



## Ratgeber Matratzenkauf

Die meisten Menschen kaufen nur sehr selten neue Matratzen. Der durchschnittliche Deutsche zum Beispiel schafft nur etwa alle 16 Jahre eine neue Matratze an. Kein Wunder also, dass sich beim Kauf einer Matratze keine Routine entwickelt. Auch sind die Unterschiede auf den ersten Blick bei weitem nicht so groß wie zum Beispiel bei der Anschaffung eines Autos, wo Marke, Form, Farbe und Innenausstattung schon erste Auswahlkriterien bieten. Matratzen sind in der Regel weiß, weich und viereckig. Die Anbieter versuchen dies mit allerlei Versprechen wie "Bandscheibenmatratze, 7-Zonen, mit Gel und Waldblütenuflege" zu kompensieren. Dazu kommt, dass Matratzen scheinbar immer gerade irgendwo im Angebot sind, mit 50% Rabatt verkauft werden oder aus anderem Grunde "alles raus" muss. Für den normalen Kunden ist das eher verwirrend.

Mit dieser ausführlichen **Information und Checkliste** möchten wir Ihnen helfen, den Überblick zu bekommen über die unterschiedlichen Materialien und Aufbauten einer Matratze. Sie können mit dem ausgefüllten Zettel auf Seite 5 auch ihrem Händler eine Unterstützung bei der Berücksichtigung Ihrer Auswahl-Kriterien geben bzw. ihm hinsichtlich seiner Beratungsqualität auf den Zahn fühlen. Wichtig ist, dass Sie am Ende eine gute Entscheidung treffen, denn voraussichtlich wird diese Entscheidung darüber bestimmen, wie Sie die nächsten ca. 10 (vielleicht sogar 16) Jahre abends einschlafen und vor allem: Wie sie am Morgen wieder aufwachen.

### **Ziel einer guten Matratze:**

**Das Ziel jeder Matratze ist, dass sich ihr Körper in der Nacht erholen kann.**

Insbesondere sollen sich folgende **Körperteile regenerieren** können:

- **Bandscheiben** → Durch anatomisch korrekte Lagerung werden die Bandscheiben entlastet.
- **Muskulatur** → Durch körpergerechtes Liegen, das keine ständigen Lageänderungen erfordert.
- **Hautdurchblutung** → Durch gleichmäßige Verteilung des Körpergewichtes auf eine möglichst große Fläche wird der Druck verringert bzw. gleichmäßig verteilt, der Durchblutungsdruck der Haut reicht aus, um die Haut zu versorgen.
- **Kreislauf** → Der Kreislauf soll zur Ruhe kommen, was am besten bei einer kühlen Raumluft (ca. 16°C) und einem angenehmen, ausgeglichenen Bettklima geschehen kann. Unterstützend kann eine leichte Hochlagerung (4-6cm) der Füße wirken.

### **Zusätzlich:**

- **Mentale Entspannung** → Entfernen Sie alles aus dem Schlafzimmer, das Unruhe verbreitet, insbesondere Fernseher, Computer, Tablets etc. Auch die ständige, unterbewusste Rücksichtnahme auf im Elternbett schlafende Kinder und zu nah liegende Partner behindern den entspannten Schlaf (hier hilft ein gesondertes bzw. ausreichend großes Bett).



## *Wege zum Ziel*

### **Materialien**

Um die oben genannten Ziele zu erreichen, verwenden die Hersteller unterschiedliche Materialien. In der Regel bestehen Matratzen aus einem sogenannten Kern, der für die richtige Lagerung des Körpers sorgen soll, und einem Bezug, der einerseits klima-ausgleichende (Belüftung, Feuchtigkeitstransport, Temperatenausgleich), andererseits hygienische Funktionen erfüllt (waschbar, evtl. antimikrobiell ausgerüstet). Zur Höhe der Matratze lässt sich sagen, dass dickere Matratzen zunächst einmal die Chance bergen, die Körperkontur gut aufzunehmen und zu betten. Vereinfacht gesagt: Je dünner, desto schlechter die Druckverteilung, je dicker, desto tiefer sinkt man in der Regel ein und das Umdrehen wird schwieriger. Die ideale Dicke liegt meist zwischen ca. 20 und knapp 30cm für die gesamte Matratze. Alle verwendeten Materialien haben erwünschte, aber auch weniger erwünschte Eigenschaften, die je nach Verarbeitung und Qualität noch deutlich unterschiedlich ausgeprägt sein können. Alle folgenden Angaben beziehen sich auf das jeweilige Material in guter bis gehobener Qualität.

