



Foto: OBB/akz-o

Zeit zum Bettenwechsel?

(akz-o) In Deutschlands Schlafzimmern geht es oft ziemlich unhygienisch zu. Ursache: Jeder Mensch gibt pro Nacht etwa einen viertel bis halben Liter Schweiß ab. Hinzu kommen in der Regel weitere Körperflüssigkeiten und Hautschuppen. Bettwäsche und Bettuch können diese Mengen nicht komplett aufnehmen. Über die Jahre entwickelt sich das kuschelige Bett so zu einem idealen Hort für Bakterien, Pilze und andere Allergene.

Dabei ist Abhilfe sehr einfach. Zudecken und Kissen mit synthetischen Faserfüllungen lassen sich dank einer Pflegeleicht-Ausrüstung in der Regel problemlos in der eigenen Waschmaschine reinigen. Auch federgefüllte Decken und Kopfkissen lassen sich meist waschen. Hat die eigene Waschmaschine nicht genug Kapazität oder dauert das anschließende Trocknen zu lange, kann man auch den Wuschservice des Bettenfachhandels nutzen. Hier erhält man auch fachmännischen Rat, wenn es um die Reinigung von Wolldecken geht. Adressen findet man im Internet unter www.vdb-verband.org.

Für Federbetten bietet der Bettenfachhandel außerdem noch die Federnreinigung an. Diese hat den Vorteil, dass hierbei die Hülle geöffnet wird und verbrauchtes Füllmaterial, Federnbruch und Schmutz aussortiert bzw. ersetzt wird. Die Lebensdauer hochwertiger Betten wird dadurch merklich erhöht. Fachleute empfehlen deshalb alle drei bis fünf Jahre eine Reinigung.

Trotzdem halten auch dann Zudecken nicht ewig. Nach acht bis zehn Jahren, bei regelmäßiger Federnreinigung spätestens nach 15 Jahren, sollten sie ersetzt werden. Denn nach dieser Zeit verlieren alle Füllmaterialien einen Großteil ihrer wärmenden und feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften.

Schmutz sammelt sich aber selbstverständlich nicht nur in der Decke, sondern auch in und an der Matratze. Schutz gegen extreme Verunreinigung bietet dann eine Matratzenauflage – auch Molton genannt. Mittlerweile verfügen zudem fast alle Matratzen über einen abnehmbaren und waschbaren Bezug.

Trotz aller Wasch- und Reinigungsmöglichkeiten sollten Matratzen nach rund acht Jahren ausgetauscht werden. Schließlich lässt nach dieser Zeit – bei Billigmodellen und schweren Personen auch sehr viel früher – die Stützwirkung und Punktelastizität einer Matratze merklich nach. Höchstes Alarmzeichen ist hier die Kuhlenbildung. In solchen Fällen hilft nur noch die Entsorgung.

Zudecken Für jeden die richtige

(akz-o) Jeder Mensch ist anders. Diese banale Erkenntnis macht auch vor dem Schlaf keine Ausnahme. Während der eine leicht friert, kommt der andere schnell ins Schwitzen. Manche klagen über kalte Füße und wieder andere über Temperaturwechsel.

Tatsache ist: Wärmeempfinden, Transpiration, Bewegungsdrang, elektromagnetische Empfindlichkeit und Allergien sowie selbstverständlich das Kuschelbedürfnis – all dies ist individuell höchst unterschiedlich ausgeprägt. Nur einleuchtend, dass z.B. die gleiche Decke für Vater, Mutter, Sohn und Tochter wenig Sinn macht.

Leider sieht man eine Decke in der Regel nicht an, für wen sie besonders geeignet ist. Die Selbstbedienung ohne vorherige Fachberatung birgt deshalb das beträchtliche Risiko, anschließend mit einem unpassenden Modell nach Hause zu gehen.

Hinzu kommt: Weil sich der Körper des Menschen im Laufe der Jahre mehr oder weniger stark verändert, wandeln sich auch die Ansprüche an die eigene Decke. Dass jemandem von der Pubertät bis ins hohe Alter die gleiche Decke „passt“, ist eher die Ausnahme. Vor allem Frauen in den Wechseljahren brauchen oft eine andere Decke.

Schlafforscher empfehlen deshalb, sich vor dem Kauf einer neuen Zudecke individuell vom Fachmann beraten zu lassen. Schließlich gibt es eine Vielzahl von Füllungen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Die Auswahl reicht von Federn und Daunensorten bis zu Naturfasern wie Kamelhaar, Kaschmir oder Schafschurwolle bis zu Funktionsfasern, wie das von der Sportbekleidung bekannte Outlast.

Selbstverständlich gibt es auch bei den Füllungen qualitative Unterschiede, die auch die Preisdifferenzen erklären. Bedeutsam sind z.B. das Alter des Tieres und die Güte der Federn oder Haare. Denn Kaschmir ist nicht gleich Kaschmir und auch bei Federn sind die Qualitäten höchst unterschiedlich. Wer deshalb beim Kauf besonders sicher gehen will, kann sich seine Zudecke im Bettenfachhandel nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen füllen lassen. Dabei sucht man sich im Vorfeld aus verschiedenen Qualitäten die am besten geeignete Feder- oder Daunensorte aus und lässt sie dann vom Bettenhändler in einen passenden Bezug füllen. Mehr Individualität geht nicht!

