unterschiedlicher Härtegrade entsprechend der unterschiedlichen Körperpartien. Eine weichere Schulterzone, die durch Schnitttechnik geschaffen wird, kann Seitenschläfern eine Hilfe sein.

Weiterhin sind einige PU-Matratzen in der Mitte verstärkt, wo sich das Körpergewicht konzentriert und die Matratze am stärksten genutzt wird. Es ist aber auch wichtig, die Lage der Matratze regelmäßig zu verändern, um eine Kuhlenbildung zu vermeiden. Empfehlenswert ist es, die Matratze mindestens einmal pro Monat zu drehen, sie von einer Seite zur anderen umzudrehen. Im darauf folgenden Monat wird sie dann gewendet, von oben nach unten.

2.1.2 Arten

PE

Da PU Polyether-Schaum eine halb-offene Zellstruktur besitzt und keinen besonderen Komfort bietet, wird er nur selten für die Produktion von Matratzen verwendet. So genannter PU Polyether-Schaum mit seiner offenen Zellstruktur wird im mittleren/unteren Qualitätssegment für Matratzen verwendet. Er ist allgemein bekannt als „Standard PU-Schaum“ oder als „Polyether-Schaum“.

PU-Polyether-Schaum wird nur in Matratzen des mittleren / unteren Qualitätsbereichs verarbeitet.

Hochelastisch

Hoch elastischer Schaum oder kurz HR-Schaum (englisch: High Resilient = hoch elastisch) weist eine unregelmäßige Zellstruktur mit hoher Elastizität und Flexibilität auf. HR-Schaum gehört zu den am häufigsten verwendeten Materialien für Matratzenkerne, vor allem im mittleren/mittleren und mittleren/gehobenen Preissegment.

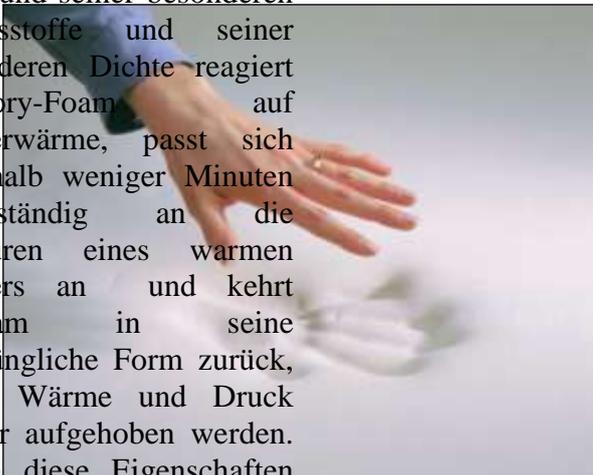
HR-Schaum hat eine unregelmäßige Zellstruktur, die ihn sehr flexibel und elastisch macht

HR-Schaum hat antibakterielle Eigenschaften, was für Allergiker von Vorteil ist und ist zudem schwer entflammbar. HR-Schaum ist recyclebar und seine Herstellung ist ohne die Verwendung von FCKW, Methylen-Chlorid und anderen Treibhausgasen möglich, die die Ozonschicht zerstören und zur Erderwärmung beitragen.

Viskoelastisch

Viskoelastischer Schaum oder auch Memory-Schaum (englisch: Memory = Gedächtnis) wird aus einer Verbindung von Polyurethan mit anderen Chemikalien hergestellt, die zu seiner Zähigkeit beitragen. Er verfügt über eine größere Dichte und damit ein höheres Raumgewicht als andere Matratzen-Schäume, sowie über eine andere Zellstruktur, wodurch er weniger federt und nach Belastung zeitverzögert in seine Ausgangslage zurückkehrt.

Aufgrund seiner besonderen Inhaltsstoffe und seiner besonderen Dichte reagiert Memory-Foam auf Körperwärme, passt sich innerhalb weniger Minuten selbstständig an die Konturen eines warmen Körpers an und kehrt langsam in seine ursprüngliche Form zurück, wenn Wärme und Druck wieder aufgehoben werden. Durch diese Eigenschaften wirkt er bei niedrigen Temperaturen fester und in warmer Umgebung weicher.



Memory-Schaum mit hoher Dichte reagiert mit der Körperwärme und passt sich dadurch an die Körperkonturen an

Viskoelastischer Schaum mit einem geringeren Raumgewicht reagiert stärker auf Druck und passt sich schneller den Körperkonturen an. Das Beispiel, das oft zur Veranschaulichung der Eigenschaften von viskoelastischem Schaum herangezogen wird, ist eine Hand, die in den Schaum gedrückt und kurze Zeit später wieder entfernt wird. Sie hinterlässt einen deutlich sichtbaren Abdruck im Schaum.

Memory-Schaum wurde ursprünglich vor ca. 30 Jahren für die Nutzung in der Raumfahrt entwickelt. Man hoffte, aufgrund seiner Fähigkeit, Druck über die gesamte Oberfläche zu verteilen, Beschleunigungskräfte abschwächen zu können. Während Memory-Schaum in der Raumfahrt aber niemals eingesetzt wurde, kam er im medizinischen Bereich, z.B. in Krankenhäusern und Pflegeheimen, zum Einsatz. Ziel war es, durch das druckenlastete Liegen der Entstehung von Druckgeschwüren bei Patienten vorzubeugen, die längere Zeit in derselben Position liegen müssen. Für eine allgemeine Nutzung als Matratzenkern war der viskoelastische Schaum anfangs zu teuer. In den letzten Jahren sind die Produktionskosten jedoch gesunken und inzwischen sind Matratzen mit einem Kern aus Memory-Schaum auch für Privathaushalte überall erhältlich. Eine Matratze aus Memory-Schaum nimmt die Wärme des Körpers auf, und indem sich das Material ausdehnt, werden diese Partien der Matratze erheblich weicher.

Memory-Schaum verteilt Druck gleichmäßig über die gesamte Fläche

Gedächtnis-Schaum ist aufgrund seiner spezifischen Materialeigenschaften hypoallergen.

Memory-Schaum ist hypoallergen

Manche Menschen empfinden es als schwierig und anstrengend, sich auf einer viskoelastischen Matratze hin und her zu bewegen, wodurch unter Umständen die nächtlichen Positionswechsel, die für einen erholsamen Schlaf wichtig sind, eingeschränkt werden könnten. Dies gilt vor allem für schwerere Menschen. Wenn Sie eine viskoelastische Matratze im Fachhandel ausprobieren, sollten Sie in jedem Fall darauf achten, wie leicht Sie sich darauf bewegen können. Wenn Sie das Gefühl haben, in der Matratze zu versinken, sollten Sie es lieber mit einer dünneren Lage aus viskoelastischem Schaum ausprobieren. Diese gibt es auch als zusätzliche Auflage zu kaufen.

Matratzen mit einem Kern aus Memory-Schaum verbinden den Komfort einer weichen Matratze mit der Stützkraft einer härteren Matratze. Durch die höhere Dichte im Vergleich zu normalen Schaummatratzen sind sie etwas schwerer. Mittlerweile werden vor allem viskoelastische Matratzen hergestellt, die nur eine Schicht Memory-Schaum enthalten, in der Regel entweder mit Standardschaum oder HR-Schaum kombiniert. Diese Matratzen bieten besseren Halt und eine leichtere Handhabung.

Die meisten Matratzen mit Memory-Schaum enthalten nur eine Lage Memory-Schaum auf einem PU-Kern

Neue Matratzen aus Memory-Schaum düften oftmals einen strengen chemischen Geruch aus, was viele Menschen als störend empfinden. Zwar lässt der Geruch bei guter Belüftung nach, kann jedoch trotzdem als störend empfunden werden.

Viskoelastischer Schaum hat grundsätzlich eine dichtere Zellstruktur als herkömmlicher Schaum, und man sollte sich im Klaren darüber sein, dass dies auch Einfluss auf die Luftdurchlässigkeit und damit das Bettklima hat.

Wer sich für eine Matratze aus Memory-Schaum entscheidet, sollte darauf achten, auch eine passende Unterfederung zu verwenden. Ein Gitterrost-Rahmen kann z.B. eine normale Federkernmatratze unterstützen, aber keine Memory-Schaummatratze. Ein geeigneter Rahmen ist unbedingt notwendig!

Für Matratzen aus Memory-Schaum benötigt man einen entsprechenden Unterbau

2.2. Latexmatratzen

2.2.1. Allgemeines

Latex ist ein Premium-Qualitätsmaterial, das entweder aus dem natürlichen Saft des Gummi-Baums gewonnen oder synthetisch hergestellt wird. Durch Vulkanisierung wird aus der instabilen, klebrigen Ausgangs-Substanz der stabile, haltbare und sehr elastische Latex. Latexmatratzen wären sehr dicht, wenn der Latex nicht aufgeschäumt würde. Das Ergebnis ist ein Schaum mit unregelmäßiger Zellstruktur und Löchern, die den Latex weich und komfortabel machen. Je größer diese Löcher sind, desto weicher ist der Latexkern. Die meisten Latexmatratzen verfügen nur über eine Größe von Löchern in der gesamten Matratze, so dass man über die gesamte Fläche ein einheitliches Liegegefühl hat. Manche Matratzenkerne werden jedoch aus verschiedenen Latexarten mit unterschiedlich großen Löchern hergestellt, so dass eine Matratze mit mehreren Zonen entsteht – so z.B. einer weicheren im Schulterbereich und einer festeren im Hüftbereich.

Latexmatratzen werden entweder aus natürlichem oder synthetischem Latex hergestellt



Die unregelmäßig

Zellstruktur des Latex-Schaums verhindert Störungen durch den Partner

Auch Matratzen mit Seiten für sie und ihn sind leicht herzustellen.

Latex ist das einzige Material, das gleichzeitig Komfort und Stütze bietet und dabei ohne jegliche Polsterung auskommt (natürliche Materialeigenschaften).

Ein wesentlicher Vorteil von Latexmatratzen ist ihre dynamische Körperanpassung

Vorteile von Latex

- **Angemessene Unterstützung**
 - Elastizität – kann aufgrund seiner molekularen Struktur extremen Dehnungen standhalten (bis zu 170 %) ohne zu brechen.
 - Der Härtegrad von Latex ist über eine weite Komfort-Spanne variabel.
 - Einzigartiges Liegegefühl (nicht visko-elastisch, verhält sich wie ein Federkern).
- **Gesundes Produkt**
 - Atmungsfähigkeit: Feuchtigkeitsabweisend aufgrund der belüftenden Struktur. Schnell trocknend. Latexzellen sind offene Zellen.
 - Antibakteriell: Tests der Wisconsin Alumni Forschungsstiftung haben nachgewiesen, dass Latex antibakterielle Eigenschaften besitzt.
 - Staubresistent: Tests des Pasteur Instituts haben ergeben, dass in der unmittelbaren Nähe von Latex die Staubbildung erschwert wird.

Latexmatratzen sind von Natur aus hypoallergen

Härtegrad und Dichte eines Latexkerns sind voneinander abhängig. Nimmt die Dichte zu, so wird die Matratze härter. Es gibt Standards für Dichte und Härtegrad verschiedener Schäume (z.B. ISO 2439 und ISO 3386), die u.a. messen, welche Kraft benötigt wird, um den Latex auf 25% seiner ursprünglichen Höhe zusammen zu drücken. Je höher dieser Wert, desto härter fühlt sich die Oberfläche an.

Härte und Dichte einer Latexmatratze bedingen sich gegenseitig

2.2.2. Arten

Natürlicher Latex

Natürlicher Latex ist ein Harz, das durch das Anschneiden der Baumrinde gewonnen wird. Etwa 99% des natürlichen Gummis werden aus dem Latex des *Hevea brasiliensis* hergestellt, allgemein als Gummibaum bekannt. Schmale Furchen werden in die Baumrinde geritzt und der Latex sickert aus den Furchen durch einen Ausguss in eine Schale. Aus einem Baum kann pro Tag etwa eine Tasse Latex gewonnen werden. *Hevea brasiliensis* wird auf Plantagen in Südafrika, Südamerika, Afrika, Indonesien und Sri Lanka angebaut.

Natürlicher Latex ist zu 100% biologisch abbaubar



Latexschaum ist ein umweltfreundliches Produkt, das vollständig biologisch abbaubar ist.

Wörterbuch-Definition von Latex: Wasserhaltige Emulsion synthetischer Substanzen, die durch Polymerisation erzeugt wird.

Alle natürlichen Materialien haben einen charakteristischen Eigengeruch. Den spezifischen Geruch von Latex werden wenn überhaupt nur sehr geruchsempfindliche Menschen an ihren Matratzen wahrnehmen, weil dieser völlig verfliegt. Die Ausdünstungen natürlicher Materialien ist zu 100% natürlich und beinhaltet keine chemischen Anteile. Auf der Basis des natürlichen Latex erhält man ein Bett, welches frei von jeglichen Reizstoffen wie Schwefel oder Borsäure ist. Auch Kunststoffe oder Polyestermaterialien, die eventuell giftige Gase freisetzen könnten, werden nicht verarbeitet.

Ein Matratzenkern aus reinem natürlichen Latex besteht zu mindestens 85% aus natürlichem Gummi, 2-3 % Zinkoxid, 1-2% fettsäurehaltiger Seife, 1-2% Schwefel und 1-2% Natrium. Die vier letztgenannten Bestandteile werden für die Vulkanisation, das Aufschäumen und die Nachbehandlung benötigt und zum größten Teil während der Herstellung ausgebacken. Der fertige Kern wird dann mindestens dreimal ausgewaschen.

Der fertige Kern einer Matratze aus Naturlatex besteht zu 85% aus natürlichem Gummi

Synthetischer Latex

Die Produktion von synthetischem Latex wurde während des ersten und

zweiten Weltkrieges vorangetrieben, als es keinen Nachschub an natürlichem Latex mehr gab. Petrochemisch hergestellter, synthetischer Latex soll an die Eigenschaften des natürlichen Latex heranreichen und heutzutage werden Latexmatratzen in aller Regel aus künstlichem Latex oder einer Kombination von synthetischem mit natürlichem Latex produziert. Der kombinierte Latex ist belastbarer. Synthetischer Latex ist preiswerter und somit kosteneffektiver in der Produktion.