**Hier ein Überblick über die gängigsten Matratzenmaterialien:**

### **Federkern/ Taschenfederkern-Matratzen (gilt teilweise auch für BoxSpring-Betten)**

#### **Pro:**

- Gute Lagerung des Körpers möglich
- Verhältnismäßig robust
- Bei entsprechender Abdeckung der Federn gute Luftdurchlässigkeit möglich
- Meist anspruchslos bezüglich der Unterfederung
- Großes Spektrum von Matratzen mit akzeptablem Preis-Leistungsverhältnis

#### **Contra:**

- Kern ist eine große Antenne/ viel Metall im Bett
- Empfindlich bei Knicken oder Verbiegen
- Qualität der Abdeckung der Metallfedern entscheidet genauso über die Haltbarkeit/ Liegekomfort wie die Qualität der Federn selbst
- Je punktelastischer, desto empfindlicher, je robuster, desto weniger punktelastisch/ anschmiegsam

### **Comfortschaum (PU-Schaum)-Matratzen**

#### **Pro:**

- Gute Lagerung des Körpers möglich
- Gute Druckverteilung möglich
- Verhältnismäßig robust bei entsprechender Schaumdichte
- Biegen und Knicken der Matratze möglich
- Bei entsprechendem Aufbau (senkrechte Bohrungen, Würfelprofil an der Oberfläche) passable Luftdurchlässigkeit möglich
- Meist eher im unteren bis mittleren Preissegment vertreten

#### **Contra:**

- Schlechtere Luftdurchlässigkeit des Schaums durch mehr geschlossene Poren
- Gerade bei billigen Matratzen oft zu hart
- Bei dünnem Matratzenbezug manchmal zu warm

# Matratzen Lagerverkauf

schlau kaufen - gut schlafen



- Für ein gutes Liegegefühl ist ein geeigneter Rost erforderlich (Mindestvoraussetzung: federnd,  $\geq 28$  Leisten auf 2m Länge, idealer Weise eine hochwertige Holzart, z.B. Buchenschichtholz und elastische Endkappen)

## Kaltschaum-Matratzen

### Pro:

- Gute Lagerung des Körpers möglich
- Gute Druckverteilung möglich
- Bei guter Qualität auch gute Haltbarkeit (Raumgewicht und Schaumqualität beachten, ab  $\sim 40 \text{ kg/m}^3$  ist gute Qualität zu erwarten, Markenschäume wie EvoPore, Waterlily, EMC etc. sind qualitätsgeprüft und hochwertig)
- Biegen und Knicken der Matratze schadlos möglich
- Durch offenporigen Schaum und entsprechende Oberflächengestaltung (Würfelprofil, Querrillen, Durchbohrungen) gute Luftdurchlässigkeit möglich
- Großes Spektrum von Matratzen mit akzeptablem Preis-Leistungsverhältnis
- Als "Ein-Stoff-Material" grundsätzlich gut recyclebar

### Contra:

- Für gutes Liegegefühl ist ein geeigneter Rost erforderlich (s.o., federnd,  $\geq 28$  Leisten auf 2m Länge, möglichst hochwertige Holzart, z.B. Buchenschichtholz)
- Einfache Qualitäten sind nicht immer erkennbar, oft werden "Blender" angeboten, dicke Matratzen aus billigem Schaum, die teuer aussehen, scheinbar stark reduziert sind und eine sehr begrenzte Haltbarkeit/Komfort haben