Ganz wichtig ist auch die richtige Größe der Decke. Ab einer Körperlänge von 1,80 m empfiehlt sich das Komfortmaß 155 cm x 220 cm. Mit einer solchen Decke müssen gerade in der kälteren Jahreszeit auch lange Menschen nicht frieren oder wachen wegen kalter Füße auf. Der Bettenfachhandel verfügt über eine große Auswahl solcher Zudecken mit den unterschiedlichsten Füllungen und der passend großen Bettwäsche.

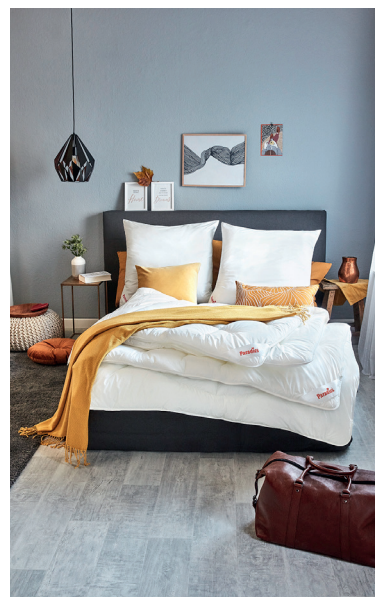


Foto: Paradies/akz-o



Foto: Lattoflex/akz-o

Wie wichtig ist ein guter Lattenrost?

(akz-o) Die Wirkung und Notwendigkeit eines federnden Lattenrostes bzw. einer Unterfederung unter einer Matratze wird immer wieder in Frage gestellt. Dabei gibt es mittlerweile Experten, die einem passenden Rahmen eine höhere Bedeutung für die Liegequalität zusprechen als der darauf liegenden Matratze.

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a. Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schläfers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Beispiel Körperbau und Schlafstellung: Da der flexible Lattenrost die Matratze unterstützen soll, ist sein Effekt vor allem bei besonderer Beanspruchung messbar. Ein leichter Rückenschläfer braucht deutlich weniger Unterstützung als ein schwerer oder breitschultriger Seitenschläfer, da hier der Körper sehr viel weiter einsinkt. Insbesondere die Seitenschläfer benötigen in der Regel eine gute Federung unter ihrer Matratze. Und nicht zuletzt erleichtern vor allem verstellbare motorisierte Lattenroste gerade im höheren Alter das Aufstehen und das (längere) Verweilen im Bett.

Auch der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen –ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern – plädiert vehement für eine flexible Unterfederung. Denn sie unterstützt die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung.

Zudem kann eine gute Unterfederung durch Fachleute wirksam individualisiert werden. „Bei Seitenschläfern mit breiteren Schultern ist die Anpassung der Matratze häufig nicht ausreichend. Erst die richtige Justierung einer funktionierenden Unterfederung sorgt für eine perfekte Anpassung“, erklärt Michaela Hilger, Sachverständige der IHK Bonn. Axel Augustin vom Verband der Bettenfachgeschäfte ergänzt: „Eingeschlafene Arme am Morgen sind ein klares Zeichen dafür, dass die Kombination aus Matratze und Rost nicht passt!“

Wie entscheidend eine passende Unterfederung ist, kann man ohnehin selbst leicht erfahren, indem man seine Matratze probeweise auf den Boden oder auf einen starren Lattenrost legt. Viele Bettenhäuser führen solche Tests auch im Laufe der Beratung durch, so dass der Kunde die Unterschiede zu einer angepassten Unterfederung unmittelbar spürt.

Hinzu kommt: Nicht jeder Rost eignet sich für jede Matratze. „Je nach Matratzenart ist die Unterfederung für den Liegekomfort sogar wichtiger als die Matratze selbst“, weiß Markus Kamps, Präventologe und anerkannter Bettenexperte. Vor allem Kaltschaummatratzen benötigen eine elastische Grundlage, damit sie sich nicht zu schnell durchliegen.

Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. Im Extremfall kann ein alter und unpassender Rahmen die neue Matratze sogar beschädigen. Den (doppelten) Schaden hat dann der Kunde, da in solchen Fällen die gesetzliche Gewährleistung oft nicht greift.

Gesundheit Guter Schlaf hilft

(akz-o) Schlaf ist die beste Medizin. Was als Volksweisheit schon lange bekannt ist, hat die Wissenschaft unlängst bestätigt. Forscher der Universitäten Lübeck und Tübingen haben nachgewiesen, dass die für die Bekämpfung von Krankheits-erregern im Körper zuständigen T-Zellen während der Nacht besonders aktiv und effizient sind. Wer dagegen zu wenig oder schlecht schläft, weist eine deutlich geringere Aktivität der T-Zellen auf.

Das weiß auch Professor Dr. Ingo Fietze, Leiter des interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité: „Wer gut schläft, stärkt damit automatisch sein Immunsystem und tut etwas für seine Gesundheit.“ Ob Bluthochdruck, Grippe oder sogar Krebs – fast alle Krankheiten werden vom Schlaf positiv beeinflusst. Corona dürfte davon nicht ausgenommen sein.

Und das ist längst nicht alles. Höhere Gedächtnisleistung, schneller Stressabbau, bessere körperliche Fitness und straffere Haut sind weitere positive Folgen für den menschlichen Organismus. „Schlafstörungen sollten man daher nicht auf die leichte Schulter nehmen“, rät Prof. Dr. Fietze.

Zumindest die Problemquelle „schlechtes Bett“ lässt sich leicht beheben. Hier hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft, wo speziell ausgebildete Fachberater für guten Schlaf und richtiges Liegen gerne weiterhelfen. Bettenspezialisten findet man z.B. auf der Internet-Plattform www.vdb-verband.org.



Foto: RÖWA/akz-o