

Schäfchen zählen mit System

Erholsamer Schlaf wird in hektischen Zeiten immer wichtiger. Deshalb hat sich das Bett in ein Schlafsystem verwandelt. Rahmen, Lattenrost und Matratze werden optimal aufeinander abgestimmt. Ebenso wichtig wie die sanfte Ruhe ist die optimale Stützung des Körpers.

MICHAEL STAUB
Journalist BR, Kriens

Durchgelegene Matratzen müssen nicht sein. Die günstigste Ikea-Matratze heisst «Moshult», besteht aus elastischem Schaumstoff und kostet 80 Franken. Am oberen Ende der Preisskala steht bei Ikea das Modell «Hidasund» für 600 Franken (90 x 200 Zentimeter). Die Taschenfederkernmatratze besteht nur aus natürlichen Materialien. Mit einer Höhe von 33 Zentimetern ist sie besonders für Boxspringbetten geeignet. Die breite Produktpalette passe zur Firmenphilosophie, sagt Manuel Rotzinger, Mediensprecher bei Ikea Schweiz: «Wir möchten allen Kunden die Möglichkeit bieten, eine Matratze zu finden, die sie sich leisten können und die ihren Bedürfnissen entspricht.» Den Trend zu Schlafsystemen, also aufeinander abgestimmte Ensembles von Matratze, Lattenrost und Bettrahmen, habe man schon länger auf dem Schirm: «Seit Jahren verkaufen wir Kombinationen, die bei der Optik, den Materialien und dem Zusammenspiel ideal aufeinander abgestimmt sind.» Auf sämtlichen Matratzen gibt Ikea 25 Jahre Garantie.

Zahlreiche Matratzen in Schweizer Betten dürften dieses Alter problemlos erreichen. Nicht unbedingt zum Vorteil ihrer Benutzer, denn Fachleute raten zu einer rascheren Ablösung. «Aus hygienischen Gründen empfehlen wir, die Matratze alle acht bis zehn Jahre zu ersetzen. Pro Nacht nimmt sie bis zu einem halben Liter Schweiß auf», sagt Martha Ineichen, Product Manager bei Superba. Die bekannte Schweizer Marke spricht vor allem Käufer an, die sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Das günstigste Einstiegsmodell von Superba ist die «Active Fresh 100». Sie bietet in Kern und Bezug einen Bakterienchutz und ist damit gut für Allergiker geeignet. In der Grösse von 90 auf 200 Zentimetern

kostet die Matratze 650 Franken. Das aufwendigste Superba-Modell ist die mit Knopfabheftung verarbeitete «Bel Etage». Diese Doppel-Taschenfederkernmatratze besitzt sieben verschiedene Komfortzonen. Das Polster besteht aus Naturmaterialien wie Seide, Kaschmir und Lammschurwolle und kostet bei 90 x 200 Zentimetern 2790 Franken.

Liegen lernen

Umfassende Beratung vom ersten Probeliegen bis zur individuellen Einstellung des Lattenrostes bieten Fachgeschäfte. Bei Betten Thaler in Luzern widmet man sich seit bald 45 Jahren dem guten Schlaf. Komplette Schlafsysteme mit metallfreien Massivholzrahmen gibt es ab 2400 Franken. Ein Bettsystem der Mittelklasse kostet um die 5000 Franken, die Oberklasse kratzt an der 10000-Franken-Grenze, insbesondere bei Boxspringbetten. «Wenn man das Bett als Gesamtinvestition plant, ist das meist günstiger, als die Teile einzeln zu kaufen. Zudem können die Teile optisch und ergonomisch aufeinander abgestimmt werden», sagt Geschäftsführer Gregor Thaler. Viele seiner Kunden suchen eine Beratung, weil das eher zufällig oder nach der Optik zusammengestellte Bett sie nicht mehr gut schlafen lässt. Doch wie beim Auto, dessen Chassis nicht mit beliebigen Karosserien kombiniert werden kann, spielen auch beim Bett alle Teile zusammen. «Wer eine schlechte Matratze auf einen guten Lattenrost legt, macht dessen Wirkung zunichte», sagt Thaler, «und die tollste Matratze kann nach wenigen Monaten ruiniert sein, wenn sie auf einem durchgelegenen Lattenrost platziert wird.»

Um die richtige Matratze oder vielmehr das richtige Schlafsystem zu finden, ist deshalb ein gewisser Aufwand notwendig. Am Anfang steht für Gregor Thaler die Bestandaufnahme: «Wir beginnen idealerweise mit einer Heimerberatung bei den Kunden. Dort evaluieren wir das bestehende Bett, messen es genau aus und wissen ungefähr, wovon auszugehen ist.» Als zweiter Schritt steht eine ausführliche Beratung von etwa einhalb Stunden an. Zuerst beantworten die Kunden verschiedenste, zuweilen recht intime Fragen: Leiden Sie an Rückenschmerzen oder Allergien? Sind Sie elektrosensibel? Schläft Ihr Partner im selben Bett? «Wir fragen nicht aus Neugier, sondern, um das optimale System für die nächsten 7 bis 10 Jahre vorschlagen zu können», erläutert Thaler. Gerade bei hochwertigen Bettsystemen könne man die Investition auch auf zwei oder drei Jahre verteilen. Zuweilen verkaufe sein Geschäft deshalb Lattenroste ohne Bettrahmen, die lediglich auf Füsse gestellt und erst nach einiger Zeit mit einem Bettrahmen er-



Boxspringbetten bieten durch die optimale Kombination von Ober- und Untermatratze einen hohen Schlafkomfort. Hier die «Edition 95» von Schramm.