Mischungen aus natürlichem und synthetischem Latex sind elastischer

2.2.3. Herstellung

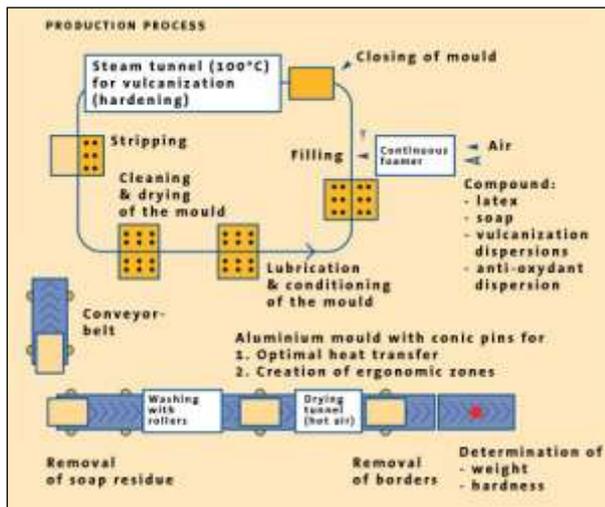
Südamerikanische Indianer entdeckten den Latex und nannten ihn Kautschuk. Die Ureinwohner benutzten dieses Material z.B., um daraus Sportbälle herzustellen. Dieses frühe Gummi reagierte auf Hitze und wurde dann weich und klebrig. Bei Kälte wurde es dagegen härter und spröde.

1839 entdeckte Charles Goodyear die Vulkanisation, ein chemisch-technisches Verfahren, bei dem Gummi und Schwefel bei hoher Temperatur miteinander verbunden werden, um ein Produkt mit besseren mechanischen und anderen physischen Eigenschaften zu erzielen als unbehandelte Kautschuk.

Durch die Einwirkung von Hitze und Schwefel wird der Kautschuk strapazierfähig, fest und elastisch.

Heute gibt es zwei Verfahren zur Herstellung von Latexschaum, wie er in Matratzen verwendet wird: Das Dunlop- und das Talalay-Verfahren.

Der aufgeschäumte Latex wird mit verschiedenen Zusätzen vulkanisiert.



Dunlop-Verfahren

In den 20er Jahren wurde E. A. Murphy, ein Wissenschaftler der Firma Dunlop, beauftragt, den ersten Latexschaum herzustellen und damit die Herstellung der ersten Latexmatratze möglich zu machen. Er benutzte den Küchenmixer seiner Ehefrau, um den Latex aufzuschäumen, fügte ein Geliermittel hinzu und vulkanisierte diese Mischung in einem Dampfboden. Der neu erfundene Latexschaumstoff war ein großer Erfolg, der sich schon bald großer Beliebtheit als Sitzkissen erfreute. 1931 entwickelte Dunlopillo die erste Latexmatratze und vermarktete sie mit der Behauptung, sie bringe eine große Zeitersparnis, weil kein umständliches Wenden und Drehen mehr erforderlich sei, um ihren Komfort zu erhalten.

Nach der Herstellung im Dunlop-Verfahren wird der Schaum mehrfach ausgewaschen, um überschüssige Seifen und Proteine zu entfernen, die den Schaum vorzeitig zersetzen können und um den Gummi-Geruch des Latex zu reduzieren. Im Dunlop-Verfahren wird ein eher festes und dichtes Produkt gewonnen, welches zum Matratzenkern weiterverarbeitet wird.

Der aufgeschäumte Latex wird mit einigen Zusätzen vulkanisiert

Merkmale des Dunlop-Verfahrens

- Fortlaufender Herstellungsprozess
- Hoher Grad an Kapazitäten
- Produktkonsistenz – kontrollierter Prozess
- Rasche Herstellung kundenspezifischer Teile
- Sofortige Anpassung an geänderte Ansprüche an Dichte und Maß (es müssen keine neuen Formen gegossen werden, da der Zuschnitt erst am Ende des Herstellungsprozesses erfolgt)
- Kosteneffektiv

Matratzen aus Dunlop Herstellung sind etwas fester und dichter

Talalay-Verfahren

Das Talalay-Verfahren (nach Leon Talalay) wurde 1965 erstmals industriell eingesetzt. Es ähnelt dem Dunlop-Verfahren, jedoch wurden einige Produktionsschritte hinzugefügt.

Zuerst wird der rohe, flüssige Latex mit härtenden Mitteln und Zusätzen aufgeschäumt. Anschließend wird der Schaum in eine Gussform gefüllt. Durch die Erzeugung eines Vakuums wird dem Latex die gesamte Luft entzogen, wodurch er sich optimal in der Form ausdehnt. Durch Schockgefrieren auf -30°C wird verhindert, dass sich Bestandteile

Das Talalay Verfahren besteht aus sechs Schritten: Einfüllen, Erzeugen eines Vakuums, Schockgefrieren, Gelieren, Vulkanisieren, Waschen

absetzen können. Zudem wird auf diese Weise die runde Struktur der Zellwände erhalten, während die Zellwände teilweise aufbrechen. Dann wird Kohlendioxid (CO₂) zugeführt, um das Gemisch gelieren zu lassen. Schließlich wird dieses Gel bei einer Temperatur von 115° C vulkanisiert, bis es ausgehärtet ist und zuletzt wird es gewaschen.

Einfüllen Vakuum Schockgefrieren

Gelieren Vulkanisieren Waschen

Talalay-Latex wird zumeist aus Mischungen aus synthetischem und natürlichem Latex hergestellt. Der Schaum des Talalay-Latex weist eine gleichmäßigere und konsistentere Zellstruktur auf als andere und gilt deshalb heute als Premium-Material für die Herstellung von Latexmatratzen

Talalay Latex hat eine gleichmäßigere Zellstruktur

Merkmale des Talalay-Verfahrens

- Hohes Maß an Variabilität innerhalb einer Charge und zwischen verschiedenen Chargen
- Kann kostenintensiver sein
- Größenbegrenzungen

2.3. Federkernmatratzen

2.3.1. Allgemeines

Federkernmatratzen sind weltweit verbreitet und verfügen über eine lange und erfahrungsreiche Produktionshistorie. Nicht nur die Produktionsverfahren wurden technologisch verbessert, sondern auch die Federkerne selbst wurden so weiterentwickelt, dass heute ein Höchstgrad an Ergonomie erzielt wird.

Mit den Neuentwicklungen ist eine Vielzahl von Federkerntypen entstanden. Dabei unterscheidet man zwischen drei Hauptgruppen: Bonnell, LFK- und Taschenfederkernen.

Bonnell, LFK und Taschenfedern sind die Hauptarten von Federkernmatratzen

Die Federn geben der Federkernmatratze ihre wesentliche Stützkraft. Der Grad an Komfort, Unterstützung und Haltbarkeit hängt bei Federkernmatratzen im wesentlichen von fünf Faktoren ab: der Anzahl verwendeter Federn oder Spiralen, ihrer Form, der Stärke des verwendeten Drahts, der Anzahl der Windungen jeder einzelnen Feder sowie von der Anordnung der Federn in der Matratze. Vom Zusammenspiel all dieser Faktoren hängt die Qualität des produzierten Federkerns ab. So ist z.B. ein Mehr an Federn nicht automatisch besser, wenn sie von schlechter Qualität sind. Welches Federkernsystem Ihnen an meisten zusagt, hängt auch von Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen ab, so auch von Körpergröße und -gewicht, ob Sie mit oder ohne Partner schlafen.

Neben Form und Anzahl der Federn sind auch Drahtstärke, Zahl der Windungen jeder Feder sowie die Anordnung der Federn entscheidende Kriterien für die Qualität einer Federkernmatratze

Der Komfort und nicht die Statistik sollte der entscheidende Faktor sein.

Anzahl der Federn

Die folgenden Federmengen sollten mindestens verarbeitet sein, um eine angemessene Qualität zu gewährleisten:

- Bonnell: 200 – Einzelbett 100x200 cm , 400 – Doppelbett 200x200 cm
- LFK: 350 – Einzelbett 100x200 cm, 700 – Doppelbett 200x200 cm
- Taschenfedern: 435 - Einzelbett 100x200 cm , 900 – Doppelbett 200x200 cm, 720 - Queen size Bett, 900 King size Bett.

Quelle: Agro, Deutschland

Form der Federn

Es gibt verschiedene Federformen und für den Kunden ist es in jedem Fall sinnvoll, auf den verschiedenen Arten Probe zu liegen, um herauszufinden, welche Art am besten zu seinen Bedürfnissen passt.

- Bonnell: Doppelt kegelförmige oder sanduhrförmige Federn
- LFK: zylindrische Federn
- Taschenfedern: zylindrische oder tonnenartig geformte Federn, verbunden entweder durch Verklammerung, mittige oder flächige Verklebung zwischen zwei Deckvliesen aus nicht gewebtem Faserstoff.

Drahtstärken

Nicht alle Federkern-Systeme sind aus Draht der gleichen Stärke gefertigt. Bonnell-Federn werden aus Draht mit einer Stärke von 2,0 bis 2,5 mm hergestellt. Für LFK- und Taschenfedern werden Drähte mit einer Stärke von 1,6 bis 2,0 mm verarbeitet. Auch besondere Ausführungen aus dünnerem oder dickerem Draht werden in der Matratzenherstellung verarbeitet.

Die Haltbarkeit der Federn ist vom Produktionsprozess und von der Qualität des Drahts abhängig, nicht aber von der Dicke des Drahts.

Aktive Federwindungen

Einen weiteren Unterschied macht die Zahl der tatsächlichen Windungen der jeweiligen Feder (auch „Gänge“ genannt) aus. Diese Windungen nehmen das Gewicht des Körpers auf und stützen ihn. Je mehr Gänge, desto weicher ist der Federkern und desto länger wird er halten, weil mehr Material den Druck aufnimmt.

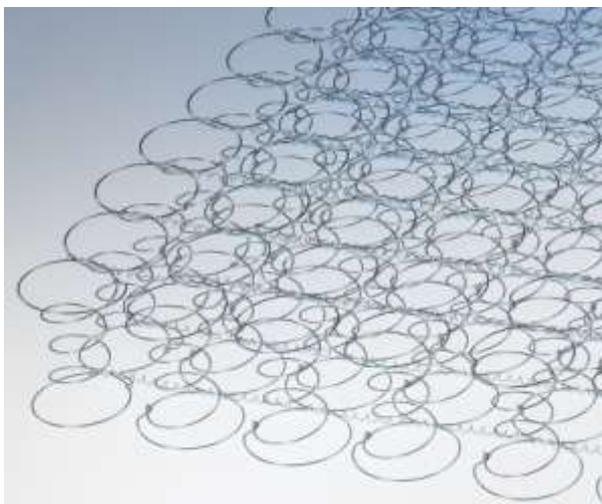
Je mehr Windungen eine Feder hat, um weicher und haltbarer ist sie

Verteilung der Federn

Einige Matratzen haben differenzierte Liegezonen. Federkerne mit drei, fünf oder sieben Zonen sind erhältlich. Diese unterschiedlichen Zoneneinteilungen basieren auf den verschiedenen Philosophien der Hersteller. Grundsätzlich dienen die Zonen einer verbesserten Anpassung der Matratze an die Körperform. Kopf, Taille und Beine sollten mit festeren Zonen gestützt, Hüften und Schultern hingegen sollten tiefer in die Matratze einsinken können und dabei gleichzeitig gestützt werden. Manche Federkerne verfügen auch über spezielle Seiten- oder Eck-Federn, die die Matratzenkanten fester und stabiler machen sollen. Der Schlafkomfort kann dadurch zwar nicht gesteigert werden, doch der Schlafende kann so davor bewahrt werden, aus dem Bett zu rollen. Einige Kunden mögen die festeren Kanten auch deshalb, weil sie im Sitzen auf der Bettkante mehr Unterstützung bieten.

Federkerne sind mit 3, 5 und 7 Zonen erhältlich

2.3.2. Types



Bonnell



Die erste Sprungfederkernmatratze kam in den 1890er Jahren auf den Markt und bewirkte eine kleine Revolution der Matratzenherstellung. Benannt sind die Federn nach ihrem Erfinder, Bonnell, dessen „sanduhrförmige“- Feder wir noch heute als Bonell-Feder kennen.

Bis heute ist das Bonnell-System das weltweit am weitesten verbreitete Federkernsystem. Die Federeinheit besteht hier aus Reihen taillierter Federn, die oben und unten miteinander verbunden sind. Zusätzliche flache oder runde Begrenzungsdrähte können die Außenkante der Matratze stabilisieren. Heute werden Bonnell-Federn vollständig automatisiert und standardisiert aus speziellem Draht hergestellt, wodurch größtmögliche Einheitlichkeit und Effizienz erreicht werden. Computergestützte Hochgeschwindigkeits-Fertigung steht für stabile Einheiten, gleichbleibend hohe Qualität und Effektivität.

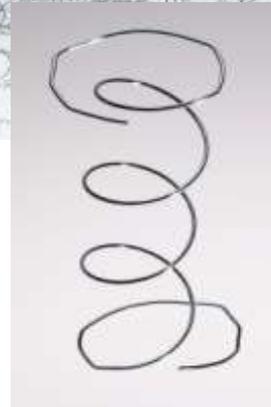
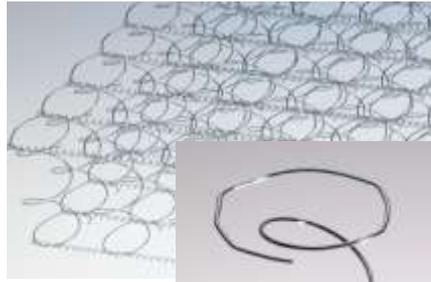
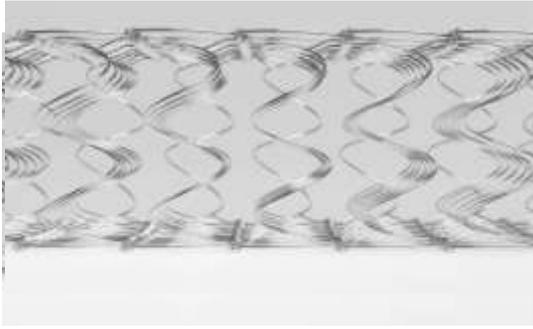
Bonnell-Federn bieten progressive Unterstützung. Das heißt, sie lassen sich zunächst recht leicht zusammendrücken, bieten aber zunehmende Stützkraft, je stärker der Druck wird. Die Drahtstärken variieren von weich 2,0 mm bis hart 2,5 mm, der Preis vom unteren bis ins mittlere Segment.

Bonnell- Federkerne werden in verschiedenen Zonen-Varianten mit drei, fünf oder sieben Liegezonen angeboten.

Eigenschaften, Besonderheiten und Nutzen

- Beständigkeit in der Herstellung und Einheitlichkeit der Teile
- Unschlagbare Stabilität, Kraft und Haltbarkeit
- Progressiv federnd und unterstützend
- Einfache Weiterverarbeitung
- Verschiedenste Variationen und Federkerngrößen sind möglich
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Bonnellkerne geben progressive Unterstützung



LFK

Das LFK Federkern-System wurde in den 1980er Jahren entwickelt, das Ergebnis waren Federkernmatratzen mit knotenlosen Spiralen von geringem Gewicht im mittleren bis mittelhohen Preissegment. Die Abkürzung LFK steht für die deutsche Bezeichnung „Leicht-Feder-Kern“. Die einzelnen Federn sind zylindrisch und haben ellipsenförmige, offene Endringe. Die Anordnung der Federn mit Verbindungsspiralen auf beiden Seiten ist die gleiche wie bei der Herstellung von Bonnell-Kernen.

