
Matratzen

Probeliegen, um die richtige Matratze zu finden

Nehmen Sie sich genug Zeit zum Probeliegen und testen Sie in ausgeruhtem Zustand. Ein müder Körper ist leicht zufriedenzustellen. Besonders bei bestehenden Rückenproblemen ist eine passende Matratze wichtig.

Matratzenart sorgfältig auswählen

Günstige Produkte sind meist aus Polyurethan-Weichschaum (PU oder PUR) hergestellt. Dieser Kunststoff verbirgt sich häufig hinter Firmen- oder Fantasienamen (z.B. Komfortschaum). Kaltschaummatratzen sind hochwertiger, punktelastisch und neigen nicht zur Muldenbildung. Alle Schaumstoffmatratzen besitzen sehr gute wärmeisolierende Eigenschaften. Es gibt verschiedene Arten von Luftkammersystemen, um die entstehende Feuchtigkeit zu regulieren.

Latexmatratzen gelten als natürliche Alternative zu Schaumstoff. Fragen Sie nach, ob die Matratze aus Naturlatex, synthetischem Latex auf Erdölbasis oder einer Mischung hergestellt wurde. Beim Aufschäumen und Vulkanisieren beider Grundstoffe kommen teils bedenkliche Chemikalien zum Einsatz. Sicherheit vor Rückständen bietet das Siegel QUL (Qualitätsverband Umweltverträgliche Latexmatratzen). Reiner Naturlatex besitzt antiseptische Wirkung und hält Hausstaubmilben und Bakterien weitgehend fern.

Federkernmatratzen bestehen aus einem System von Stahlfedern. Bei den teureren Taschenfederkernmatratzen steckt jede Feder in einer eigenen Baumwollhülle. Das bietet höhere Punktelastizität und weniger Nachschwingen. Durch die dünne Polsterung können diese Matratzen im Winter von unten her sehr kalt werden.

Vollpolster-Matratzen und Futons gibt es mit verschiedenen Materialien wie Schafwolle, Kokos, Rosshaar, Kapok oder anderen Naturmaterialien. Außer bei Futons ist in der Mitte meist ein elastischer Latexkern enthalten.

Auf natürliche Materialien achten

Im Schlaf geben wir Wärme und Feuchtigkeit ab. Für ein gutes Schlafklima soll diese schnell aufgenommen und an die Umgebung wieder abgegeben werden. Dazu ist eine klimaregulierende Schicht aus tierischen oder pflanzlichen Fasern (Schafwolle, Rosshaar, Kapok oder Bio-Baumwolle) an der Oberfläche sinnvoll. Synthetische Fasern können nicht in dem Maß Feuchtigkeit aufnehmen. Der Kern sollte luftig sein und schnelles Austrocknen unterstützen. Gut eignet sich dazu Stifflatex, Rosshaar oder Kokosfaser.

Beim Kauf auf Umweltzeichen schauen

Matratzenmaterialien bzw. Überzüge können mit bedenklichen Substanzen versehen sein. Antimon z.B. entsteht bei der Produktion von Polyesterfaser oder wird als Flammschutzmittel eingesetzt. Krebs-erregende Nitrosamine entstehen bei der Vulkanisierung von Kautschuk zu Latexschaum. Optische Aufheller lassen die Überzüge schön weiß erstrahlen und Formaldehyd wird oft in der Ausrüstung von Stoffüberzügen verwendet.

Da wir täglich mehr oder weniger Zeit im Bett verbringen und nur durch ein Leintuch von der Matratze getrennt sind, ist es wichtig keinen gesundheitlich bedenklichen Stoffen ausgesetzt zu sein. Achten Sie beim Kauf auf Produkte mit Umweltzeichen bzw. bei Latexmatratzen auf das QUL-Siegel.

Regelmäßig lüften und wenden

Damit die Matratze lange hält, ist eine regelmäßige Pflege wichtig. Immer wieder gut auslüften und öfters wenden. Dadurch vermeiden Sie auch Einbuchtungen und Liegedellen. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch das Bettgestell und den Lattenrost von Staub befreien.

Waschbare Bezüge für AllergikerInnen

Zum Schutz der Matratze und zur Erleichterung für Menschen mit Hausstaubmilbenallergie gibt es waschbare Matratzenschoner oder Bezüge. Durch regelmäßiges Waschen vermindert sich die Belastung durch das Allergen.

Lattenrost mit verschiedenen Liegezon

Nicht nur die Matratze sondern auch der passende Lattenrost sind für den optimalen Liegekomfort wichtig. Ein hochwertiger Lattenrost sollte unterschiedlich einstellbare Liegezon