

## Matratzenkauf

### Individuelle Bedürfnisse entscheidend

(akz-o) Es klingt so einfach: Man bestellt eine Matratze im Internet und schickt sie bei Nicht-Gefallen nach 100 oder mehr Tagen einfach wieder zurück. Da es sich laut Werbung meist um Modelle handeln soll, die für fast alle Schläfer geeignet sind, scheint dies ja kaum vorzukommen.

Die Realität sieht aber anders aus. Täglich bedient der deutsche Bettenfachhandel Kunden, die auf ihrer online gekauften Matratze nicht schlafen können. Und dies trotz sicher hoher Dunkelziffer, da nicht jeder Kunde gerne über seinen Fehlkauf spricht.

Auch die Nachhaltigkeit bleibt beim erfolglosen Online-Kauf schnell auf der Strecke. Unter ökologischen Aspekten ist das tausendfache Rücksenden von Matratzen quer durch Deutschland sicher mehr als bedenklich. Experten schätzen, dass es bei den Online-Matratzen zu Rückgabequoten von über 20 Prozent kommt. Hinzu kommen nicht wenige Online-Besteller, die den Aufwand des Zurückschickens scheuen und die Matratze einfach behalten.

Unklar bleibt zum Teil auch, was mit den retournierten – und womöglich 100 Tage genutzten – Matratzen tatsächlich geschieht. Die Angaben dazu reichen von Entsorgung bis zu erneutem Verkauf nach Prüfung. Unter hygienischen Aspekten dürfte das nicht jedem gefallen!

Dabei kann man diese Probleme leicht umgehen. Denn bei einer Beratung in einem Fachgeschäft findet man nicht eine Matratze für (angeblich) jeden, sondern das passende Modell für sich. Das ist extrem wichtig, da die individuellen Anforderungen höchst unterschiedlich sein können.

Eine junge leichte Frau braucht eine ganz andere Matratze als z.B. ein älterer schwerer Mann. Zwar können vor allem jüngere Menschen mit normalem Körperbau auf qualitativ guten Matratzen ordentlich schlafen. Aber es sind längst nicht alle und es ist auch nie die optimale Schlaflösung! Professor Dr. Bernd Kladny, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Chefarzt an der Fachklinik Herzogenaurach, bestätigt: „Die Menschen sind sehr unterschiedlich, eine Standardlösung ist daher immer problematisch.“

Problematisch sind Einheitsbetten speziell bei breiten Schultern, breitem Becken oder hohem Gewicht. Und je älter man wird, desto sensibler wird man bezüglich seines Bettes. Normale körperliche Verschleißerscheinungen, steigende Temperatur- und Druckempfindlichkeit sowie vor allem zunehmende Rückenbeschwerden führen dazu, dass sich die Ansprüche an Matratze und Unterfederung zum Teil massiv ändern. Besonders deutlich wird dies nach Bandscheiben-Operationen sowie bei Gleitwirbeln und Arthrose.

Damit der Kunde keinerlei Risiko eingehen muss, gewähren viele Bettengeschäfte bei Matratzenkäufen eine Zufriedenheitsgarantie oder Rückgabemöglichkeit. In Anspruch genommen wird diese aber nur in sehr seltenen Fällen bzw. unter besonderen Umständen.



Foto: Brinkhaus/akz-o



Foto: Dormabell/akz-o

## Energiesparen mit kuscheligen Decken

(akz-o) Angesichts vielfach knapper Haushaltskassen rückt mit sinkenden Temperaturen das Energiesparen verstärkt in den Fokus. Zu Hause frieren will natürlich trotzdem niemand. Und das ist auch gar nicht nötig. So kann man es sich z.B. am Abend auch bei kühleren Raumtemperaturen auf dem Sofa mit einer kuscheligen Wohndecke oder einem leichten Plaid gemütlich machen. Denn Decken speichern die abgestrahlte Körperwärme und sind damit echte Energiesparer. Sie wirken hier im Übrigen sehr viel effektiver als normale Kleidungsstücke.

Dieses Phänomen kennt jeder bereits aus dem eigenen Schlafzimmer, wo im Idealfall während der Nacht Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad vorherrschen. Aber auch kühlere Temperaturen stellen mit der richtigen Decke kein Problem dar. So sorgt das passende Modell dafür, dass die Körperwärme möglichst lange unter bzw. in der Decke gespeichert wird.