In LFK-Kernen werden Leichtgewicht-Federn verarbeitet

Die spezielle Form der Endringe gibt der gesamten Federkerneinheit größere Flexibilität. Man nennt dies den „Scharniereffekt“. Feine Drahtstärken von 1,6 mm bis 2,0 mm sind der Grund für das geringere Gewicht bei einer um ca. 50% höheren Federmenge im Vergleich zu einem herkömmlichen Bonnell-Kern. Kleinere Durchmesser bewirken zudem eine dichtere Oberflächenabdeckung. Das bedeutet einen exzellenten Komfort für den Schlafenden. Erhöhte Flexibilität und Körperanpassung machen LFK Federkern-Systeme komfortabler als Bonnell- oder Offset-Federn. Eine voll automatisierte Produktion sichert auch bei der LFK-Herstellung gleichbleibend hohe Qualität und vergleichsweise geringe Herstellungskosten. Auch LFK-Kerne sind mit drei, fünf oder sieben Liegezonen erhältlich..

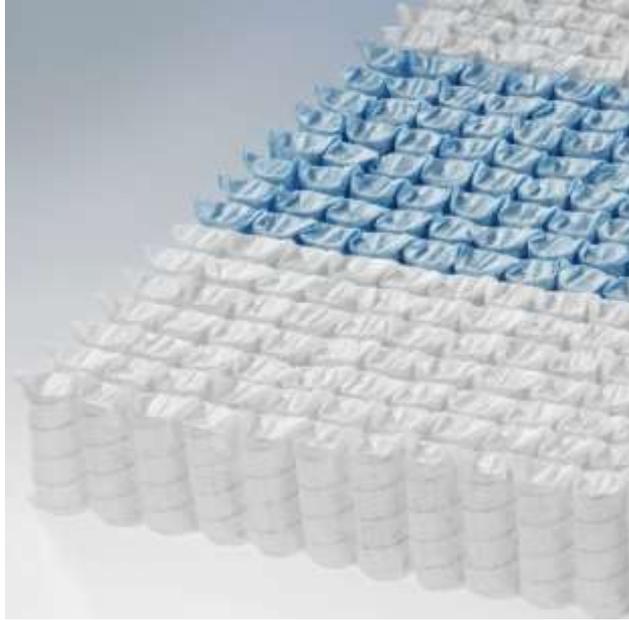
Eigenschaften, Besonderheiten und Nutzen

- geringes Gewicht
- progressiv federnd, unterstützend und bequem
- Besonders gute Körperanpassung
- Qualität, Beständigkeit und Haltbarkeit
- Größere Oberflächenabdeckung / Unterstützung auf der gesamten Fläche
- Hohe Federanzahl / mehr reagierendes Material

LFK-Federkerne haben ein geringes Gewicht und trotzdem ca. 50% mehr Federn als Bonnellkerne

Taschenfederkern

Der us-amerikanische Erfinder und Ingenieur John Gail entwickelte und patentierte seine Taschenfedern im Jahr 1925. Sie bestanden aus einzeln



eingepackten, zylindrischen Spiralen. Die Spiralen wurden zusammengedrückt („vor-komprimiert“) und in weiches, strapazierfähiges Baumwollmaterial gesetzt. Die dadurch entstehenden endlosen Federstränge wurden durch Rundverschlussklammern (hog rings) zu einer Federkern-Einheit zusammengefügt. Schon diese ersten Taschenfederkerne reagierten sehr genau auf die Bewegungen des Schlafenden, indem nur die jeweils belasteten Federn reagierten und so keine Bewegungen übertragen werden konnten, was Störungen beim Partner verursachen kann.

Für Taschenfederkerne werden vorkomprimierte Federn einzeln in Stofftaschen gesetzt

Heutzutage sind Taschenfedern kleine, weiche Federn, die einzeln in Stofftaschen stecken. Die Federn sind heute meist tonnenförmig (Tonnentaschenfedern), was den Vorteil hat, dass die Federreihen mittels zentraler Verklebung voll automatisiert hergestellt werden können. Die Tonnenform, kombiniert mit der „Verpackung“ jeder einzelnen Spirale in ihrer eigenen Tasche, lässt die Federn unabhängig voneinander reagieren, was die Bewegungsübertragung von einem zum anderen Partner verhindert. Außerdem passen sich Tonnen-Taschenfedern der Körperform optimal an und Druckstellen werden vermieden. Taschenfederkerne reagieren auch auf die kleinsten Änderungen der Gewichtsverteilung, der Körperform und des Schlaf-Verhalten, so dass sie genau dort unterstützend wirken, wo sie es sollen. Zentral verklebte, tonnenförmige Taschenfederkerne passen perfekt zu verstellbaren Unterfederungen und können in der Regel bedenkenlos mit motorisierten Bettrahmen benutzt werden.

Taschenfedern arbeiten unabhängig, passen sich den Körperkonturen an und wirken so druckreduzierend

Die Bandbreite verwendeter Drahtstärken reicht von 0,8 (1,4 mm) bis 2,0 mm. Matratzenkerne mit hoher Federmenge verwenden feineren Draht, etwa 1,0 mm. Wie die anderen Federkernsysteme sind auch Taschenfederkernmatratzen mit verschiedenen Liegezonen erhältlich. Außerdem gibt es Taschenfederkernmatratzen, bei denen man Federn von Hand in die Taschen, die miteinander verbunden werden setzt.. Tonnentaschenfederkerne sind die fortschrittlichste Art von Federkernen mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten. Die steigende Nachfrage zeigt, dass ihr Beliebtheitsgrad zunimmt.

Taschenfederkerne sind grundsätzlich teurer als andere Federkerne und werden hauptsächlich im gehobenen Preissegment verwendet. Unabhängige Tests stufen Taschenfederkernmatratzen konstant als die bequemsten Federkernmatratzen ein.

Tonnentaschenfederkerne sind die hochwertigsten Federkern-Systeme

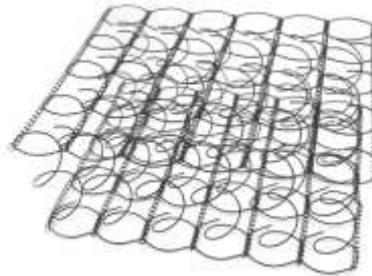
Eigenschaften, Besonderheiten und Nutzen

- Höchstes Maß an Komfort und Unterstützung
- Hohe Federmenge und Oberflächenabdeckung
- Natürliche Luftzirkulation
- Fortschrittliche Produktions- und Montagetechnologie
- Hohe Flexibilität bei ausschließlich zentraler Verklebung
- Exzellente Körperanpassung
- Geräuschloser Schlaf
- Passend für verstellbare Betten

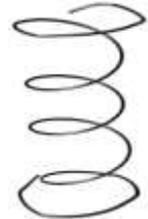
Andere Arten

Offset-Federn: Bonnell-Federn wurden zu Offset-Federn weiter entwickelt, die in manchen Ländern derzeit beliebt, aber sehr teuer geworden sind. Sie sind fast identisch mit Bonnell-Federn, jedoch haben der obere und der untere Ring die gleiche Form wie LFK-Federn, was dem gesamten Federkern mehr Beweglichkeit gibt.

Eine Weiterentwicklung der Offset-Federn brachte die Beseitigung des Knotens, der das Drahtende mit der Spirale verband. Diese Offset-Federn sind an den Enden also offen. Das lose Ende wird auch als Sensor-Arm bezeichnet., die Feder-Art als Open-End-Offset-Feder. Dadurch haben Offset-Federn eine Drehung mehr, was zusätzliche Feder-Aktivität an jedem Federende bringt.



Offset Federn sind eine Weiterentwicklung der Bonnellfeder



Endlosfedern: Endlosfederkerne bestehen aus einem einzigen, fortlaufenden Strang aus Stahldraht, der durch den gesamten Kern hindurch verläuft. Sie sehen aus wie Doppeldrahtspiralen oder lose Ringe, die ein Drahtgeflecht bilden, das ununterbrochen durch den gesamten Matratzenkern verläuft. Dadurch bleibt mit einem einzigen Draht jede Feder mit der nächsten verbunden und kann von ihr Kraft beziehen. So kann die Dichte der Federn erhöht werden, was nach Meinung der Hersteller für bessere Unterstützung sorgt. Die einzigartigen V-förmigen Federn der Endlosfederkerne bedeuten, dass jede Stelle der Matratze von zwei Spiralen gestützt wird. Störungen durch



Endlosfedern bestehen aus einem einzigen Draht-Strang



den Partner werden reduziert, indem die Endlosfeder, die horizontal durch einen beweglichen, spiralförmigen Draht zusammengehalten wird, das Gewicht bis zum Ende des Bettes weiterleitet. Die Federmerkmale entspricht der von LFK-Federkernen.

2.3.3. Polsterträger

Bei einigen offenen Federkernsystemen wird ein Polsterträger verwendet, um zu verhindern, dass die Polstermaterialien von den Federenden durchgerieben werden.

Fasermatten, Gewebe und Maschenwaren z.B. aus Sisal, verharzten synthetischen Polstern, gummiertem Rosshaar, synthetischen Fasern oder Polypropylen werden hierfür verwendet. Bei Taschenfederkernen kann dieser Polsterträger in der Regel entfallen.

Der Polsterträger verhindert, dass das Polster durch die Federn beschädigt werden kann

2.3.4. Polster

Die Polsterschicht einer Federkernmatratze bestimmt, wie hart oder weich sich diese anfühlt. Sie liegt über dem Polsterträger und unter dem Matratzenbezug und macht die Matratze weich und bequem. Zudem verhindert sie, dass der Schlafende die einzelnen Federn spürt. Die Verarbeitung verschiedenartiger Polstermaterialien verleiht den Matratzen ganz unterschiedliche zusätzliche Eigenschaften und Komfortvarianten und schlägt sich nicht zu letzt auch im Preis nieder. Tatsächlich kann ein und dieselbe Federkerneinheit für vollkommen unterschiedliche Matratzen verwendet werden, je nachdem welche Polstermaterialien verarbeitet werden. Eine Matratze mit hochwertigerem Polster ist zwar teurer, wird aber auch länger halten. Die verwendeten Materialien werden nach ihrer Belastbarkeit, Haltbarkeit, Flexibilität und ihrer Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen, ausgewählt. In preiswerteren Matratzen bestehen die Polster in der Regel aus einer kompakten Lage, in Matratzen gehobener Qualität werden mehrere dickere Schichten verarbeitet. Auch die Technik, mit der die Polster befestigt werden, damit sie nicht auf dem Matratzenkern verrutschen, entscheidet, wie haltbar und stabil eine Matratze ist. Bei hochwertigen Matratzen wird jede Polsterschicht von Hand vernäht, um eine Verschiebung des Materials zu vermeiden. Hierbei handelt es sich um ein Spezialhandwerk (Handversteppung), bei dem eine Person mehrere Tage mit einer Matratze beschäftigt ist. Fachhändler sollten wissen, welche Matratzen handgesteppt sind, um den hohen Preis erklären zu können.

Das Polster besteht aus verschiedenen Lagen verschiedener Materialien, die die Matratze weich und bequem machen

Im gehobenen Qualitätssegment, werden Polsterschichten aus Seide, Wolle, Kaschmir, Premium-Schaum (Noppenschaum oder Eierkarton-Struktur), Latex und Daunenfedern verarbeitet. Im preiswerten Bereich werden niedrigere Schaumstoff-Qualitäten, recycelte Baumwollfasern und Kokosnusssfasern verwendet. Diese Materialien halten weniger lang, weil

Hochwertige Polster werden aus Seide, Wolle, Kashmere, Schaum, Latex und Daunen gefertigt

sie leichter auseinanderbrechen, Blasen und Taschen bilden und schneller ihre Elastizität verlieren.

Es ist normal, dass sich die Polsterschicht während der ersten drei Monate etwas zusammenzieht und komprimiert, weil sich die Matratze der Körperform anpasst. Dies kann bei teureren Matratzen mit viel Füllmaterial auffälliger sein. Wenn man die Matratze regelmäßig dreht und wendet, kann sich auch das Polstermaterial immer wieder erholen und wird länger halten.

2.4. Wasserbetten

Das Vinyl-Wasserbett ist nicht mehr ganz so beliebt, wie es einmal war, hat aber immer noch einen guten Ruf. Moderne Wasserbetten sind so gestaltet, dass sie wie eine herkömmliche Matratze bzw. ein Bett aussehen, wobei der wassergefüllte Kern die Unterstützung gibt, während Polsterauflagen für Dämmung und Weichheit der Oberfläche sorgen. Eine qualitativ hochwertige Verarbeitung ist absolut entscheidend, wenn Wasser im Spiel ist, so dass das verarbeitete Vinyl und die Schweißnähte auf maximale Haltbarkeit hin ausgerichtet sein müssen. Stellen Sie sicher, dass der Boden Ihres Schlafzimmers das Gewicht eines Wasserbettes tragen kann.

Ein wesentlicher Vorteil von Wasserbetten ist der Wegfall von Druckpunkten. Das Wasser passt sich den Körperkonturen völlig an und ermöglicht so eine hervorragende Druckverteilung. Auf der anderen Seite ist es jedoch entscheidend, dass die Matratze so mit Wasser befüllt wird, dass sie die nötige Unterstützung gibt. Beim Kauf eines Wasserbettes sollte man auf den Grad der Dämpfung achten, der variabel sein sollte und der darüber entscheidet, wie stark Bewegungen vom Wasser übertragen werden (das ist vor allem dann wichtig, wenn man das Bett mit einem Partner teilt). Einige Wasserbettenhersteller werben damit, dass ihre Betten zu 85% bis 95% beruhigt seien und auch extra feste Modelle sind auf dem Markt erhältlich.

Die per Fernbedienung individuell einstellbaren Heizstufen eines Wasserbettes können einen entspannenden Effekt haben und vor allem für Menschen, die unter Rückenbeschwerden leiden, sehr angenehm sein. Auch in der kalten Jahreszeit kann ein beheiztes Wasserbett sehr behaglich sein. Im Sommer kann die Temperatur gedrosselt werden, was ebenfalls einen angenehmen Effekt haben kann. Man sollte jedoch nie ohne eine Auflage, die gut Feuchtigkeit aufnehmen kann, zwischen der Vinyloberfläche und dem Bettlaken schlafen.