BILDER ZVG



Die Taschenfederkernmatratze «Hidasund» von Ikea wird aus rein natürlichen Materialien hergestellt.

nen», erläutert Thaler. Gerade bei hochwertigen Bettsystemen könne man die Investition auch auf zwei oder drei Jahre verteilen. Zuweilen verkaufe sein Geschäft deshalb Lattenroste ohne Bettrahmen, die lediglich auf Füsse gestellt und erst nach einiger Zeit mit einem Bettrahmen er-

gänzt werden. «Das sieht oft etwas technisch aus», sagt Gregor Thaler, «aber der gute Schlaf ist bei einem Bett wichtiger als das schicke Aussehen.»

Scannen und liegen

Auf die Worte folgen Taten: Zunächst wird die Wirbelsäule der Interessenten mittels Infrarotscanner im Stehen vermessen, danach beim Liegen auf verschiedenen Matratzen. Die perfekt horizontale Wirbelsäule sei nicht das Ziel, erläutert Gregor Thaler: «Die Wirbel sollen im Liegen dieselbe Position haben wie im Stehen, sonst entwickelt man im schlimmsten Fall neue Fehlhaltungen.» Für eine optimale Abstützung, etwa im Schulter-, Hüft- oder Lendenbereich lassen sich gute Latten-

roste punktgenau einstellen. Aufgrund der individuellen Haltung wird danach ein passender Weichheits- oder Härtegrad der Matratze vorgeschlagen. Dabei spielt zum Beispiel das Körpergewicht eine Rolle: Leichte Menschen benötigen tendenziell etwas weichere Matratzen, schwerere Personen etwas härtere. Nur wenn Schläfer und Matratze zusammenpassen, ist Bewegung möglich. Bis zu 50 Mal wechselt man pro Nacht die Position, ohne es zu merken. Die passende Matratze gibt die nötige Freiheit dazu.

Damit das passende System nicht nur im Geschäft, sondern auch im Alltag überzeugt, braucht es allerdings einen wachen und damit kritischen Körper. «Wir machen Beratungen lieber am Morgen. Am Abend ist der Mensch oft glücklich, sich hinlegen zu können, dann scheint jede Matratze gut», sagt Thaler. Sei das passende Bett erst einmal gefunden, habe man einen wichtigen Teil des erholsamen Schlafens abgedeckt. Beim Bett zu sparen, lohne sich nicht, sagt auch Manuel Rotzinger von Ikea: «Wir verbringen einen Drittel unseres Lebens im Bett.» Und Martha Ineichen von Superba empfiehlt ebenfalls, beim Schlafen nicht zu sparen: «Wichtig ist, dass man bereits in jungen Jahren auf eine gute Matratze achtet und nicht erst, wenn die ersten Beschwerden auftauchen. Gesundheit ist das höchste Gut.»

WEITERE INFOS

www.ikea.ch
www.superba.ch
www.bettenthaler.ch



Das passende Schlafsystem (hier «Flims» von Superba) ermöglicht eine erholsame Nachtruhe.

Stille Schwerarbeiter

Matratzen gibt es in zahlreichen Ausführungen. Die einfachsten Modelle sind die Kaltschaummatratzen. Teurer, aber körperfreundlicher sind die viskoelastischen Matratzen, deren Schaumstoff sich dem schlafenden Körper anpasst und ihn damit besser stützen kann. Latexmatratzen, aus natürlichem oder synthetischem Latex hergestellt, bieten hohe Elastizität und gutes Federungsverhalten. Dicke Modelle können jedoch wegen des hohen Gewichts unhandlich sein. Während in den 1980er-Jahren noch das Wasserbett als Luxusmodell galt, hat ihm heute das Boxspringbett den Rang abgelassen. Die Boxspringmatratze ist, gerade in der Schweiz, allerdings kein Newcomer, sondern nur ein neuer Name für die bekannte Taschenfederkernmatratze. Speziell ist der schichtartige Aufbau: Unter der Matratze liegt anstelle des Lattenrostes eine spezielle Untermatratze und auf der Matratze der sogenannte «Topper». Durch die Wahl dieser drei Komponenten kann das System sehr gut auf Gewicht und Schlafposition eingestellt werden.

Unabhängig vom gewählten Modell sollte man die Matratze nach etwa 8-10 Jahren ersetzen. Hochwertige Lattenroste können bis zu 15 Jahre alt werden, allerdings ist nicht der optische Zustand das wichtigste Kriterium, sondern die Federkraft.