

## Matratzenkauf ohne Risiko - wie Sie Fehlkäufe vermeiden

### Wertvolle Tipps vom Schlafexperten Horst Seeberger, sen.

„One for all“ (eine für alle) heißt der neueste Slogan der Matratzenwerbung. Wer bis jetzt schon unsicher war, welche die richtige Matratze für ihn sei, ist möglicherweise total verunsichert. Menschen sind unterschiedlich, im Aussehen, in der Körpergröße, im Gewicht, in der Körperform und im Wärmebedürfnis. Sie haben physiologische und psychologisch unterschiedliche Voraussetzungen. Niemand käme auf die Idee, ein Bekleidungsstück oder Schuhe für all diese unterschiedlichen Menschen anzubieten. Genauso unsinnig ist dies natürlich auch bei Matratzen. Ich gebe Ihnen daher 10 Punkte an die Hand, die Sie beachten sollten, um einen Fehlkauf zu vermeiden.

**1** Bevor Sie sich auf den Weg machen, sollten Sie sich schon über folgende Punkte Gedanken gemacht haben: Wie ist mein **Matratzenmaß** (lichte Breite und Länge im Bettkasten von Innenseite zu Innenseite, nicht die Matratze messen). Wenn Sie an eine motorische Verstellung denken, brauchen Sie das Maß von der Auflage des Lattenrostes bis zum Boden. Wenn Sie größer als 1.85 m sind, sollten Sie sich Gedanken über ein Bett mit 2,10 oder 2.20 m Länge machen. Je abgestimmter das Schlafsystem aus Matratze, Lattenrost, Zudecke und Kissen ist, desto geringer ist die Gefahr eines Fehlkaufs.

#### **2 Was erwarten Sie von Ihrem Schlafsystem?**

Soll der Lattenrost verstellbar sein (hilft bei bestimmten Problemen wie Herzbeschwerden, Atembeschwerden, Allergien, Reflux etc.) Soll die Matratze weicher oder fester sein? Das ergibt sich aber i. d. R. aus dem Verhältnis Körpergröße : Gewicht. Wie ist die bevorzugte Schlafhaltung? Wie soll die Matratze wärmetechnisch beschaffen sein? Welchen Komfortanspruch haben Sie? Lesen Sie gerne im Bett?

**3** Haben Sie **körperliche Probleme** wie Allergien, Bandscheibenprobleme, Magenprobleme, Asthma, Probleme mit Elektrosmog, Erdstrahlen.

**4** Sagen Sie Ihrem Berater gleich zu Beginn, für welchen **Zweck** Sie das neue Schlafsystem möchten (für sich selbst, für ein Kind oder als Gastbett z.B.).

**5** Die beste **Zeit für eine Liegeprobe** ist am Vormittag. Probefliegen sollten Sie auch am besten ohne Schuhe. Vielleicht möchten Sie auch Ihr eigenes Kopfkissen mitbringen. Sinnvoll wäre es, sich einen Termin für eine Beratung geben zu lassen. Man sollte sich schon 1 Stunde Zeit nehmen.

**6** Nehmen Sie sich **Zeit beim Probefliegen**. Achten Sie darauf, wie sich die Oberflächenbeschaffenheit der Matratze anfühlt (ob Sie tief oder weniger tief einsinken). Spüren Sie Druck im Bereich der Schulter, des Beckens oder der Lordose. Wie fühlt sich das Umdrehen an (leicht/schwer).

**7** Wenn Sie Matratzen für ein **Doppelbett** suchen, gehen Sie zusammen zur Beratung, da unterschiedliche Größen und Gewichte unterschiedliche Härtegrade erforderlich machen.

**8** Bedenken Sie, dass Ihnen ein Schlafsystem über viele Jahre Nacht für Nacht **gute Dienste** erweisen kann. Es ist wichtig, dass Ergonomie, Bewegungsfreiheit und Mikroklima für Sie optimal sind. Sie sollten sich auch über die Beschaffenheit von Kissen und Zudecke Gedanken machen. Ein gutes Bett macht richtig Spaß. Es ist die Regenerationsquelle Nr. 1. Achten Sie darauf, dass Ihnen schadstofffreie Materialien angeboten werden.

**9** Wenn Sie **Ein- bzw. Durchschlafprobleme** haben, sollten Sie auch das Ihrem Schlafberater sagen.

**10** Fragen Sie nach einer **Zufriedenheitsgarantie** und nach einer Nachbetreuung nach dem Kauf. Fragen Sie auch, wie es mit der Entsorgung Ihres alten Schlafsystems aussieht.

Wenn Sie diese Punkte beachten, können Sie ziemlich sicher sein, die richtige Matratze zu erhalten.

Der Tag kann nur so gut werden, wie die Nacht war! Ich wünsche Ihnen allzeit eine gute Nacht und einen erfolgreichen Tag.

Ihr

*Horst Seeberger*