Manche Wasserbetten sind mit zusätzlichem Luxus, wie waschbaren Polsterauflagen oder Auflagen aus Memory-Schaum ausgestattet. Manche Betten haben einen besonderen Kern, der die Wellenbewegung unterdrückt, um zusätzlichen Halt zu bieten.

Da das Wasser vom Körpergewicht verdrängt wird, bieten Wasserbetten eine sehr gute Druckverteilung

Individuell regulierbare Heizstufen wirken sehr entspannend und können zur Linderung von Rückenschmerzen beitragen

2.5. Luft-Betten

Die heutigen Luft-Betten sehen genauso aus wie herkömmliche Matratzen / Boxspring-Kombinationen und haben an Stelle des Federkerns oder Schaumkerns einen luftgefüllten Kern, der die nötige Unterstützung gibt. Die Luftkammern sind mit Schaumauflagen vollständig umhüllt und geschützt. Per Fernbedienung lässt sich die Matratze stärker aufpumpen bzw. Luft ablassen, so dass Komfort und Unterstützung den individuellen Vorlieben entsprechend eingestellt werden können. Die Luftkammern des Luft-Bettes ermöglichen eine gleichmäßige Druckverteilung, eine sanfte Polsterung und verhindern so die Entstehung von Druckpunkten, Rücken-, Schulter- und Hüftschmerzen etc.

Komfort und Härtegrad eines Luftbettes lassen sich individuell regulieren



Manche Luft-Betten sind mit zusätzlichen Komfortelementen ausgestattet, wie extra weichen Polsterauflagen, besonders einfacher und bequemer Einstellung mit einem Tastendruck oder auch mit der Quadra Coil Technologie, die die Luft gleichmäßig in die einzelnen Kammern verteilt und verhindert, dass sie sich verschieben kann.

Wie bei allen anderen Arten von Matratzen, gibt es auch hier viele Kunden, die sehr zufrieden mit ihrem Luft-Bett sind, doch natürlich gibt es auch solche, die enttäuscht sind, weil sie ihr Luft-Bett nicht so bequem finden, wie erhofft. Manche sind beispielsweise mit den Einstellungsmöglichkeiten unzufrieden. Hier kann nur nochmals betont werden, wie wichtig es ist, sich vor dem Matratzen- oder Bettenkauf ausgiebig im Fachhandel beraten zu lassen und unterschiedliche Technologien auszuprobieren.

Aufblasbare Gästebetten sind übrigens nicht dazu gedacht, ein normales Bett zu ersetzen und dürfen nicht mit einem hochwertigen Luftbett verwechselt werden. Chiropraktiker warnen, dass Luftmatratzen die Wirbelsäule auf Dauer nicht hinreichend unterstützen können.

Aufblasbare Gästebetten können ein richtiges Bett nicht ersetzen

3. Matratzenbezüge

3.1. Gewebe

Das erste, was man von einer Matratze sieht, ist der Bezug, der den Matratzenkern umhüllt. Matratzenbezüge werden in verschiedenen Farben, Materialien und Versteppungen angeboten, um auch optisch den Eindruck von Komfort und Bequemlichkeit zu unterstreichen. Bei Sets aus Bettgestell und Matratze, wie z.B. den Boxsprings, passt der Bezug in der Regel zum Unterbett, so dass hier optisch eine Einheit entsteht. Während der Matratzenkern der Wirbelsäule Unterstützung und Komfort gibt, bestimmt der Bezug Aussehen und das haptische Gefühl der Matratzenoberfläche. Für die Matratzen-Hersteller hat die Gestaltung des Matratzenbezugs deshalb einen hohen Stellenwert, denn schließlich soll eine Matratze sich auch gut anfühlen und gut aussehen. Ein Matratzenbezug sollte aber mehr leisten, als der Matratze ein ansprechendes Aussehen zu verleihen. Wichtige Basisfunktionen sind z.B. Strapazierfähigkeit und die Fähigkeit Feuchtigkeit zu absorbieren und schnell wieder abzugeben. Hierfür ist nicht nur die Wahl des Materials, sondern auch die Art der Verarbeitung von Bedeutung.

In erster Linie sollte ein Matratzenbezugsstoff robust genug sein. Manche Menschen legen besonderen Wert darauf, dass der Matratzenbezug sehr strapazierfähig ist, wenn z.B. Kinder auf der Matratze herumtoben.

Hochwertige Kleidung wird meist aus hochwertigen natürlichen Materialien, wie Seide, Baumwolle, Viskose, Wolle oder Leinen – oder auch aus Mischungen dieser Materialien hergestellt. Basiskleidung wird dagegen häufiger aus synthetischen Fasern, wie Polyester, Polypropylen oder Acryl hergestellt, die oftmals bedruckt werden. Dabei kann aus einer breiten Palette von Farben gewählt werden.

Auch für Matratzenbezugsstoffe gibt es eine ganze Bandbreite von Geweben, wie Jacquard oder Damast.

Inzwischen verwenden Matratzenhersteller vermehrt Gewebe mit speziellen Ausrüstungen, z.B. anti-Staub, anti-Milben/Allergien, anti-bakteriell, anti-Schimmel, anti-mikrobsich, antistatisch, atmungsfähig, wasserabweisend, fleckabweisend, hoch saugfähig, auf natürliche Weise feuerfest etc.. Sogar Stoffe mit Aromatherapie-Ausrüstung werden verarbeitet – man hat die Qual der Wahl!

3.2. Gestricke

Matratzenbezüge aus Maschenware sind elastischer als Gewebe und können sich somit besser der flexiblen Matratzenoberfläche anpassen. Spezielle Maschenwaren für Matratzenbezüge sind sehr dehnbar und strapazierfähig. Wie bei den Geweben gibt es die verschiedensten Möglichkeiten bezüglich der Garne, Gestaltung, Ausrüstung, Waschbarkeit, Farben etc. Die verschiedenen Herstellungsverfahren verleihen den Gestricken auch unterschiedliche Eigenschaften.

Frottee ist ein ein dehnbares Gestrick mit angenehmer Oberflächenstruktur. Doppeljersey ist zwei- oder dreilagig und erinnert an gewebten Drell, mit dem Unterschied, dass er sich viel weicher anfühlt. Er ist in unterschiedlichen Stärken und Zusammensetzungen erhältlich und ist bei bis zu 60°C waschbar. Velour oder Nicky ist ein samtig weiches Material mit höchster Dehnbarkeit, sein Gewicht variiert von 230 bis 300 gr/m². Verbundstoffe bestehen in der Regel aus einem schweren Doppeljersey, der mit Füllfasern wattiert ist. Aufgrund seiner hohen Elastizität und des Fülleffekts ist er bestens als Matratzenbezugsstoff geeignet. Außerdem sind Verbundstoffe gut waschbar und eignen sich somit beispielsweise auch sehr gut für Allergiker, die ihren Matratzenbezug häufiger reinigen müssen.

4. Polster-Material

In der Regel sind mit der Unterseite des Matratzenbezugs einige Lagen leichter Schaum oder Fasern versteppt - die Polsterung. Neben dem optischen Effekt verleiht sie der Matratze die weiche Oberflächenbeschaffenheit, die der Kunde spürt, wenn er auf einer Matratze liegt. Ein sehr dichtes Polster wird die Matratze grundsätzlich fester erscheinen lassen als ein lockeres Polster, welches weicher und kuscheliger wirkt.

Bei der Versteppung der Polsterschichten mit dem Matratzenbezug kommen viele Nadeln zum Einsatz, wodurch einfache oder komplexe Muster entstehen. Diese genähten Muster verlaufen in der Regel über die gesamte Matratzenoberfläche.

Bei besonders hochwertigen Matratzen wird jede Polsterlage von Hand vernäht, damit sich die Materialien nicht gegeneinander verschieben können. Bei diesem besonderen Handwerk kann eine Person mehrere Tage mit einer Matratze beschäftigt sein.

Auch die Matratzenseiten sind gepolstert – je nach Qualität sind die seitlichen Kanten mitunter handvernäht, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Strapazierfähige Materialien für die Matratzenkanten sind ein Muss. Gerade an den Kanten muss eine Matratze guten Halt gewährleisten – wer möchte schon aus dem Bett rollen, weil die Matratzenkante nicht stabil genug ist.

Eine einfache Matratzenpolsterung kann aus Stützmaterial, z. B. einer 2,5 cm dicken Lage Schaum, und einem Stoffüberzug bestehen. Matratzen des gehobenen Preissegments werden dagegen mit mehreren Lagen Schaum und verschiedenen synthetischen oder natürlichen Fasern gepolstert.

Als Polstermaterialien werden zahlreiche verschiedene Stoffe, Schäume, Fasern, Baumwolle, Filz, Wolle und Kokosmatten verarbeitet. Auch anhand der verwendeten Polstermaterialien lassen sich unterschiedliche Matratzen-Qualitäten unterscheiden.

Polstermaterialien und ihre unterschiedlichen Funktionen:

- Baumwolle wird wegen ihrer Anschmiegsamkeit und der Fähigkeit zu atmen und Feuchtigkeit aufzunehmen häufig nahe an der Matratzen-Oberfläche eingesetzt. Baumwolle lässt sich bei Feuchtigkeitseinwirkung aber auch leicht zusammendrücken, so dass Körperabdrücke entstehen. Hausstaubmilben siedeln sich gerne in Baumwolle an.
- Wolle ist eine von Natur aus elastische Faser, die sich sehr angenehm anfühlt. Zudem ist Wolle relativ schwer entflammbar, atmungsaktiv und anti-mikrobisch.
- Die verschiedensten Schaum-Qualitäten werden wegen ihrer polsternden Wirkung eingesetzt, so z.B. Latex-, Polyurethan- und viskoelastischer Schaum. Alle haben hervorragende Polstereigenschaften.
- Polyester ist eine Synthetikfaser mit gutem Rückstellverhalten, so dass mit Polyester gepolsterte Matratzenoberflächen ein gleichmäßig weiches Liegegefühl erhalten. Der Nachteil von Polyesterfüllungen ist jedoch, dass sie weniger stabil sind als andere Materialien und deshalb schneller dazu neigen, an Komfort zu verlieren.
- Rosshaar, eine hochelastische Faser wird auch als „natürliche Feder“ bezeichnet. Es kann in Matten oder lose verarbeitet werden und macht Matratzen dann besonders luxuriös.
- Seide, Kaschmir, Mohair sowie andere besonders feine Naturfasern werden für Luxus-Matratzen im High-End-Bereich als Polstermaterialien verwendet.

Neben den verwendeten Materialien sind Gewicht und Dicke der Füllung sowie die Abfolge der verschiedenen Lagen wichtige Merkmale zur Bestimmung der Qualität der Polsterung von Matratzen.

5. Matratzenauflagen

Matratzenauflagen lassen sich zusätzlich zur Matratze verwenden. Matratzenschoner werden aus hygienischen Gründen als Schutz über die Matratze gelegt. Neuesten Auflagen wird nachgesagt, ihr Einsatz mache gebrauchte Matratzen wieder „fast wie neu“. Hinterfragen Sie solche Aussagen aber genau. Wenn eine Matratze aus orthopädischer Sicht nicht mehr gut ist, wird es nicht ausreichen, eine neue Auflage darauf zu legen, um den alten Komfort wiederzuerlangen. Eine solche Matratze sollte ausgewechselt werden und es macht auch viel mehr Sinn, von einer neuen Matratze zu profitieren, die dem neuesten Stand der Technik entspricht.

Je nachdem, aus welchen Gründen man eine Matratzenauflage verwenden möchte, gibt es Modelle aus verschiedenen Materialien und mit entsprechend unterschiedlichen Eigenschaften. Auflagen aus hypoallergenem, natürlichem Latex, Bio-Baumwolle oder Wolle können die Matratze weicher und luxuriöser machen und helfen, die Entstehung von Druckpunkten an Hüften und Schultern zu vermeiden. Wenn Sie aber eine Auflage brauchen, um Druckpunkte zu verringern oder das Liegegefühl weicher zu machen, schlafen Sie wahrscheinlich auf einer Matratze, die nicht gut zu Ihnen passt!

Matratzenauflagen aus reiner Wolle eignen sich hervorragend als Schutz für die Matratze und sind deshalb ideal für Kinder und Kranke. Wolle ist von Natur aus wasserabweisend und gut trocknend. Eine solche schützende Auflage kann das Bett vor Bakterien, Schimmel und Hausstaubmilben schützen. Aus hygienischer Sicht sind Matratzenauflagen also durchaus sinnvoll.

Auch Auflagen aus Memory-Schaum sind seit einiger Zeit sehr beliebt, da sie sich besonders gut den Körperkonturen anpassen und die Schlafqualität verbessern können. Dies ist vor allem eine Alternative für all jene, die von den Vorteilen des Memory-Schaums profitieren wollen, sich aber mit dem sehr speziellen Liegegefühl von Matratzen mit einem Kern aus reinem Memory-Schaum nicht anfreunden können. Doch auch hier gilt: Eine durchgelegene Matratze kann durch eine solche Auflage nicht wiederhergestellt werden.

6. Härtegrade / Haltbarkeit

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass „härter immer besser“ sei, dass eine feste oder harte Matratze grundsätzlich besser unterstütze als eine weichere. Auch Mediziner dachten lange Zeit so, als sie noch zu wenig über den menschlichen Schlaf wussten und z.B. auch davon ausgingen, dass alle Menschen die ganze Nacht über auf dem Rücken schlafen. Inzwischen weiß man, dass der größte Teil der Menschen die meiste Zeit auf der Seite schläft. Weitere Studien haben gezeigt, dass die verschiedenen Lieblings-Schlafpositionen unterschiedlich harte Matratzen erfordern. So brauchen Bauchschläfer z.B. eine etwas festere Matratze, um einer Verkrümmung der Wirbelsäule entgegen zu wirken, die zu Rückenschmerzen beim Aufwachen führen würde. Bei Seitenschläfern ruht das Körpergewicht auf einer sehr kleinen Körperfläche (Schultern und Hüften), so dass leicht Druckpunkte entstehen können, die die Blutzirkulation behindern und der Grund für nächtliches Hin- und Herwälzen sein können. Für Seitenschläfer eignen sich deshalb etwas weichere Matratzen, die zur Druckentlastung beitragen. Dies gilt vor allem für Menschen mit fülliger Statur. Rückenschläfer brauchen Matratzen, die ausreichend stützen, um das Hohlkreuz auszufüllen und gleichzeitig - entsprechend dem persönlichen Geschmackskomfortabel genug sind. Daneben benötigen schwerere Menschen grundsätzlich härtere Matratzen als leichte. Weitere individuelle Aspekte, wie Körperbau, Schlafgewohnheiten und persönliche Ansprüche an ein gutes und komfortables Liegen spielen bei der Wahl des richtigen Härtegrades eine Rolle.

