

Matratze, Lattenrost, Bett

Tipps zum Kauf von Matratze & Co.



Foto: ADA

Unser Bett ist mehr als nur ein Möbelstück. Mit ihm steht und fällt die nächtliche Erholung. Lesen Sie, was Sie beim Kauf von Matratze, Rost und Bett beachten sollten.

Ein optimaler Liegekomfort gelingt nur mit einer guten Kombination aus Lattenrost und Matratze. So sollte beispielsweise bei einem einfachen Rost die Matratze umso hochwertiger sein. Eine weichere Matratze kann einen übermäßig starren Lattenrost ausgleichen – umgekehrt gilt das bis zu einer gewissen Grenze ebenfalls.

Fakten zur Matratze:

- Welchen **Härtegrad** eine Matratze haben muss, hängt von Größe, Gewicht, Alter und nicht zuletzt den Vorlieben des Schlafenden ab.
- Eine Matratze sollte nach sieben bis zehn Jahren **ausgetauscht** werden.
- Nichts geht über ein ausführliches **Probeliegen**. In guten Fachgeschäften werden Körperform und Schlafgewohnheiten berücksichtigt.
- **Federkernmatratzen** führen Wärme und Feuchtigkeit schnell ab und sind punktelastisch. Sind die Federkerne einzeln in Hüllen verpackt, spricht man von Taschenfederkernen. Vorteil: Die Federn geben einzeln nach.
- **Latex** bietet ein flächiges Liegegefühl und ist weich und wärmend. Feuchtigkeit macht dem Material nichts aus, es führt sie aber auch nicht gut ab. Im Handling sind sie eher schwierig: schwer und weich.

Tipps zum Kauf von Matratze & Co.

- Kaltschaummatratzen sind stabil, gut zu wenden und warm. Während bei Federkernmatratzen die innere Belüftung durch den Abstand zwischen den Federn sichergestellt ist, haben Kaltschaummatratzen Hohlräume, die auch die Elastizität in den einzelnen Liegezonen bestimmen.
- Eine Spezialform sind viskoelastische Matratzen – bekannt geworden unter dem Markennamen „Tempur“, mittlerweile aber auch bei anderen Herstellern im Angebot. Sie passen sich dem Körper exakt an. Damit entlasten sie das Skelett maximal, erschweren aber zu einem gewissen Grad die Bewegung des Schlafenden. Wer hier zu tief einsinkt, kann sich in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt fühlen. Deshalb ist bei gesunden Menschen eine viskoelastische Schicht von maximal 6 bis 10 cm empfehlenswert.

Foto: Ergosleep/akz-o



Matratzenkauf ist eine individuelle Angelegenheit. Experten widersprechen Werbeaussagen, wonach sogenannte One Fits All-Matratzen eine gute Wahl für jeden Schläfer darstellen.

Fakten zum Lattenrost:

- Seine Aufgabe ist es, eine **sichere Unterlage** zu bieten und die Matratze von unten zu **belüften**.
- Lattenroste halten deutlich länger als Matratzen – ein **Austausch** nach sieben bis zehn Jahren ist also nicht nötig. Wenn der Rost jedoch durchhängt, ist es Zeit, ihn zu ersetzen.



Foto: Röwa/akz-o

Komfortable Lattenroste verfügen über eine oder mehrere Verstellmöglichkeiten. In der aufwendigsten Ausführung kann der Rahmen in Höhe von Kopf, Hüfte, Oberschenkel und Knie geknickt werden.

- Die klassischen Roste weisen federnde und in der Härte **einstellbare Latten aus Holz** auf. **Glasfasern** sind noch belastbarer.
- **Tellerroste** teilen die gesamte Rostfläche in viele einzelne Punkte auf, an denen Federelemente die Matratze stützen. Vorteil: Die Elemente sind punktelastisch und können ganz flexibel, sowohl nach unten als auch seitlich, nachgeben. Möglicher Nachteil: Für den einen oder die andere schaukelt es vielleicht zu sehr.

Bezug und Bettzeug

- Welchen Matratzenbezug und welches Bettzeug man wählt, hängt vom Wärmebedürfnis des Schlafers ab und davon, wie stark er schwitzt.
- **Baumwolle** ist ein Multitalent: Sie wirkt wärmeausgleichend, kann gut Feuchtigkeit aufnehmen und lässt sich heiß waschen. **Seide** und **Leinen** kühlen und **Wolle** wärmt.