## Nackenschmerzen

### Das richtige Kissen hilft

(akz-o) Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn wer in der Nacht das falsche Modell nutzt, provoziert Fehlhaltungen, die wiederum zu Verspannungen und Nackenschmerzen führen. Erfahrungen aus dem Bettenfachhandel zeigen, dass ein Kissenwechsel bei rund der Hälfte der Kunden zu einer deutlichen Schmerzlinderung und sogar zur Schmerzfreiheit führt.

### Darauf müssen Sie bei der Auswahl des richtigen Kissens achten

**Schlaflage:** Rückenschläfer sollten eher flache Kissen, Seitenschläfer mittlere bis hohe Kissen nutzen. Da die meisten Menschen die Schlafhaltungen wechseln, ist zudem die Abstimmung zwischen Kissen und Matratze sehr wichtig. Bei der Bauchlage sind eher flachere Kissen mit verformbaren Füllungen zu empfehlen.

**Nackenlänge und Nackentiefe:** Je länger der Hals, desto langgezogener darf auch die Nackenwulst bzw. Nackenstütze im Kissen sein. Je stärker die Nackentiefe, desto stärker darf auch die Wulst bzw. die Unterstützung im Nacken sein. Dies ist vor allem für Rückenschläfer wichtig.

**Schulterbreite:** Je schmaler die Schulterbreite, desto niedriger das Kissen. Das gilt besonders für Seitenschläfer. Die Schulterbreite muss aber immer im Zusammenspiel mit der Matratzenfestigkeit und dem Lattenrost gesehen werden. Grundsätzlich gilt hier: Je härter die Matratze, desto höher das Kissen.

**Generell gilt für alle Kissen:** Sie müssen eine schmerzhaft Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur verhindern, indem sie den Nacken stützen und die Halswirbel entlasten. Vor allem bei Seitenschläfern sorgt das Kissen zudem dafür, dass die Halswirbelsäule nicht abknickt. Auch Kopfschmerzen können unter Umständen durch das richtige Kissen vermieden werden.

Das bedeutet: Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Neben den oben genannten Kriterien spielen z.B. auch das Schwitzverhalten und persönliche Vorlieben eine Rolle. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, eine entsprechende Beratung in einem Bettenfachgeschäft in Anspruch zu nehmen. Zur exakten Bedarfsanalyse kommt dort mitunter ein eigens entwickeltes Mess-System zum Einsatz, wie es auch bei Matratzen zur Liegeanalyse verwendet wird. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf Null.

Die gebräuchlichsten Füllmaterialien von Kissen sind Federn/Daunen, Funktionsfasern, Latex und hochwertiger Schaumstoff. Die beiden Letzteren haben häufig einen abnehmbaren Bezug, der gesondert gewaschen werden kann. Die Füllmenge kann bei losen Füllungen wie Daunen, Federn oder Watte ganz individuell angepasst werden. Diese Kissen sind besonders für Menschen geeignet, welche das Kissen gerne „zusammenknuddeln“, um es sich besonders bequem zu machen.

Fazit: Das passende Kissen ist ohne Beratung kaum zu finden. Aus diesem Grund ist es wichtig, ein Kissen vor dem Kauf ausgiebig zu testen. Viele Bettenfachgeschäfte haben zudem Leihkissen, die man zuhause über mehrere Tage ausprobieren kann. Adressen von solchen Bettenhäusern findet man unter [www.vdb-verband.org](http://www.vdb-verband.org).



Foto: Werkmeister/akz-o



Foto: Dormabell/akz-o

## Bettwäsche

### Wunderschöne Motive für Herbst und Winter

(akz-o) Kräftig koloriert oder farblich gedämpft, zarte Blumen oder klare Grafiken, üppige Ornamente oder dezent gemustert – in diesem Herbst lässt die Bettwäsche-Mode keine Wünsche offen. Und Richtung Advent kommen zusätzlich winterlich-weihnachtliche Motive hinzu, die sich hervorragend als Geschenk eignen.

Für kühle Schlafzimmer besonders geeignet ist Biber-Bettwäsche. Deren angeraute Oberfläche ist besonders kuschelig.



Foto: Irisette/akz-o



Foto: Essenza/akz-o