## Viscoschaum-Matratzen

### Pro:

- Gute Lagerung des Körpers möglich
- Besonders gute Druckverteilung durch den zäh-elastischen Schaum möglich
- Bei guter Qualität auch gute Haltbarkeit
- Biegen und Knicken der Matratze schadlos möglich
- Durch je nach Hersteller offenporigen Schaum und entsprechende Oberflächengestaltung (z.B. Durchbohrungen) gute Luftdurchlässigkeit möglich
- Meist eher im mittleren bis gehobenen Preissegment vertreten

### Contra:

- Für gutes Liegegefühl ist ein geeigneter Rost empfehlenswert (s.o., federnd,  $\geq 28$  Leisten auf 2m Länge, möglichst hochwertige Holzart, z.B. Buchenschichtholz)
  - Auch hier werden "Blender" angeboten, dicke Matratzen aus billigem Schaum mit dünner oder nur stellenweiser Visco-Auflage, die teuer aussehen, scheinbar stark reduziert sind und eine sehr begrenzte Haltbarkeit/Komfort haben
  - Bei dicker Visco-Auflage mehr Kraft zum Umdrehen des Körpers erforderlich
  - Einige Schäume (auch teurere Modelle) sind nur wenig luftdurchlässig und die Matratzen haben sehr dünne Bezüge, vorgeblich um die Körperwärme für die Matratzenanpassung zu verwenden: Hier droht Schwitzgefahr!!!
- Tipp: Kaufen Sie diese Variante nur, wenn Ihnen die zäh-elastische Eigenschaft und das Gefühl, von der Matratze umschmiegt zu werden, sympathisch ist!

## Gel-Schaum-Matratzen (Eigenschaften ca. wie Visco, nur etwas luftdurchlässiger)

### Pro:

- Gute Lagerung des Körpers möglich

# Matratzen Lagerverkauf

schlau kaufen - gut schlafen



- Besonders gute Druckverteilung durch den zäh-elastischen Schaum möglich
- Bei guter Qualität auch gute Haltbarkeit
- Biegen und Knicken der Matratze schadlos möglich
- Durch materialbedingt offeneren Schaum und entsprechende Oberflächengestaltung (z.B. Durchbohrungen) gute Luftdurchlässigkeit möglich
- Meist eher im mittleren bis gehobenen Preissegment vertreten

## Contra:

- Für gutes Liegegefühl ist ein geeigneter Rost empfehlenswert (s.o.)
  - Einfache Qualitäten sind nicht immer erkennbar, oft werden "Blender" angeboten, dicke Matratzen aus billigem Schaum mit dünner oder nur stellenweiser Visco-Auflage, die teuer aussehen, scheinbar stark reduziert sind und eine sehr begrenzte Haltbarkeit/Komfort haben
  - Bei dicker Gel-Schaum-Auflage mehr Kraft zum Drehen des Körpers erforderlich
- Tipp: Die zäh-elastische Eigenschaft sollte Ihnen sympathisch sein, s.o.!

## Latex-Matratzen

### Pro:

- Gute Lagerung des Körpers möglich
- In der Regel gute Haltbarkeit
- Biegen und Knicken der Matratze schadlos möglich
- Meist eher im mittleren bis gehobenen Preissegment vertreten
- Reine Naturlatexmatratzen theoretisch kompostierbar, meist ist aber Kunstlatex in der Mischung 70% Kunst-, 30% Naturlatex mit verarbeitet

### Contra:

- Für gutes Liegegefühl ist ein geeigneter Rost erforderlich (s.o.)
- Geringe Luftdurchlässigkeit führt gerade in Erdgeschosswohnungen und mit geschlossenen Bettkästen häufig zu Schimmelbildung auf der Unterseite
- Sehr schwere Matratzen, zudem sehr instabil, daher schwieriges Handling
- "Öko"-Versprechen kann oft nicht eingehalten werden und ist kritisch zu prüfen
- Bei gleicher sonstiger Qualität wie Kaltschaum meist deutlich teurer