Eine harte Matratze lässt sich mit einer entsprechenden Auflage weicher machen, dagegen ist es kaum möglich, einer allzu weichen Matratze, die Rückenschmerzen verursacht, mehr Festigkeit zu geben. Dennoch: eine harte Matratze ist von ihrem Aufbau her so gestaltet, dass sie sich auch dann hart anfühlt, wenn man sie zusätzlich mit einer weichen Auflage ausstattet, denn der Körper liegt durch die weiche Auflage hindurch auf der festen Unterlage auf. Trotzdem kann es angenehm sein, die gut stützenden Eigenschaften einer festen Matratze mit der kuscheligen Oberfläche einer weichen Schaum-Auflage zu kombinieren. Eine härtere Matratze ist nicht automatisch länger haltbar als eine weiche. Allerdings wird eine weiche Matratze nicht so lange halten wie eine harte, wenn eine relativ schwere Person auf ihr schläft. Auch individuelle Schlafgewohnheiten können beeinflussen, wie lange die Stützkraft einer Matratze erhalten bleibt. Auf jeden Fall ist die Entscheidung für eine härtere oder weichere Matratze sehr subjektiv. Deshalb sollte man auf keinen Fall darauf verzichten, vor dem Kauf einer neuen Matratze mehrere verschiedene Modelle auszuprobieren. Aus diesem Grunde ist es auch wichtig, eine neue Matratze in einem guten Bettenfachgeschäft zu kaufen. Neben der kompetenten Beratung hat man hier die Möglichkeit verschiedene Technologien und Härtegrade auszuprobieren. Beim Probeliegen sollte man sich für jede Matratze zumindest 15 Minuten Zeit nehmen. Wenn der Kunde ein paar Minuten in verschiedenen Schlafpositionen auf der Matratze liegt, wird er leichter ein Gefühl dafür bekommen, ob die Matratze, die er ausprobiert, zu ihm passt:

Rückenlage – Die Matratze ist zu hart, wenn sich die Hand sehr leicht in den Zwischenraum zwischen Matratze und Hohlkreuz schieben lässt und Schultern und Hüften nicht bequem gelagert sind.

Positionswechsel - Die Matratze ist zu weich, wenn es viel Kraft kostet, sich von einer Seite zur anderen zu drehen.

Seitenlage – Die Matratze ist zu hart, wenn Sie spüren, dass Ihr Körpergewicht auf Schulter und Hüfte drückt.

Optimal wäre es, die verschiedenen Matratzen auf der Unterfederung zu testen, die auch zu Hause zum Einsatz kommen soll. Wenn es sich um ein Bett für zwei Personen handelt, sollten es auch beide (gleichzeitig) ausprobieren.

Auf jeden Fall macht es Sinn, sich von einem kompetenten Fachhändler beraten zu lassen. Er kann überprüfen, ob die Matratze die Wirbelsäule richtig unterstützt oder ob die Matratze zu hart oder zu weich ist, obwohl sie sich für den Kunden gut anfühlt.

Eine neue Matratze muss auf eine solide Unterfederung gelegt werden und niemals auf eine durchgelegene!

Für die meisten Matratzen empfehlen die Hersteller regelmäßiges Drehen und Wenden. Andernfalls riskieren Sie, dass sich die Haltbarkeit der Matratze verkürzt. Das Beste ist, eine neue Matratze im Set mit einer neuen Unterfederung zu kaufen, denn so stellt man sicher, dass beide Teile optimal zusammen passen und Schlaf und Gesundheit auf bestmögliche Weise unterstützt werden.

C. Kissen

Während Matratze und Unterfederung den Körper unterstützen sollen, sollten Kissen die Lücken ausfüllen, die sich zwischen Körper und Matratze bilden, um die Wirbelsäule in der richtigen Position zu lagern und so Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Der Kopf sollte in derselben Position abgestützt werden, in der er sich auch im aufrechten Stand befindet.

Für die Wahl des passenden Kopfkissens sollte man sich genug Zeit nehmen. Wie man sein Kopfkissen benutzt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Besonders wichtig ist die bevorzugte Schlafposition - ob man mit dem Gesicht nach oben, nach unten oder zur Seite liegt. Für Seitenschläfer bieten sich relativ feste Kopfkissen an, die den Zwischenraum zwischen Schulter und Kopf ausfüllen und so die Kopf- und Nackenpartie abstützen. Der Rückenschläfer braucht in der Regel ein mittelhartes Kopfkissen, auf dem der Kopf weich genug liegt, um keinen Druckpunkt entstehen zu lassen. Für Bauchschläfer kann ein weiches Kissen angemessen sein, um eine Überdehnung der Nackenwirbel zu vermeiden. Viele Menschen umarmen, falten und knautschen ihr Kissen aber auch.

Nicht nur die Unterscheidung zwischen eher harten oder weichen Kopfkissen macht Sinn, auch eine Differenzierung nach ihrer Höhe bietet sich an. So sollten z.B. Rückenschläfer darauf achten, dass ihr Kopfkissen nicht zu hoch ist, weil ihr Kopf sonst zu sehr angehoben wird, was zu einer Überdehnung der Nackenwirbel führen würde.

Auch bei den Füllmaterialien gibt es die verschiedensten Varianten: Fasern, Daunen, Polyurethan, Latex, Visko-elastischer Schaum, Sprungfedern, etc.

Auch waschbare Kopfkissen nehmen mit der Zeit große Mengen an Hausstaub und Mikroben auf, weshalb es ratsam ist, auch Kissen nach einigen Jahren auszutauschen. Für Allergiker gibt es spezielle hypoallergene Kopfkissen.

Innerhalb einer breiten Angebotspalette von Federkissen über Allergikerkissen bis hin zu Wasser- oder Luftkissen, findet sich eine Vielfalt spezieller Eigenschaften, so dass der persönliche Geschmack und individuelle Bedürfnisse darüber entscheiden sollten, für welches Modell man sich entscheidet.

Federkissen sind wegen der großen Formbeständigkeit der Federn sehr komfortabel und unterstützend. Sie passen sich der Kopfform an, sind dabei aber gleichzeitig fest genug, um den Kopf in der gewünschten Position zu halten. Häufig sind Federkissen mit Daunen gefüllt. Daunen oder auch Unterfedern sind besonders leichte, elastische und bauschige Federn, die ihre wärmenden Eigenschaften und ihr großes Volumen dauerhaft beibehalten. Heutzutage findet man häufiger künstliche Füllungen als Federn.

Großer Beliebtheit erfreuen sich therapeutische Kopfkissen, ob aus Memory-Schaum, gewöhnlichem Schaum oder Latex. Sie passen sich der Kopfform bei gleichzeitig optimaler Stützung an. Druckpunkte werden so vermieden. Bei manchen dieser Kissen kann die Menge des Füllmaterials den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Nackenkissen und Nackenrollen können helfen, die normale Kurve der Halswirbelsäule im Liegen beizubehalten. Komfort und Wohlbefinden im Nackenbereich können nicht nur die Schlafqualität erhöhen, sondern auch Kopfschmerzen und Verspannungen lindern. Nackenkissen können auch unter den Rücken oder zwischen die Knie geklemmt werden.

Auch im Schlaf lastet Druck auf unserem Körper. Seitenschläferkissen, Körperkissen und Beinkissen können aber zur nächtlichen Entlastung und Erholung unseres Bewegungsapparates beitragen. Seitenschlafkissen geben Schultern und oberem Rücken Halt in der Seitenlage. Körperkissen können während des Schlafs entlang dem Körper positioniert werden, so dass sie den oberen Schulterbereich stützen und zur Druckentlastung an der Hüfte beitragen, wenn das Kissen zwischen die Knie geklemmt wird. Wem die Masse eines Körperkissens zu viel ist, kann ein Beinkissen verwenden, um Druck und Belastung auf Unterrücken, Knie und Gelenke zu reduzieren.

Der Einsatz von Kopfkissen ist entspannend und hilfreich für einen erholsamen Schlaf. Sie können beim Sitzen im Bett unterstützen oder auch eine gute Schlafposition gewährleisten. Probleme wie Rückenschmerzen, Muskelversteifung, Genickspannung, Kopfschmerzen und sogar Schnarchen lassen sich so verringern. Auch bei der Heilung nach Verletzungen können sie eingesetzt werden, indem eine Stütze dort platziert wird, wo sie benötigt wird.

Luftkissen bieten einen angenehmen Luxus, weil sie den individuellen Vorlieben entsprechend eingestellt werden können.

Kopfkissen mit natürlicher Füllung haben je nach verwendeter Füllung verschiedene Wirkungen. Unterschiedliche Formen ermöglichen die Anpassung an die Kopfform, den Nacken oder die Wirbelsäule. Die meisten natürlichen Füllungen (wie z.B. Buchweizen) sind zudem thermodynamisch, das heißt, sie wärmen im Winter und kühlen im Sommer.

D. Matratzen-Accessoires

Es gibt eine große Spannbreite an Zubehör für Betten und Matratzen. Neben Kopfkissen gibt es alle Arten von Decken, zusätzliche, waschbare Matratzenüberzüge und Matratzenauflagen für unterschiedliche Bedürfnisse.

Beispielhaft für die große Auswahl an besonderen Matratzenauflagen seien elektrische Auflagen mit unterschiedlich beheizbaren Zonen, allergenfreie oder wasserdichte Matratzenauflagen genannt.

Auch bei den Bettdecken kann man aus einer Vielzahl verschiedener Modelle wählen, z.B. Steppdecken, Feder- und Daunendecken, jeweils erhältlich in verschiedener Dicke, Gewicht, Aufbau und mit Füllmaterial unterschiedlicher Qualitäten. Ursprünglich wurden Decken aus Wolle hergestellt, wohingegen moderne Füllungen häufig aus synthetischen Fasern bestehen. Überwürfe sind schmalere Decken, häufig in dekorativen Farben und Mustern, die auch außerhalb des Bettes wärmen können. Heizdecken werden elektrisch beheizt, ähnlich elektrischen Matratzenauflagen.

Steppdecken sind Bettdecken, die entweder mit natürlichen oder künstlichen (z.B. Polyester-Vlies) Materialien gefüllt und versteppt sind. Dagegen sind Federbetten deutlich dickere, kuschelige Decken, die sehr komfortabel sind und besonders gut wärmen.

Daunenbettdecken sind entweder mit reinen Daunenfedern oder einer Mischung aus Daunen und anderen Federn gefüllt. Auch sie sind als Bettdecken beliebt. Ursprünglich stammen Daunenbetten aus dem ländlichen Europa und wurden aus den Daunen der Eider-Ente gefertigt. Eider-Enten-Daunen sind besonders hochwertig und haben die Eigenschaft, besonders gut zu isolieren.

Quilts sind Steppdecken, die in der handwerklichen Technik des „quilten“ hergestellt werden. Sie haben eine Schauseite, Top genannt, eine Zwischenlage aus einem wärmenden Vlies und eine Unterseite aus einer durchgehenden Stoffbahn. Die Schauseite wird häufig kunstvoll aus vielen kleinen Stücken, Patchwork genannt, gestaltet. Alle drei Lagen werden durch möglichst kleine Stiche miteinander verbunden, um ein Verrutschen zu verhindern. Quilts werden vor allem als dekorative Bettüberwürfe benutzt.

E. Sonstige Themen

1. Allergien

Allergien sind eine Überreaktion des Immunsystems, die zu Entzündungen im Bereich der Augen und Nasenschleimhäute, zu Hautausschlägen bis hin zu Asthma und allergischem Schock führen kann. Schätzungsweise sind ca. 40% der Bevölkerung irgendwann einmal von Allergien betroffen. Viele der Symptome von Allergien sind so verbreitet, dass man sie nicht einmal als solche wahrnimmt, wie z.B. Niesen, Keuchen, Kieferhöhlenschmerz, laufende Nase, Husten, Ausschläge, juckende Augen und viele mehr.

1.1 Hausstaubmilben

Ein Zusammenhang von Hausstaubmilben und vielen Gesundheitsproblemen ist wissenschaftlich nachgewiesen, so z.B. allergische Rhinitis und Asthma. Statistiken zeigen, dass von den Asthmafällen, die Allergiker zu Hause erleiden, etwa 70% auf die Allergene zurückzuführen sind, die sich in den Ausscheidungen der Hausstaubmilbe finden. Die Anzahl der Menschen, speziell Kinder, die auf diese Allergene reagieren, steigt jedes Jahr dramatisch an. Hausstaubmilben haben eine Länge von 0,3 mm, sind also mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Es ist deshalb nahezu unmöglich, sie zu finden.

Das Schlafzimmer ist für Allergiker ein besonders heikler Ort, da wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafend im Bett verbringen, uns im Schlafzimmer an- und auskleiden usw.

Der Mensch verliert ständig Hautschuppen, von denen sich Hausstaubmilben ausschließlich ernähren. Diese Hautschuppen verteilen wir z.B. beim Entkleiden auf Bettbezügen, Kissen, Matratzen und Teppichen.

Neben der Nahrung brauchen Hausstaubmilben eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit und Wärme. Ein regelmäßig genutztes Bett bietet also die besten Bedingungen, damit sich Hausstaubmilben wohlfühlen und vermehren, so dass es nicht überrascht, dass Milben in Matratzen generell häufiger vorkommen als irgendwo sonst im Haushalt.

Einige Matratzenmaterialien sind anti-mikrobisch (wie Latex oder viskoelastischer Schaum), so dass sich Milben dort nicht so leicht ansiedeln können, was einen gewissen Schutz bietet.

Aktuelle Studien haben aber gezeigt, dass vor allem das Alter einer Matratze für die Konzentration der Antigene entscheidend ist, die im Kot der Hausstaubmilben enthalten sind und dass eine zu lange Nutzungsdauer von Matratzen als Gesundheitsrisiko einzustufen ist. Empfehlungen zu einer sinnvollen Nutzungsdauer von Matratzen aus mikrobiologischer Sicht sind von verschiedenen Faktoren, wie dem Klima, abhängig. Offensichtlich ist aber, dass unter hygienischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten eine Ausdehnung der Nutzungsdauer von Matratzen nicht sinnvoll ist. Darum lautet die Empfehlung der EBIA: Matratzen sollten nach sieben bis spätestens zehn Jahren ausgewechselt werden.

Am besten kann man der Hausstaubmilben Herr werden, wenn man mehrgleisig fährt: Verwendung eines speziellen Allergiker-Überzugs für die Matratze (Encasing), Reinigung mit dem Staubsauger und natürlich die regelmäßige Erneuerung der Matratze.

