

17. Oktober 2024

Wie man sich bettet, so liegt man

Entscheidungshilfen für den individuellen Bett- und Matratzenkauf

Fürth. Müdigkeit und schlechter Schlaf können das Ergebnis eines unpassenden Betts sein. Denn nicht nur redensartlich heißt es: Wie man sich bettet, so liegt man – und so regeneriert man auch. Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM), erklärt: „Bei der Auswahl und Zusammensetzung eines neuen Betts kommt es auf verschiedene, ganz individuelle Faktoren an. Je besser das Gesamtpaket passt, desto besser schläft man und umso gesünder und leistungsfähiger fühlt man sich am Tag.“

Auf der Suche nach dem richtigen Bett haben Endverbraucher die Wahl zwischen einem Bettssystem aus Rahmen, Lattenrost und Matratze oder einem Boxspringbett, das aus mindestens zwei aufeinander liegenden federnden Teilen – der Box und der Matratze – besteht. Neben dem Bettssystem gibt es aber auch noch weitere wichtige Entscheidungen vor dem Bettenkauf zu treffen.

Wie groß soll das Bett sein?

Wesentliches Auswahlkriterium für ein neues Bett ist dessen Größe. Das Mindestmaß für eine Person ist eine Matratzenbreite von 80 Zentimetern. Schlafen zwei Personen in einem Bett, sollte die Matratze mindestens 1,40 Meter breit sein. „Ab 1,60 Meter Bettbreite lassen sich zwei Matratzen in einem Bettgestell kombinieren, sodass Menschen mit ganz verschiedenen körperlichen Voraussetzungen oder Vorlieben, was die Matratzenhärte angeht, komfortabel nebeneinander schlafen können“, erklärt Jochen Winning. Bei einer Körpergröße von 2 Metern oder mehr sollte die Matratze bzw. sollten beide Matratzen eines Doppelbetts in Übergröße von 2,10 oder 2,20 Meter Länge ausgewählt werden. Ebenfalls sollte bei der Auswahl der Bettgröße berücksichtigt werden, ob Nachwuchs oder Haustiere mit im Bett schlafen. Eine Platzreserve bietet dann allen Beteiligten mehr Schlafkomfort.

Wie soll das neue Bett aussehen?

Ein neues Bett muss nicht nur von seiner Größe her, sondern auch was die Optik angeht ins Schlafzimmer passen. Weitere Möbel sowie die Wand-, Fußboden- und Deckengestaltung müssen mit dem Bett harmonieren. Bettgestelle mit natürlichen Holzoberflächen oder auch

aus Massivholz sowie Boxspringbetten mit farblich zurückhaltenden Textilien oder Ledern sind zeitlos beliebt. Gefragt sind zudem hohe Kopfteile, an die man sich auch mal anlehnen kann.

Kein Matratzenkauf ohne Probeliegen!

Die verschiedenen Materialien und Aufbauten von Matratzen kommen individuell sehr unterschiedlich an. Früher waren vor allem Federkernmatratzen gefragt, heute erhalten sie Konkurrenz durch Schaum- oder Latexmatratzen sowie allen voran durch Boxspringsysteme. Entscheidend bei der Auswahl sind das individuelle Liegegefühl sowie bestimmte Eigenschaften jeder Matratzenart. Die Federkernmatratze etwa ist aufgrund ihres guten Feuchtigkeitstransports, aber weniger ausgeprägter Wärmeisolierung besonders für starke Schwitzer geeignet. Kaltschaummatratzen hingegen können gerade für schwere Menschen, Latexmatratzen vor allem für Fröstler sehr passend sein. Liebhaber hochwertiger Boxspringbetten schwärmen nicht selten von einem Liegegefühl „wie auf Wolken“. Möbelexperte Winning erklärt: „Die gewählte Matratze muss im Zusammenspiel mit der Box oder dem Lattenrost die Wirbelsäule optimal stützen. Das heißt, Schulter- und Beckenpartie müssen so weit einsinken, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie ergibt.“ Um dies festzustellen sei ausgiebiges Probeliegen im Möbelhandel über mindestens 10 bis 15 Minuten und in verschiedenen Positionen unerlässlich. Ein geschulter Verkäufer sollte das Liegebild prüfen.

Qualitätsmöbel sind eine sichere und nachhaltige Kaufentscheidung

Qualitätsmöbel sind zuverlässig, sicher und langlebig sowie gesundheits- und umweltverträglich. Wer ein neues Bett kauft, sollte auf diese Werte Acht geben, indem er sich für ein Boxspringbett bzw. für Bettkomponenten entscheidet, die mit dem RAL-Gütezeichen für Möbel, dem „Goldenen M“, ausgezeichnet sind. Grundlage für die Auszeichnung sind Untersuchungen wie Emissionsmessungen und zig-tausendfache Belastungstests in unabhängigen Prüflaboren. Matratzen, Bettrahmen & Co., die nachweislich alle strengen Anforderungen erfüllen, erhalten einen Aufkleber oder Anhänger mit dem „Goldenen M“. Viele hochwertige Boxspringbetten werden darüber hinaus mit dem DGM-Boxspringlabel ausgezeichnet. „Qualität und Komfort sollten gerade auch im Schlafzimmer selbstverständlich sein, denn schlechter Schlaf mindert die Lebensqualität spürbar. Daher bieten das ‚Goldene M‘ und das Boxspringlabel gute Entscheidungshilfen vor dem Bettenkauf und ergänzen die persönlichen Auswahlfaktoren um einen objektiven, nachhaltigen Qualitätscheck“, so der DGM-Geschäftsführer. DGM/FT

Bild 1: Ein individuell passendes Bett und guter Schlaf sind für eine hohe Lebensqualität unvermeidbar. Foto: DGM/ADA Möbelfabrik

Bild 2: Das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ ist der strengste und umfassendste Nachweis über Möbelqualität in Europa.

Bild 3: Das DGM-Boxspringlabel kennzeichnet hochwertige Boxspringbetten.