



Presse-Information

Früh im Bett und trotzdem müde?

Erholsamer Schlaf fängt mit dem richtigen Bett an

Fürth. Viele Menschen sind nicht nur am Montagmorgen müde, sondern gleich an mehreren Tagen der Woche. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: zu langes Aufbleiben, unausgewogene Ernährung oder ein ungenügender Schlafkomfort. „Wer sich am Tag ausgeschlafen und leistungsfähig fühlen möchte, muss in der Nacht zur Ruhe kommen. Ein hochwertiges Bett, das hohen individuellen Schlafkomfort bietet, ist hierfür die unbedingte Basis“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Niemand würde heutzutage eine Matratze kaufen, ohne diese vorher ausgiebig getestet und verglichen zu haben. Das gleiche sollte auch für das übrige Bett gelten. Es setzt sich aus einem Rahmen und dem Lattenrost zusammen. Bei einem Boxspringbett ersetzt ein matratzenähnliches, gefedertes Untergestell den Lattenrost. Alle Komponenten müssen zueinander passen und hohen individuellen Schlafkomfort bieten. „Der gesamte Aufbau muss stabil und vollkommen standsicher sein. Für eine erholsame Nachtruhe darf an dem Möbelstück nichts wackeln oder rutschen und auch nichts knacken oder quietschen“, so Winning. Ausgiebiges Probeliegen samt mehrmaligem Positionswechsel, Aufstehen und Wiederhinlegen gehöre zu jedem individuellen Bettencheck dazu.

Die Bettengröße: Lieber etwas größer als zu klein

Dem individuellen Bettencheck voraus geht die Entscheidung für eine bestimmte Bettengröße. Großgewachsene Menschen sollten darauf achten, dass die Matratze dem gesamten Körper Liegefläche bietet. Wer zu zweit in einem Bett schläft, sollte nicht dauerhaft auf einer Breite von nur einem Meter nächtigen, sondern mindestens 1,40 Meter auswählen. Sehr beliebt – nicht nur bei älteren Menschen – sind zudem Betten, deren Höhe die üblichen 45 Zentimeter überschreitet. Sie erleichtern das be-

queme Hinsetzen und Aufstehen und können je nach Modell Platz für Schubkästen mit praktischer Staufläche für Bettwäsche, Winterplumeau & Co. bieten.

Bei der Auswahl von Lattenrost und Matratze auch an den Rücken denken

Um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen, ist bei der Auswahl des Lattenrosts und der Matratze außerdem darauf zu achten, dass beide gemeinsam die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützen. Die Schultern und das Becken sollten tiefer einsinken als der übrige Körper. „Im Idealfall kann die Härte des Lattenrosts im Schulter- und Beckenbereich variabel eingestellt werden, da man oft erst nach einigen Nächten im neuen Bett ein Gefühl für die neue Unterlage bekommt“, gibt der DGM-Geschäftsführer zu Bedenken. Auch das Kopfkissen kann im Übrigen großen Einfluss auf den Liegekomfort sowie eine rückenfreundliche Liegeposition gerade im Bereich der Halswirbelsäule nehmen.

Das „Goldene M“ kennzeichnet Bettenqualität

Erster und wichtiger Anhaltspunkt für eine hochwertige Verarbeitung des Bettes ist das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“. Dieses Qualitätssiegel ist europaweit der wohl strengste Nachweis für die Langlebigkeit und einwandfreie Funktion, sowie Sicherheit, Gesundheits- und Umweltverträglichkeit von Möbeln. Tausende Male werden das Bett und die Matratze mit einer 130 Kilogramm schweren Walze auf Abnutzungserscheinungen hin getestet, ehe sie das Gütezeichen erhalten. Die Anforderungen leiten sich aus den Güte- und Prüfbestimmungen RAL-GZ 430 ab. „Gemeinsam können das Gütesiegel und ein ausgiebiger, individueller Bettencheck den Wunsch des Endverbrauchers nach langfristig hohem Schlafkomfort sehr gut erfüllen – dann klappt es auch mit der Leistungsfähigkeit am Tag“, schließt Winning. DGM/FT

Weitere Informationen gibt es unter www.dgm-moebel.de.

06. November 2017