1.2 Latex

Das Protein in natürlichem Latex kann in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen führen. Vor allem das dünne, dehnungsfähige Latex, welches zur Herstellung von Handschuhen, Kondomen

und Ballons verwendet wird, enthält diese Proteine in hoher Zahl. Deswegen treten bei diesen Produkten häufiger allergische Reaktionen auf als etwa bei Produkten aus Hartgummi (z.B. Reifen). Einige Latexpunkte, wie Gummihandschuhe, werden mit Maisstärkepulver behandelt, damit sie nicht zusammen kleben. Die Latex-Proteinpartikel haften der Stärke an und gelangen in die Umgebungsluft, wenn die entsprechenden Produkte ausgepackt werden. Dort wo besonders häufig Latexhandschuhe verwendet werden (z.B. im medizinischen Bereich), kann die Luft viele dieser Latexpartikel enthalten. Wie alle Allergien kann auch eine Latexallergie in milderer oder stärkerer Form auftreten, typische Symptome sind juckende, tränende Augen, Niesen oder laufende Nase, Husten, Hautausschlag, Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit und allergischer Schock. Bei manchen Menschen verfärben sich die Hände rot, wenn sie Latexhandschuhe tragen oder sie bekommen einen Hautausschlag oder rissige Haut. Die Symptome treten in der Regel ca. 12 bis 36 Stunden nach dem Kontakt mit Latex auf. Für Menschen mit einer besonders ausgeprägten Latex-Allergie kann der Kontakt mit Latex lebensbedrohlich sein.

Der Latex, der in Matratzen verarbeitet wird, besteht aus Schaum und befindet sich ausschließlich im Matratzenkern, der von der Matratzenhülle vollständig umgeben ist. Deshalb hat man auf einer Latexmatratze keinen direkten Hautkontakt mit dem Latex. Bisher gibt es keine Berichte über allergische Reaktionen auf Latexschaum. Das liegt daran, dass sich der Latexschaum in Matratzen stark vom Latex in Handschuhen unterscheidet.

2. Chemo-Phobie

Heutzutage kommt jeder Mensch von seiner Geburt bis zum Tod mit unzähligen Chemikalien in Berührung. Als Chemo-Phobie bezeichnet man eine Angst vor dem unvermeidlichen Kontakt mit von Menschen hergestellten Chemikalien. Die Raumluft kann verschiedene, flüchtige, organische Komponenten (VOCs, Kurzform für Volatile Organic Compounds, engl. = flüchtige organische Verbindungen) enthalten, von Orangenschalen über Raumaerosolen, Desinfektionsmittel, chemisch gereinigte Kleidung bis hin zu Insektenspray oder Farbe. Die Gefährlichkeit der VOCs rührt daher, dass feste oder flüssige Stoffe in den gasförmigen Zustand wechseln und dann mit der Raumluft eingeatmet werden können.

Bei Matratzen aus Europa besteht keine Gefahr der „Ausgasung“ chemischer Gifte, da es in Europa strenge Richtlinien gibt, welche Chemikalien bei der Matratzenproduktion überhaupt verwendet werden dürfen, an die sich alle Hersteller zu halten haben.

3. Entsorgung

Alte Matratzen, die von ihren Besitzern nicht ordnungsgemäß entsorgt wurden, finden sich manchmal an den verrücktesten Orten, z.B. auf dem Grund von Seen, am Straßenrand oder gar in den Kleinanzeigen von Zeitungen. Viele Menschen wissen einfach nicht, wohin mit der alten Matratze. Schätzungsweise 70% aller ausgedienten Matratzen werden einfach an Kinder oder andere Verwandte „weitervererbt“. Das ist aber gerade für Kinder absolut nicht ratsam, denn ihr Skelett befindet sich noch im Aufbau und ihr Körper benötigt gerade eine gute Stützung durch eine qualitativ hochwertige Matratze. Wenn Ihre Matratze für Sie selbst nicht mehr gut genug ist, ist sie es auch nicht für eine andere Person. Trennen Sie sich von ihr und achten Sie dabei darauf, sie richtig zu entsorgen.

Inzwischen können ausgediente Matratzen in der Regel über den Sperrmüll entsorgt werden. In Deutschland holen die zuständigen kommunalen Stellen den Sperrmüll nach Terminvereinbarung ab. Zudem kann man Matratzen auch selbst zu den städtischen Entsorgungsstellen (z.B. Recyclinghof) bringen. Viele Händler bieten aber auch an, die alte Matratze bei der Lieferung einer neuen zu entsorgen. Wird die Matratze einer fachgerechten Entsorgung zugeführt, so können Stoffe, Schäume und Metallfedern recycelt werden.

4. Flammschutz

Generell können alle Matratzen so ausgerüstet werden, dass sie schwer entflammbar sind. Ob dies aber auch sinnvoll ist, ist eher eine politische Frage, über die die Gesetzgeber des jeweiligen Staates entscheiden.

Ein Verfahren ist es, bei der Matratzenherstellung giftige Flammschutzmittel einzusetzen, die aber gesundheitsschädliche Ausdünstungen der Matratze zur Folge haben können. Im Brandfall wird man auf derart ausgerüsteten Matratzen nicht verbrennen, sondern an den giftigen Gasen, die sich bilden, ersticken.

Diese Zusammenhänge sollte der Verkäufer erläutern können, damit der Kunde selbst entscheiden kann, ob er einen Flammschutz wünsche und wenn ja, in welcher Weise. Auch sollte der Verkäufer darüber informiert sein, ob und wie die von ihm angebotenen Matratzen mit Flammschutz ausgerüstet sind. Generell werden in der EU produzierte und verkaufte Matratzen ohne die Verwendung von Flammschutzmitteln hergestellt.

In Deutschland ist die Verwendung von Flammschutzmitteln bei Matratzen für den Haushaltsgebrauch gesetzlich untersagt, was sinnvoll ist. Sowohl die Matratzenhersteller als auch die nationalen Verbände und die EBIA sprechen sich für Matratzen ohne chemischen Flammschutz aus. Wie bereits erwähnt, gelten aber in unterschiedlichen Ländern jeweils andere Verordnungen, die auf die Produktionsweise von Matratzen Einfluss haben.

5. Elektro-magnetische Strahlung

Elektro-magnetische Strahlung wird durch Radiowellen erzeugt, z.B. von Radiostationen oder Fernsehtürmen, Mikrowellen, Funkzellen, Mobiltelefonen oder schnurlosen Telefonen. Diese Strahlung, der wir Menschen ausgesetzt sind, ist seit dem Zweiten Weltkrieg um ein mehrere tausendfaches angestiegen.

Kritiker sagen, es sei eindeutig nachgewiesen, dass elektromagnetische Strahlen Zellen in einer Weise schädigen können, die Krebs verursachen kann. Nachts, wenn wir schlafen, produziert unser Körper verstärkt Melatonin, welches unsere Zellen vor der Entstehung von Krebs schützt. Elektromagnetischer Strahlung wird nachgesagt, diesen bereinigenden Effekt des Melatonins zu stören und Kritiker warnen davor, die Schlafumgebung durch elektro-magnetische Strahlung zu verunreinigen.

Hin und wieder hört man, die Federn einer Federkernmatratze würden durch die normale Elektrizität im Schlafzimmer magnetisiert und würden dadurch zu einem Gesundheitsrisiko. Diese Behauptung entbehrt aber jeder Grundlage und kann eindeutig der Rubrik „Ammen-Märchen“ zugeordnet werden.

Menschen, die sehr großen Wert darauf legen, dass ihr Schlafzimmer keine elektro-magnetische Verunreinigung aufweist, sollten auf die Verwendung elektrischen Zubehörs im Schlafbereich, wie z.B. elektrischen Weckern, Radio etc., verzichten. Es gibt auch kritische Stimmen, die sagen, es sei schädlich, wenn elektrische Leitungen unter oder neben dem Bett verlaufen. Messbare elektro-magnetische Strahlung erzeugt grundsätzlich Wärme. Wenn aber keine Wärme wahrnehmbar ist, so ist die elektro-magnetische Strahlung entweder sehr gering oder überhaupt nicht vorhanden, so dass man deswegen nicht besorgt sein sollte. Nur wenn eine deutlich messbare und als Wärme wahrnehmbare beständige Strahlungsquelle auszumachen ist, sollte man in Erwägung ziehen, etwas dagegen zu unternehmen.

6. Erdstrahlung

Natürliche Erdstrahlung erzeugt in unserem Organismus eine Spannung, die kurzzeitig stimulierend wirken kann, aber gesundheitsschädlich ist, wenn man diesen Strahlen über längere Zeit ausgesetzt ist.

Erdstrahlung kann die natürliche Interaktion zwischen dem Hormon- und Nervensystem stören. Es gibt Erklärungsversuche, wonach es je nach Intensität und Dauer der Erdstrahlungen auch zu Zellveränderungen kommen kann.

Menschen, die vom Phänomen der Erdstrahlung betroffen sind, sagen, dass ihr Körper zwar eine begrenzte Fähigkeit besitze, mit Störungen umzugehen, nicht aber mit dauerhafter Spannung oder Stimulation. Erdstrahlung kann unsere Gesundheit unmittelbar beeinflussen, mögliche Symptome sind Krämpfe, Depressionen, Schlaflosigkeit, Bettnässen, Asthma, Schmerzen usw. Einige Wissenschaftler behaupten sogar, Erdstrahlung könne dauerhafte Schäden verursachen und z.B. Krebs auslösen.

IV. Lebensdauer von Schlafsystemen

So ähnlich wie ein alter Lieblingsstuhl oder getragene Schuhe kann auch eine Matratze sich noch bequem anfühlen, wenn sie unseren Körper schon lange nicht mehr ausreichend unterstützt. Weil wir erholsamen Schlaf brauchen, um im Alltag zu „funktionieren“ und uns wohl zu fühlen, sollten wir unser Schlafsystem regelmäßig daraufhin überprüfen, ob es noch das leistet, was wir von ihm erwarten. Statt zu überlegen, wann eine Matratze ausgetauscht werden sollte, sollten wir uns lieber fragen, wie lange unsere Matratze die Stützkraft und den Komfort geben kann, den wir für einen guten Schlaf brauchen.

Wie lange eine Matratze hält, hängt von vielen Faktoren ab. Wird die Matratze jede Nacht genutzt oder handelt es sich um ein Gästebett? Handelt es sich um eine qualitativ hochwertige Matratze? Auch Gewicht und Schlafgewohnheiten der Menschen, die auf einer Matratze schlafen, beeinflussen ihre Lebensdauer. Unser Körper verändert sich mit der Zeit und unser Anspruch an Komfort und unterstützende Eigenschaften der Matratze steigt mit zunehmendem Alter. Wie wir wissen, schreitet die technologische Entwicklung in allen Bereichen voran, so dass auch Matratzen, die heute hergestellt werden, ausgereifter sind als jene, die vor einem Jahrzehnt hergestellt wurden. Auch aus diesem Grund ist es vernünftig, die Matratze und die Unterfederung, auf der Sie schlafen, gelegentlich mit neueren Modellen zu vergleichen, zumindest nach einigen Jahren. Auch in der Matratzentechnologie gibt es ständig Weiterentwicklungen, und so macht es durchaus Sinn, im Auge zu behalten, was es Neues für besseren Schlaf und Komfort gibt.

Auch wenn eine Matratze von außen betrachtet in guter Form zu sein scheint, raten Experten dazu, sie alle sieben bis zehn Jahre auszutauschen. Nach dieser Zeit hat eine Matratze bis zu 29.000 Stunden Nutzungsdauer hinter sich und beginnt, an Stützkraft und Komfort zu verlieren. Ganz offensichtliche Zeichen sind sichtbare Kuhlen, Blasen, Abdrücke und Beulen. Dr. Duncan Bain von der Universität London, rät in seiner letzten Studie sogar, eine Matratze aus hygienischen Gründen nicht länger als sieben Jahre zu nutzen, was gut nachvollziehbar ist, wenn man in Betracht zieht, dass der durchschnittliche Schläfer einen halben Liter Schweiß pro Nacht ausscheidet und zweimal soviel, wenn er krank ist. Weiterhin ist das Alter einer Matratze entscheidend für die Konzentration an Allergenen, die von der Hausstaubmilbe ausgeschieden werden. Deshalb ist die intensive Nutzung einer Matratze über die empfohlene Dauer hinaus als eine Gefahr für die Gesundheit anzusehen.

Für Eltern ist es im übrigen nicht zu rechtfertigen, ihre alten Matratze an die Kinder weiterzugeben. Die Knochenstruktur von Kindern ist noch nicht so stabil wie die Erwachsener und kann daher leicht verformt und beschädigt werden. Eine alte Matratze bietet nicht die Unterstützung, die ein junger Körper benötigt.

Pflegehinweise

- Eine neue Matratze sollte auf eine feste Unterfederung gelegt werden, niemals auf eine einsinkende.
- Die meisten Matratzenhersteller empfehlen dem Kunden, eine Matratze regelmäßig zu drehen und wenden, um das Auftreten von Gebrauchsspuren zu verzögern.
- Befeuchten Sie eine Matratze nicht. Ein wasserdichter Matratzenschutz oder eine Matratzenauflage können die Matratze vor Verschmutzung schützen.
- Sollte doch einmal ein Fleck auf die Matratze geraten, benutzen Sie milde Seife mit kaltem Wasser und reiben sie leicht ein. Weichen Sie eine Matratze oder Auflage nicht ein.
- Ein Staubsauger kann zur allgemeinen Reinigung verwendet werden.

- Wenn eine Matratze Griffe hat, sind diese gewöhnlich nur zum Ausrichten auf der Unterfederung gedacht und nicht zum Tragen. Schauen sie in ihrer Gebrauchsanweisung nach.
- Eine Federkernmatratze soll nicht gebogen oder geknickt werden, da sie so dauerhaft Schaden nehmen kann.
- Stets auf derselben Stelle der Matratzenkante zu sitzen, kann dauerhafte Spuren hinterlassen.

V. Tipps für erfolgreiche Verkaufsverhandlungen

A. Warum Menschen eine neue Matratze kaufen

Viele Verkäufer haben keine klare Vorstellung davon, warum ihre Kunden in das Geschäft kommen, um eine neue Matratze zu kaufen. Ein guter Verkaufs-Service versucht aber auch, die Gründe der Kunden für den Kauf neuer Schlafprodukte herauszufinden.

Wir setzen meist voraus, dass es einen logischen Grund geben muss, warum ein Kunde eine neue Matratze haben möchte, z.B. Rückenschmerz. Forschungen haben aber ergeben, dass jede Kaufentscheidung auch auf emotionalen Auslösern basiert. Der potentielle Kunde empfindet einen Bedarf oder möchte einen zusätzlichen Wert-Vorteil spüren.

Die meisten Verbraucher wissen nicht viel über ihr Schlafsystem, über Matratzentechnologien und über die Alternativen zwischen denen sie wählen können. Matratzen sehen äußerlich fast gleich aus, aber es gibt viele Unterschiede in Qualität und Komfort, zwischen denen man eine Wahl treffen muss. Sehr oft neigt der Verbraucher dazu, sich für die Produkte zu entscheiden, die ihn emotional am stärksten ansprechen. Deshalb ist es wichtig, diese emotionalen Auslöser, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden, zu verstehen.

