

Schlafkomfort statt Schäfchenzählen

Nächtliche Erholung ist auch eine Frage des richtigen Betts

Fürth. In der dunklen Jahreszeit fühlen sich mehr Menschen müde. Das ist vor allem hormonell bedingt, kann aber auch mit mangelndem Schlafkomfort zu tun haben. „Nächtliche Erholung ist immer auch eine Frage des richtigen Betts, und ein solches zu finden ist manchmal gar nicht so leicht“, weiß Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Auf den individuellen Liegekomfort sollte man beim Bettenkauf ebenso achten, rät der Experte, wie auf geprüfte Qualität, um nachts mit allen Sinnen abschalten zu können.

Das A und O bei der Suche nach geeigneten Schlafmöbeln ist Probeliegen im Möbelhaus. Das gilt für das gesamte Bett, vom Rahmen über den Lattenrost bis hin zur Matratze. Und auch für davon abweichende Schlafsysteme wie Boxspringbetten, die sich aus mindestens zwei aufeinander liegenden federnden Teilen – der Box und der Matratze – zusammensetzen. „Der gesamte Bettaufbau muss stabil und vollkommen standsicher sein. Für eine erholsame Nachtruhe darf an dem Möbelstück nichts wackeln oder rutschen und auch nichts knacken, quietschen oder müffeln“, so Winning.

Hinzu kommt das individuelle Empfinden von Komfort und Gemütlichkeit, das sich bereits beim Probeliegen einstellen muss. „Verbraucher im Möbelgeschäft sollten sich mindestens 15 Minuten Zeit nehmen, allein um die Matratze beim Aufstehen und Hinlegen sowie in verschiedenen Liegepositionen auf die individuellen Bedürfnisse hin zu testen. Denn schließlich werden sie nach dem Kauf rund ein Drittel ihrer Lebenszeit in dem neuen Bett verbringen“, betont der Möbelexperte. Umso wichtiger sei der Liegekomfort auch mit Blick auf die Rückengesundheit: Gemeinsam sollten Lattenrost und Matratze die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützen. Das heißt, die Schultern und das Becken sollten tiefer einsinken als der übrige Körper. „Im Idealfall kann die Härte des Lattenrostes 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

könne großen Einfluss auf den Liegekomfort sowie eine rückenfreundliche Liegeposition gerade im Bereich der Halswirbelsäule nehmen.

Dem individuellen Liegetest voraus geht die Entscheidung für eine bestimmte Bettengröße. Gerade großgewachsene Menschen über 1,90 Meter sollten darauf achten, dass die Matratze dem gesamten Körper im ausgestreckten Zustand Liegefläche bietet. Dafür gibt es Betten und Matratzen in Überlänge von 2,10 Meter oder 2,20 Meter. Wer zu zweit in einem Bett schläft und mitunter auch noch Kinder oder Haustiere begrüßen darf, sollte eine Bettbreite von mindestens 1,60 Meter auswählen, lieber etwas mehr als zu wenig. Getrennte Matratzen in einem Bettgestell bieten dabei den Vorteil, dass Menschen verschiedener Gewichtsklassen oder mit unterschiedlichen Vorlieben, was die Matratzenhärte angeht, besser nebeneinander schlafen können. Sehr beliebt – nicht nur bei älteren Menschen – sind zudem Betten mit einer Einstiegshöhe oberhalb der üblichen 45 Zentimeter. Sie erleichtern das bequeme Hinsetzen und Aufstehen und können je nach Modell Platz für Schubkästen mit praktischer Staufläche für Bettwäsche, Winterplumeau & Co. bieten.

Über die individuellen Entscheidungsfaktoren beim Betten- und Matratzenkauf hinaus gibt es objektive Wegweiser zu Möbelqualität und -langlebigkeit: Die DGM kennzeichnet umfassend geprüfte Möbel mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ oder auch mit dem DGM-Boxspringlabel. Beide Gütezeichen basieren auf strengen Qualitätsgrundlagen und garantieren die Stabilität, Sicherheit und einwandfreie Funktion sowie Gesundheits- und Umweltverträglichkeit der Möbel. Denn diese werden in unabhängigen Prüflaboren genau unter die Lupe genommen, Tausende Male belastet und erprobt, ehe sie einen Aufkleber oder Anhänger mit einem DGM-Label erhalten. „Gemeinsam bieten ein gründlicher individueller Bettencheck und die objektive Qualitätskontrolle durch die DGM eine gute Entscheidungsgrundlage für den Bettenkauf. Wer auf beides achtet, schafft beste Voraussetzungen für dauerhaft hohen Schlafkomfort, statt die Nächte mit Schäfchenzählen zu verbringen“, schließt Winning. DGM/FT

Bild 1: Schlafkomfort fängt beim passenden Bett an. Foto: DGM/Oschmann Comfortbetten

Bild 2: Das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ macht Möbelqualität erkennbar.

Bild 3: Boxspringbetten, die halten, was sie versprechen, lassen sich mithilfe des DGM-Boxspringlabels finden.

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

2. November 2023