## Wasserbett

### Pro:

- Gute Lagerung des Körpers möglich (eher bei hochwertigen Modellen)
- In der Regel gute Haltbarkeit (außer bei Beschädigung)
- Meist eher im gehobenen Preissegment vertreten
- Vorgewärmtes Bett durch Wasserheizung

### Contra:

- Biegen und Knicken/ Verstellung der Matratze nicht möglich
- Ständiger Stromverbrauch durch Heizung des Bettes, ca. 800 EUR Stromkosten auf 10 Jahre Nutzungszeit
- Sehr schwere Matratzen erfordern geeignete Statik des Wohnhauses
- Wiederkehrender Wartungsaufwand durch Vinylpflege, Wasser-Conditioner, ggf. Blasen-Stopp, Nachfüllen von Wasser
- Bei Beschädigung droht Wasserschaden, nicht reparierbare Schäden führen zur sofortigen Unbrauchbarkeit des Bettes





# Matratzen Lagerverkauf

schlau kaufen - gut schlafen



## Checkliste:

Wenn alle diese Themen geklärt sind, kommen die Matratzen in die nähere Wahl, die alle Punkte auf der folgenden Checkliste erfüllen:

- ❑ **Die Matratze hat ein mir sympathisches Liegegefühl**
- ❑ **Die Matratze lässt mich in Seitenlage gerade liegen**
  - 4-Finger-Test: vier Fingerspitzen an vier Stellen **auf die Wirbelsäule** auflegen
    - Nackenansatz
    - Unterkate Schulterblätter
    - Lendenbereich
    - kurz oberhalb des Kreuzbeins
  - Sind alle Finger auf einer Höhe parallel zur Bettkante, ist der Rücken gerade, egal wie sich der Pullover vielleicht verdreht hat
- ❑ **Die Matratze unterstützt meine Körperkontur in Rückenlage gleichmäßig**
  - Handzug-Test: Eine Hand flach unter den Oberkörper (im Schulterbereich) der probeliegenden Person schieben und langsam mit gleich bleibender Kraft unter dem Körper durchziehen
  - Bleibt der Widerstand gleichmäßig und die Hand flutscht nirgendwo (z.B. im Lendenbereich) durch oder bleibt hängen (z.B. an Schulter oder Po), ist der Körper gleichmäßig abgestützt
- ❑ **Die Matratze passt von der Einsinktiefe und ihrer Stützwirkung zu meinem Bewegungsverhalten** (soft und anschmiegsam für ruhigere Typen, etwas strammer für Bewegungstypen)
- ❑ **Die Matratze hat für meine Statur die richtige Festigkeit**  
F2 = schlank bis normal, F3 = normal bis kräftig, F4 = sehr kräftig
- ❑ **Ich habe einen für die Matratze passenden Rost oder kann ihn erwerben**  
Für hochwertige, anschmiegsame Matratzen sollten Sie einen Rost haben, der die Matratze schon und bei ihrer Aufgabe unterstützt. Das kann ein klassischer Lattenrost sein, ideal mit mindestens 28 Leisten auf 2m Länge, um eine gute Unterlüftung und Abstützung zu gewährleisten. Es kann aber auch ein hochwertiger Teller-Rost sein, der besonders punktelastisch ist und an jeder Stelle ein gleichmäßiges Liegegefühl gewährleistet.
- ❑ **Für mich stimmt das Preis-Leistungsverhältnis**  
Ist Ihnen eine Nacht guter Schlaf etwa so viel Wert wie täglich 1km Autofahrt (ca. 30 Cent)? Dann haben Sie ein Budget von etwa 1100 EUR pro Bettseite ☺  
Geld, das Sie für guten, erholsamen Schlaf in die Hand nehmen, ist eine Investition in Ihre eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit in den nächsten Jahren. Treffen Sie die richtige Entscheidung!

Falls Sie noch Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese gerne. Senden Sie einfach eine eMail an [info@matratzen-lagerverkauf.de](mailto:info@matratzen-lagerverkauf.de) oder rufen Sie uns an unter +49-(0)7531-699994.

**Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und auf Ihren Besuch!**