Wenn Sie berücksichtigen, dass Menschen ihre Kaufentscheidung aufgrund persönlich empfundener Produktvorteile treffen, die sie selbst und nicht das Verkaufspersonal festlegen, werden Sie wahrscheinlich erfolgreicher die Bedürfnisse ihrer Kunden treffen.

Der einzige Weg, um herauszufinden, welche Bedürfnisse ein Kunde hat, ist, ihn zu fragen. Somit beginnt jedes Verkaufsgespräch damit, die Einstellungen des Käufers kennen zu lernen. Sie können sicher sein, dass er grundsätzlich interessiert ist, über die Produkte informiert zu werden und einen Bedarf verspürt, den Sie mit der Präsentation passender Produkte und einem guten Service decken können. Wenn er gefühls- und verstandesmäßig davon überzeugt ist, dass Sie ihm hochwertige Matratzen in einem guten Preis-Leistungsverhältnis anbieten, wird er gerne bei Ihnen kaufen.

B. Gute Betten verdienen gute Kommunikation

Da Schlafgewohnheiten und körperliche Konstitution von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind, ist der Verkauf von Matratzen ein Fall für Experten. Der Käufer hat keinen Überblick darüber, welche Produkte verfügbar sind, aber er kennt seine Schlafgewohnheiten und Bedürfnisse und möchte herausfinden, welche Produkte am besten zu ihm passen. Der Verkäufer weiß vieles über die verschiedenen Bettprodukte, aber wenig über die Bedürfnisse und Gefühle des Kunden.

Hier besteht eine Informationslücke, die durch richtige Kommunikation geschlossen werden kann.

Zunächst muss der Verkäufer herausfinden, was der Kunde bereits weiß, erwartet und welche Vorlieben er hat. Danach ist es wesentlich, dass der Kunde umfassend zum Schlaf, der Produktauswahl und speziellen Wahlmöglichkeiten informiert wird. Es ist einfach, Matratzen nur über den Preis zu verkaufen, aber auf lange Sicht ist es ertragreicher und erfolgversprechender für beide Seiten, sie über die Qualität zu verkaufen. Ein guter Verkäufer versetzt den Käufer mittels gezielter Kommunikation in die Lage, das Produkt auszuwählen, das er braucht und hilft ihm, beste Qualität zu einem fairen Preis zu finden.

Emotionalen Kontakt zum Käufer aufzunehmen, ist der erste Schritt zum Verkauf. Der Verkäufer muss eine Einleitung in die Verkäufer-Käufer-Beziehung finden, um gegenseitiges Vertrauen zu schaffen. Diese erste Phase ist also von Bedeutung, um mehr über den Käufer, seine Bedürfnisse, seine Annahmen und sein Vorwissen über Schlaf und Schlafprodukte schnell, korrekt und klar herauszufinden.

Es gibt bestimmte Techniken, die helfen können, Fragen zu stellen, mit denen brauchbare Antworten erzielt werden können:

- Haben Sie eine leitende Idee im Kopf! Wer fragt, der führt.
- Hören Sie gut zu! Zuhören ist die Grundlage für ein erfolgreiches Verkaufsgespräch. Die nächste Frage, die Sie Ihrem Kunden stellen, folgt logisch, wenn Sie gut zuhören.
- Fragen Sie in der richtigen Art und Weise! Offene Fragen führen zu informativeren Antworten.
- Vorsicht vor Kommunikations-Killern! Suggestivfragen bringen weder gute Gefühle, noch informative Antworten.

C. Die vier Schritte einer Verkaufsverhandlung

Ein strukturierter Verkaufsprozess ist der Schlüssel zu erfolgreichem Verkaufen. Auch wenn jeder Käufer in seinen Schlafgewohnheiten, seinen Bedürfnissen und seinem Wissen über Schlaf anders ist, kann der Kommunikationsprozess dennoch in vier grundsätzliche Phasen unterteilt werden. Für den Verkäufer ist es wichtig, diesen Phasen Schritt für Schritt zu folgen, um genau zu wissen, an welcher Stelle des Prozesses der Kunde sich zu einem bestimmten Zeitpunkt befindet. Diese Phasen können Sie als eine effektive Anleitung zum Erreichen Ihrer Verkaufsziele betrachten. Beachten Sie, dass besonders die Phasen der Qualifizierung und Präsentation miteinander verbunden und vermischt werden können, es aber trotzdem wichtig ist, die Abfolge der Phasen einzuhalten, um den Kunden erfolgreich zufrieden zu stellen.

Phase 1: Erkundung

Hören Sie gut zu und fragen Sie genau und offen nach, damit Sie den Kunden dazu bringen, von sich selbst zu sprechen.

In der ersten Phase ist es notwendig, möglichst viel über die Bedürfnisse Ihres Kunden herauszufinden. Welche Emotionen haben ihn in Ihr Geschäft geführt? Nach welchem Teil oder Bettsystem sucht er? Was sind die Gründe? Ist er mehr darauf konzentriert, ein Produkt zu einem günstigen Preis zu erhalten oder ist er bereit, einen akzeptablen Preis für das Produkt zu zahlen, das am besten zu ihm passt? Was sind seine Annahmen über seinen Schlaf, die Schlafprodukte und die Wünsche, die er hat? Welche Art der Information benötigt er von Ihnen?

Phase 2: Qualifizierung

Nachdem Sie sich eine klare Übersicht über die Wünsche des Kunden verschafft haben, ist es Ihre Aufgabe als Verkäufer, ihm die Informationen, die er benötigt, zu liefern. Sie qualifizieren den Käufer, indem Sie ihm wertvolle und verständliche Informationshappen liefern, die ihm ein gutes Gefühl geben. Wenn er merkt, dass Sie wirklich verstanden haben, wonach er schaut, wird er eher bereit sein, zu kaufen. Wenn der Verbraucher sich informiert fühlt, wird er lieber kaufen und auch auf lange Sicht mit dem Kauf zufrieden sein.

Phase 3: Präsentation

Nach dem Austausch wesentlicher Informationen auf beiden Seiten beinhaltet die nächste Phase in einer Verkaufsverhandlung, den Kunden anzuregen, verschiedene Produkte, ihre Eigenschaften und besonderen Vorteile auszuprobieren. Hierdurch kann sich der Kunde ein Bild

von dem Produkt machen und es sinnlich erfahren, was seine Emotionen zu dem Produkt entstehen lässt. Beim Verkauf von Matratzen z.B. reicht es nicht aus, wenn der Kunde etwas über die Besonderheiten verschiedener Modelle weiß. Viel besser ist er zu überzeugen, wenn er unterschiedliche Matratzen ausprobieren kann. Wenn er weiß, dass es Federkernmatratzen, Schaummatratzen und Latexmatratzen mit unterschiedlichen Vorzügen gibt, lassen Sie ihn jene Matratzen ausprobieren, die zu seinen Bedürfnissen passen. Das Sehen, Fühlen und das Liegen auf einer Matratze, die die Wünsche des Kunden erfüllt, ermöglicht es ihm, besser zu beurteilen, welches Produkt ihm am besten gefällt. Präsentieren heißt nicht nur das Zeigen von Produkten, sondern Komfort und Wohlbefinden erfahrbar zu machen.

Phase 4: Abschluss

Es gibt nicht den einen Schlüssel zum erfolgreichen Abschluss einer Verkaufskommunikation durch einen Kauf, aber wenn Sie fühlen, dass der Kunde bereit ist, zu kaufen, können Sie das Verkaufsgespräch abschließen. Das wird am besten durch einen Test-Abschluss erreicht. Ein solcher Test-Abschluss ist das abschließende Kriterium, dass Sie einen Schritt näher an die abschließenden Schlüsselbedürfnisse des Kunden heran führt. Ein Beispiel für einen Test-Abschluss ist „Herr Name, sind sie bereit, heute zu kaufen?“ oder „Glauben Sie, dass dies die Matratze ist, nach der Sie geschaut haben?“ Test-Abschlüsse sind meistens Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Nur an diesem Punkt des Verkaufsprozesses ist es sinnvoll, das Schema der offenen Fragen zu durchbrechen. Hier benötigen Sie nur ein „Ja“ oder ein „Nein“. Wenn der Befragte mit „Nein“ antwortet, können Sie wieder damit fortfahren, offene Fragen zu stellen, wie z.B. „Warum sind Sie sich nicht sicher genug, um jetzt zu kaufen?“ Hat der Kunde aber mit „Ja“ geantwortet, haben Sie einen Verkauf. Einige Verkäufer erkennen die Schlüsselsignale nach einer Präsentationsphase nicht und wagen deshalb nicht, das Gespräch abzuschließen. Test-Abschlüsse können dabei helfen, den richtigen Zeitpunkt zu finden und die Haltungen auf beiden Seiten zu überprüfen.

D. Überzeugendes Argumentieren ist eine Kunst

Einwände kommen in jeder Verkaufsverhandlung vor. Betrachten Sie einen Einwand nicht als Zurückweisung, sondern sehen Sie ihn als Chance an. Ein Einwand zeigt Ihnen, dass der Kunde noch nicht ganz zufrieden ist. Entweder ist er emotional noch nicht bereit zu kaufen oder er denkt rational, dass das angebotene Produkt nicht ganz zu ihm passt.

Versuchen Sie, in der Kommunikation zwischen einer Ausrede und einem wirklichen Einwand zu unterscheiden. Ausreden basieren auf einem Vertrauensdefizit in den Verkäufer oder das Produkt an sich. Wenn es dem Verkäufer nicht gelingt, die Motive und Emotionen hinter den Ausreden des Kunden zu erkennen, wird er scheitern. Es hilft nicht, den Kunden mit Argumenten zu überzeugen, wenn dieser etwas anderes benötigt, als zusätzliche Informationen. Fragen Sie ihn, was wirklich hinter seinen Bedenken liegt.

Im Gegensatz zu Ausreden sind Einwände eine ernste Angelegenheit im Verkaufsprozess. Die meisten Einwände erscheinen als Fragen. Das Angebot des Verkäufers wird ernst genommen, der Service kontrolliert und es gibt offensichtlich ein gewisses Interesse an dem Produkt. Geben Sie informative Antworten zu den gestellten Fragen und finden Sie heraus, wo der Kunde mehr gefühlsmäßige Ansprache oder mehr gute Information braucht.

Versuchen Sie, den Wert des Produkts, das Sie anbieten und der Informationen, die sie vermitteln, hervorzuheben. Die Investition in ein qualitativ hochwertiges Schlafsystem, verbunden mit qualifizierter Beratung ist im Gegensatz zum Internetshopping oder dem

Bestellen aus Katalogen eine echte Investition in erholsamen Schlaf und Gesundheit. Nur wenn durch den Verkauf einer Matratze eine langfristige Kundenzufriedenheit erreicht wird, können die gemeinsamen Bemühungen von Herstellern und Händlern zum Erfolg führen. Jeder einzelne Kunde freut sich, wenn es ihm gelingt, Produkte von hoher Qualität, verbunden mit guter Beratung und individuellem Service zu erhalten.

VI. Häufig gestellte Fragen (FAQs)

Wie kann ich entscheiden, welche Matratze richtig für mich ist?

Es gibt nicht die perfekte Matratze, die zu jedem passt. Die beste Matratze ist jene, die Ihnen besten Komfort und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet. Daher ist die erste Frage beim Kauf einer Matratze, wie Ihre Schlafgewohnheiten sind, welche Anforderungen Sie stellen und welche Extras Sie wünschen. Machen Sie sich klar, dass Ihnen verschiedene Technologien unterschiedliche Produkteigenschaften bieten und dass es eine große Spanne an Qualität gibt. Matratzen, die auf den ersten Blick gleich aussehen, können völlig unterschiedlich sein.

Warum ist es bedeutsam, eine Matratze im Geschäft auszuprobieren und wie sollte sie ausprobiert werden?

Der zukünftige Käufer sollte eine Matratze mindestens 15 Minuten im Geschäft ausprobieren. Indem er fünf Minuten auf dem Rücken und weitere fünf Minuten auf jeder Seite liegt, kann er besser beurteilen, ob die Matratze, die er ausprobiert, die richtige Wahl ist. Wenn der Kunde auf dem Rücken liegend die flache Hand unter den Rücken gleiten lässt, dies sehr einfach geht und Schultern und Hüften unbequem liegen, ist das Bett zu hart. Wenn es sehr viel Mühe kostet, sich umzudrehen, ist das Bett zu weich. Der Benutzer sollte die Matratze auf der Unterlage ausprobieren, auf der sie später benutzt wird. Wenn das Bett für zwei Personen ist, sollten beide es gleichzeitig ausprobieren.

Unabhängig von Ihrem eigenen Eindruck, sollten Sie den Verkäufer überprüfen lassen, ob ihre Wirbelsäule in allen Körperbereichen richtig gestützt wird.

Welcher Härtegrad ist ratsam und sind härtere Matratzen generell besser als weiche?

Hersteller geben gewöhnlich den Härtegrad einer Matratze an. Da es keinen allgemeinen Standard zur Definition einer weichen, mittelharten oder harten Matratze gibt, ist es wichtig, dass Sie selbst testen, welcher Härtegrad am besten zu Ihnen passt. Es lässt sich nicht grundsätzlich sagen, dass härtere Matratzen besser sind als weiche. Der benötigte Grad an Härte hängt vom Körper des Schlafenden, dessen Konturen und seinem Gewicht ab. Normalerweise benötigen und bevorzugen schmalere und leichtere Menschen weichere Matratzen als Menschen mit höherem Gewicht. Hochwertige Matratzen bieten oftmals Zonen mit unterschiedlicher Stützkraft, die Ihren Körper in den verschiedenen Bereichen mit der entsprechenden Stärke stützen.

Kommt es auf die bevorzugte Schlafposition an, wie hart eine Matratze sein sollte?

Ja, Studien haben aufgezeigt, dass unterschiedliche Schlafpositionen Matratzen mit verschiedenen Härtegraden erfordern. Ein Rückenschläfer benötigt eine Matratze, die die Lücken in der Rückenkontur auszufüllen vermag und gleichzeitig ausreichend Komfort bietet (entsprechend dem Kundenwunsch). Seitenschläfer, vor allem mit einer runderen Figur, werden wahrscheinlich eine weichere Matratze wünschen, da diese die Körperkurven unterstützt und so Druckpunkte im Bereich von Schulter und Becken minimiert. Ein Kopfkissen unterstützt zusätzlich den Nacken. Bauchschläfer benötigen wahrscheinlich eine härtere Matratze, um die Wirbelsäule gerade zu halten und deren Überstreckung zu vermeiden, was andernfalls zu Rückenschmerzen beim Aufwachen führen kann.

