

Individuelle Ladestation für Kopf und Körper:

## **Das passende Bett finden für erholsamen Schlaf**

**Fürth. Müdigkeit am Montagmorgen ist ein bekanntes Phänomen. Wenn aber an vielen Tagen der Antrieb fehlt, ist mangelnder Schlafkomfort eine mögliche Ursache. „Wer sich ausgeschlafen und leistungsfähig fühlen möchte, muss in der Nacht zur Ruhe kommen und gut schlafen – dafür braucht es das individuell passende Bett“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM), und gibt Tipps für den Bettenkauf.**

Auf der Suche nach geeigneten Schlafmöbeln ist Probeliegen unerlässlich. Das gilt für die Matratze, aber auch für die weiteren Bettbestandteile. Bei klassischen Schlafsystemen sind dies der Rahmen und der Lattenrost. Moderne Boxspringbetten dagegen bestehen aus mindestens zwei aufeinander liegenden federnden Teilen – der Box und der Matratze, beispielsweise plus Topper. „Beim gewählten Schlafsystem muss der gesamte Aufbau stabil und standsicher sein. Für eine erholsame Nachtruhe darf an dem Möbelstück nichts wackeln oder rutschen und auch nichts knacken oder quietschen“, so Winning.

Hinzu kommt das individuelle Empfinden von Komfort und Gemütlichkeit, das sich bereits beim Probeliegen einstellen sollte und für das insbesondere die Matratze verantwortlich ist. „Verbraucher im Möbelgeschäft sollten sich mindestens 15 Minuten Zeit nehmen, um Matratze & Co. beim Aufstehen und Hinlegen sowie in verschiedenen Liegepositionen auf die individuellen Bedürfnisse hin zu testen“, unterstreicht der Möbelexperte. Schließlich halte man sich rund ein Drittel der Lebenszeit im Bett auf, entsprechend gesichert sollten Kauf- und Komfortentscheidung ausfallen – auch mit Blick auf die Rückengesundheit: Die Schultern und das Becken sollten tiefer einsinken als der übrige Körper, um die natürliche S-Form der Wirbelsäule zu unterstützen. „Im Idealfall kann die Härte des Lattenrostes im Schulter- und Beckenbereich variabel eingestellt werden, da man oft erst nach einigen

Nächten im neuen Bett ein Gefühl für die neue Unterlage bekommt“, gibt der DGM-Geschäftsführer zu Bedenken. Auch das Kopfkissen nehme Einfluss auf den Liegekomfort und eine gute Liegeposition gerade im Bereich der Halswirbelsäule.

Dem individuellen Liegetest voraus geht die Entscheidung für eine bestimmte Bettengröße. Vor allem großgewachsene Menschen über 1,90 Meter sollten darauf achten, dass die Matratze dem gesamten Körper im ausgestreckten Zustand Liegefläche bietet. Dafür gibt es Betten und Matratzen in Überlänge von 2,10 Meter oder 2,20 Meter. Wer zu zweit in einem Bett schläft – und manchmal sogar noch Bettgäste wie Kinder, Katzen oder Hunde empfängt – sollte eine Bettbreite von mindestens 1,60 Meter einplanen. Getrennte Matratzen in einem Bettgestell bieten dabei den Vorteil, dass Menschen mit sehr unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen oder Vorlieben, was die Matratzenhärte angeht, besser nebeneinander schlafen können. Sehr beliebt – nicht nur bei älteren Menschen – sind heute Betten mit einer Höhe oberhalb der üblichen 45 Zentimeter. Sie erleichtern das bequeme Hinsetzen und Aufstehen und können je nach Modell Platz für Schubkästen mit praktischer Staufläche für Bettwäsche, Winterplumeau & Co. bieten.

Um dem Verbraucher beim Betten- und Matratzenkauf weitere Hilfestellungen zu geben, kennzeichnet die DGM qualitätsgeprüfte Möbel mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ bzw. mit dem DGM-Boxspringlabel. Beide Qualitätssiegel basieren auf strengen Kriterien, deren Einhaltung von den Möbelherstellern in unabhängigen Prüflaboren nachgewiesen werden muss. Geprüfte Möbel sind nachweislich stabil, langlebig und einwandfrei in ihrer Funktion sowie gesundheits- und umweltverträglich. „Ein gründlicher individueller Komfortcheck und die objektive Qualitätskontrolle durch die DGM schaffen zusammen eine verlässliche Entscheidungsgrundlage für den Bettenkauf sowie gute Voraussetzungen für einen dauerhaft hohen Schlafkomfort“, schließt Winning. DGM/FT

Weitere Informationen gibt es unter [www.dgm-moebel.de](http://www.dgm-moebel.de).

**Bild 1:** Schlafkomfort und Bettenqualität – das gehört zusammen. Foto: DGM/hülsta

**Bild 2:** Das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“. Grafik: DGM

**Bild 3:** Das DGM-Boxspringlabel. Grafik: DGM

30. August 2022