Welche Kriterien an Komfort sollte eine neue Matratze erfüllen?

Es gibt vier grundlegende Anforderungen an eine gute Matratze, die für einen guten und erholsamen Schlags notwendig sind. In der Reihenfolge ihrer Bedeutung: Beibehalten der natürlichen Wirbelsäulenstreckung, Reduzierung des Oberflächendrucks, Regulierung der Körpertemperatur und Unempfindlichkeit gegenüber schädlichen Allergenen.

Eine neue Matratze sollte in der Lage sein, sich an die natürliche Form der Wirbelsäule anzupassen und die Wirbelsäule während des Liegens natürlich gestreckt zu halten – so wie sie es auch ist, wenn wir aufrecht stehen. Sie hat sich der Form unseres Körpers anzupassen, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen und Zonen mit starkem Druck entsprechend zu verteilen. Zu warm oder zu kalt zu schlafen, führt dazu, dass man sich im Schlaf hin- und herwälzt. Während wir schlafen, gibt unser Körper Feuchtigkeit ab, die in unser Bettzeug dringt. Dies beeinträchtigt die Fähigkeit unseres Körpers, die eigene Körpertemperatur zu regulieren. Abhängig von unseren eigenen Bedürfnissen kann man zwischen verschiedenen Matratzentypen und Matratzenbezügen, die die Körpertemperatur während des Schlafes beeinflussen, wählen. Einige Matratzenmaterialien haben anti-mikrobische Wirkung, so dass sich Hausstaubmilben nicht so leicht darin ansiedeln wie in anderen. Diese Matratzen bieten einen gewissen Schutz für diejenigen, die mit Allergien zu kämpfen haben.

Woraus ist der Matratzenkern beschaffen und welcher ist der Beste?

Die meisten Matratzenkerne sind aus Schaumstoff, Latex oder Federn hergestellt. Jede dieser verschiedenen Technologien erzeugt ein anderes Gefühl, wenn man darauf liegt, so dass es nötig ist, die verschiedenen Kerne im Geschäft zu testen. Latex bietet z.B. eine sehr hohe Stabilität und Federkerne bieten eine gute Luftzirkulation. Schaummatratzen verteilen gleichmäßig die Kraft, die durch das Körpergewicht ausgeübt wird, variieren jedoch je nach verwendeter Schaumart.

Welches sind die wichtigsten Arten von Schaummatratzen?

Polyurethan-(PU-)Schaummatratzen bieten eine gute Körperunterstützung. Sie verteilen gleichmäßig die Kraft, die durch das Körpergewicht verursacht wird, um den Nacken und die Wirbelsäule fest und bequem zu stützen. PU-Schaummatratzen werden in verschiedenen Härtegraden und mit verschiedenen Zonen hergestellt, die die unterschiedlichen menschlichen Körperpartien bestens unterstützen. PU- Schaummatratzen, die mit einem geeigneten Stoff bezogen sind, regulieren die Temperatur und kontrollieren die Feuchtigkeit. Manche Schaumkerne beinhalten auch spezielle Belüftungskanäle, die Feuchtigkeit ableiten und frische Luft aufnehmen, damit die Matratze während der Nacht atmen kann.

Im Gegensatz zum PU-Schaum zeichnet hochelastischer Schaum durch eine unregelmäßige Zellstruktur aus und ist dadurch besonders flexibel und elastisch aufzeigt. Hochelastischer Schaum hat anti-mikrobische Eigenschaften, was Menschen, die unter Allergien leiden, zusätzlichen Schutz bietet.

Visko-elastischer oder Gedächtnisschaum ist aus Polyurethan und weiteren Chemikalien hergestellt, die die Dichte des Schaums erhöhen und eine Zellstruktur bieten, die sich von der anderer Schäume unterscheidet, was ihn weniger federnd macht. Man sieht, wie sich der Schaumstoff nach Druckbelastung erst wieder langsam ins seine Ursprungsform zurückbildet. Visko-elastischer Schaumstoff ist temperatur- und gewichtsempfindlich. Man sinkt bei dieser Matratzenart entlang der eigenen Körperform ein. Aufgrund des Gefühls, speziell und zunächst

ungewohnt gebettet zu sein (für diejenigen, die bislang diese Art der Matratzen nicht kennen gelernt haben), ist es empfehlenswert, diese vor einem Kauf in einem Geschäft auszuprobieren.

Welches sind die wichtigsten Arten von Latexmatratzen?

Latexmatratzen können aus natürlichem Latex, künstlichem Latex oder einer Mischung aus beidem hergestellt werden. Alle bieten beste Stütze bei gleichzeitiger Reduzierung von Druckpunkten, spiegeln perfekt die menschliche Form und halten die Wirbelsäule in einer guten Position.

Latexschaum ist ein umweltfreundliches, natürliches Produkt, das vollständig in der Umwelt abgebaut wird. Synthetischem Latex werden die gleichen Eigenschaften nachgesagt wie natürlichem Latex und heutzutage werden die meisten Latexmatratzen entweder aus künstlichem oder aus einer Kombination von künstlichem und natürlichem Latex hergestellt.

Welches sind die wichtigsten Arten von Federkernmatratzen?

Es gibt drei Haupttypen von Federkernen: Bonnell, LFK und Taschenfederkern.

Bonnell-Federkerne bestehen aus taillen- oder sanduhrförmigen Federn, die mit Spiralen verbunden werden. Sie bieten eine progressive Federwirkung. Dadurch können sie zunächst recht leicht zusammengedrückt werden, leisten aber zunehmend Unterstützung, wenn der Druck auf die Federn wächst. Bonnell-Federkerne zeichnen sich durch eine große Stabilität, Festigkeit und Haltbarkeit aus.

LFK-Federkernsysteme bestehen aus knotenlosen, zylindrischen Federn, für das mittlere und mittelhohe Preissegment. Die Federn werden, wie beim Bonnell, durch Spiralen an der Ober- und Unterseite miteinander zu einem Federkern verbunden. Drähte mit geringerer Stärke sorgen für das leichte Gewicht und dennoch beinhaltet ein Leichtfederkern ca. 50% mehr Federn als ein Bonnell-Kern. Kleinere Durchmesser der Federn bewirken eine größere Federdichte. Die erhöhte Flexibilität und Sensibilität gegenüber Körperformen sowie eine hervorragende Unterstützung für den Schlafenden machen LFK Federkerne bequemer als Bonnell-Systeme.

Taschenfederkerne bestehen aus kleinen, weichen, meist tonnenförmigen Federn, die einzeln in Stoff- oder Vliestaschen gesetzt und durch zentrale Verklebung in der Federmitte oder zwischen zwei Lagen Fasermaterial miteinander verbunden werden. Durch ihre Form und die Umhüllung jeder einzelnen Feder in einer Stofftasche können sie unabhängig voneinander arbeiten, sich der Körperform anpassen und so Druckpunkte vermeiden. Unabhängig voneinander bedeutet, dass es wenig oder gar keine Bewegungs-Übertragung von einem zum anderen Schlaf-Partner gibt. Taschenfederkerne sind punktelastisch und reagieren auch auf die kleinsten Änderungen der Gewichtsverteilung, Körperform oder Schlafposition. Sie stützen dort, wo es am meisten benötigt wird. Taschenfederkerne passen bestens zu verstellbaren Betten und motorisierten Lattenrosten ohne Verlust an Komfort und Qualität.

Alle Federkernmatratzen bieten eine gute Luftzirkulation innerhalb des Matratzenkerns.

Wie unterscheidet sich Latex von Gedächtnisschaum?

Latex ist ein auf Gummi basierendes Produkt, während Gegensatz zu Gedächtnis- oder viskoelastischer Schaum ein Kunststoffprodukt ist. Latex bietet unmittelbare Rückstellung, das heißt, er nimmt jede Körperbewegung auf und stützt. Gedächtnisschaum hingegen leistet eine

„langsame Rückstellung“. Bei Gedächtnisschaum muss der Schlafende darauf warten, dass seine Körpertemperatur den Schaum weich macht, sodann sinkt der Körper ein und der Schaum passt sich den Konturen an.

Warum ist es ratsam, anstelle einer einzelnen Matratze ein ganzes Bettssystem zu kaufen?

Ein gutes Bettssystem besteht aus einer Matratze mit einer adäquaten Bettunterlage. Die Matratze und die Bettunterlage sollten zusammen ausgesucht werden, um sich gegenseitig zu ergänzen, um Ihnen Komfort und guten Schlaf in der Nacht zu bieten. Matratze und Bettunterlage werden aufeinander abgestimmt gefertigt, um miteinander funktionieren. Die Unterlage muss eine Menge der nächtlichen Belastung zu tragen und trägt zu der umfassenden Stütze und zum Komfort des Bettes bei. Eine neue Matratze auf einen alten Rahmen zu legen oder sie mit einem Rahmen zu kombinieren, der nicht für sie konstruiert wurde, oder ein Brett zwischen Matratze und Unterlage zu legen, wird den Komfort beeinträchtigen und die Lebensdauer der Matratze verringern. Ein Gitterrost kann zwar eine einfache Federkernmatratze tragen, aber keine Gedächtnisschaummatratze. Ein der Matratze angepasster Rahmen ist unbedingt notwendig!

Wie hoch ist die Lebensdauer einer Matratze?

Wie lange eine Matratze ihre physischen Eigenschaften beibehält hängt von mehreren Faktoren ab, wie Gewicht und Schlafgewohnheiten der Personen, die sie nutzen oder der Qualität der neuen Matratze. Aber die meisten Markenmatratzen halten heutzutage auf einer neuen Bettunterlage mindestens sieben bis zehn Jahre. Danach verlieren Matratzen deutlich sowohl an Komfort als auch als Stütze. Offensichtliche Anzeichen sind Beulen, Mulden, Einsinken, Verschmutzung oder Risse im Bezug. Auch wenn die physische Qualität einer guten Matratze auch nach dieser Zeit stabil bleibt, sollte sie aus hygienischen Gründen ausgetauscht werden. Vor allem, wenn man bedenkt, dass ein durchschnittlicher Schläfer einen halben Liter Schweiß pro Nacht und zweimal so viel ausscheidet, wenn er krank ist, sollten Matratzen nicht länger als sieben Jahre benutzt werden. Außerdem ist auch die Belastung der Matratze mit den Allergenen der Hausstaubmilbe von ihrem Alter abhängig. Ein zu langer Gebrauch von Matratzen bedeutet also eine Gefährdung der Gesundheit.

Was kann ich gegen Hausstaubmilben unternehmen?

Matratzen sind ideale Brutstätten für Hausstaubmilben und deshalb ist deren Konzentration in Matratzen grundsätzlich höher als an anderen Orten im Haushalt. Manche Matratzenmaterialien sind anti-mikrobisch (wie etwa Latex und Gedächtnisschaum), so dass Hausstaubmilben sich hier nicht so leicht ansiedeln wie in anderen Materialien, so dass diese Matratzen einen gewissen Schutz bieten. Jüngste Studien belegen allerdings, dass vor allem das Alter einer Matratze für die Konzentration von Allergenen verantwortlich ist. Deshalb schlägt EBIA eine maximale Nutzung von höchstens sieben bis zehn Jahren vor. Die Verunreinigung der Matratze mit Hausstaubmilben lässt sich nach aktuellen Studien am besten eindämmen durch das Einschließen der Matratze in eine spezielle Hülle (Encasing), vorsichtige Reinigung mit dem Staubsauger und natürlich das regelmäßige Auswechseln alle sieben bis zehn Jahre.

Sind Latexallergien bei Bettprodukten ein Thema?

Das Latex in Matratzen befindet sich im Matratzenkern, der von der Matratzenhülle eingeschlossen wird. Demzufolge gibt es keinen direkten Kontakt mit Latex, wenn man auf einer Latexmatratze liegt. Es sind keine belegten Fälle von Allergien auf Latexschaum bekannt. Der Grund liegt darin, dass Menschen mit einer Latexallergie normalerweise auf die Art von Latex

allergisch reagieren, die in der Herstellung von Latexhandschuhen verwendet wird. Dieser unterscheidet sich vom Latexschaum in Matratzen.

Was sind die Haupteigenschaften von Wasserbetten?

Wasserbetten kombinieren einen wassergefüllten Kern, der die Stütze liefert, mit Lagen von Umpolsterung zur Isolierung und zum Oberflächenkomfort. Eine Qualitätskonstruktion ist entscheidend, wenn große Mengen Wasser im Spiel sind, deshalb sollte man unbedingt sicherstellen, dass sowohl das Vinylmaterial selbst als auch die Nähte auf maximale Haltbarkeit ausgerichtet sind. Stellen Sie sicher, dass der Boden das Gewicht eines Wasserbettes aushalten kann.

Ein Vorteil von Wasserbetten ist das Fehlen von Druckpunkten, da das Wasser den Körper nachformt und hervorragende Druckverteilung ermöglicht. Entscheidend ist jedoch, dass die Matratze ausreichend gefüllt ist, damit sie auch genügend stützen kann. Wenn Sie das Bett mit einem Partner teilen, sollten Sie beim Kauf darauf achten, ein Wasserbett zu erwerben, das Störungen durch die Bewegungen des Partners minimiert.

Was sind die Hauptcharakteristika von Luftbetten?

Die heutigen Luftbetten sind so entwickelt, dass sie wie gewöhnliche Matratzen/ Boxspring-Kombinationen aussehen, jedoch anstelle eines Feder- oder Schaumkerns einen luftgefüllten Kern haben, der den Komfort und die Unterstützung gibt.

Die Luftkammern sind vollständig von Lagen aus Schaum eingeschlossen und geschützt. Elektronisch gesteuert lässt sich Luft in die Matratze herein oder heraus pumpen, so dass die Härte und der Komfort für jede Person individuell eingestellt werden können. Dabei wird das Körpergewicht gleichmäßig verteilt, der Körper sanft abgefedert, Druckpunkte beseitigt sowie Rücken-, Nacken-, Schulter- und Hüftschmerzen gelindert.

Wo kann ich mehr Informationen zu Matratzen ein guten Matratzenfachhandel finden?

Wenn Sie mehr Informationen zu Matratzen und Bettunterlagen wünschen, lohnt es sich, ein gutes Geschäft mit qualifiziertem Verkaufspersonal zu kontaktieren *und nicht im Internet oder aus einem Katalog zu kaufen*. Es ist wichtig, nach einem Geschäft zu schauen, in dem Sie eine gute Produktauswahl, individuelle Beratung und die Möglichkeit, verschiedene Matratzentypen zu vergleichen und auszuprobieren finden. Und wenn sie im Anschluss daran ein überzeugendes Qualitätsprodukt auswählen können, wird dies eine Investition in erholsamen Schlaf und in Ihre Gesundheit sein.