

Hilfe, ich brauche ein neues Bett!

Jürgen Körner



Foto: © Wavebreak Media / 123rf

Fast jeder dritte Bettenkauf in Deutschland kann als „Fehlkauf“ bezeichnet werden. Das liegt nicht zuletzt an der häufig übertriebenen Werbung für Produkte wie Matratzen, durch deren Werbeaussagen der Verbraucher oftmals überfordert ist.

Eine Matratze für alle

Ein Autotyp mit einheitlicher PS-Klasse, ein Haarshampoo, eine Hautcreme, eine universelle Hose, ein Einheitshemd, ein Kissen, eine Bettdecke, ein Laufschuh oder ein leckeres Essen für alle? Wie soll das gehen und funktionieren? Es ist einfach völlig unlogisch und absurd. Aber genau das wollen die vielen Start-ups im Matratzenmarkt ihren Kunden als Erfolgsgeheimnis nahelegen.

Werden damit die unterschiedlichen Anforderungen bedient? Nein! Es gibt doch so viele unterschiedliche Körpergrößen, Rückenformen, Gewichtsklassen, Körpertypen, Schlaftypen, Kli-

mabedürfnisse, Rückenbeschwerden, Krankheitsbilder oder auch einfach die unterschiedlichsten Liegebedürfnisse und persönlichen Anforderungen an ein gutes Bett und eine rückengerechte Matratze.

Bunt durcheinandergewürfelt

Ein häufiges Problem ist das lange Zuwarten bis zur Anschaffung einer neuen Betausstattung, denn im Lauf vieler Jahre „gewöhnt“ sich der Mensch mehr oder weniger auch an seine in die Jahre gekommene Schlafstätte. Gerade das beliebige und somit nicht aufeinander abgestimmte Zusammenstellen von Kissen, Zudecke, Matratze und Unterfederung ist die häufigste Ursache dafür, dass ein rückengerechtes Liegen gar nicht erst möglich ist.

Umso wichtiger ist hier, dass ein Bettsystem sich in orthopädischer, ergonomischer und vor allem auch klimatischer Hinsicht dauerhaft den individuellen Anforderungen des jeweiligen

Schläfers anpasst und sich bei verändertem Bedarf auch nach vielen Jahren noch nachjustieren lässt. Erst das effiziente Zusammenwirken von Matratze, Unterfederung, Kopf- bzw. Nackenstützkissen und Zudecke gewährleistet eine solide Basis für richtiges Liegen und damit für erholsamen Schlaf.

Zeit nehmen für eine persönliche Fachberatung

Ein versierter Bettenfachberater berücksichtigt deshalb bei einer persönlichen Anamnese zunächst einmal alle wichtigen individuellen Anforderungen. Er fragt nach der bisherigen Betausstattung, der Schlafraumumgebung und gesundheitlichen Beschwerden und zeigt dann im Rahmen einer intensiven Bettenberatung eine in jeder Hinsicht optimal passende Betausstattung auf.

Zu einer solchen Bettenberatung gehören Probeliegen, möglicherweise auch die Anmessung

der Körperstatik wie Schulter- und Beckenbreite, Länge und Tiefe der Lendenlordose (Krümmung der Lendenwirbelsäule), eine individuelle Einstellung von Matratze, Unterfederung sowie Nackenstützkissen und eine Überprüfung des Liegeprofils. Das geht nicht übers Internet.

Eine Betten- und Liegefachberatung erfordert ein gewisses Maß an Zeit und Ruhe und kann durchaus eine bis anderthalb Stunden dauern. Aber diese Zeitinvestition lohnt sich, wenn man bedenkt, dass man dadurch morgens erholt aufstehen kann, sich viele Rückenschmerzen und Schlafdefizite vermeiden lassen und die Lebensqualität deutliche Verbesserungen erfährt.

Probeliegen und Zufriedenheitsgarantie

Nicht nur aus ergonomischen Gründen, sondern auch im Sinne der Nachhaltigkeit ist vom Bestellen eines Bettsystems im Internet eher abzuraten. Da werden Matratzen und Lattenroste zur Probe verschickt und wenn, es nicht funktioniert, halt wieder retourniert. Das ist fast wie ein Glücksspiel, denn schließlich sollen Matratze, Unterfederung und Kissen im biomechanischen und statischen Sinn optimal zueinander passen und dem Käufer viele Jahre lang eine individuell auf ihn abgestimmte, rückengerechte Schlafunterlage bieten.

Darum ist eine individuelle Betten- und Liegefachberatung in einem Bettenfachgeschäft so wichtig. Ein rückengeschädigter, großer Mann mit 120 kg Körpergewicht und drei Bandscheibenvorfällen im Halswirbel- und Lendenwirbelsäulenbereich braucht ebenso eine individuelle Betausstattung – sprich Nackenstützkissen, Matratze und Unterfederung – wie eine rückengesunde, kleine Frau mit 54 kg Körpergewicht, die anatomisch völlig anders gebaut ist und damit ganz andere ergonomische oder vielleicht sogar klimatische Anforderungen an ihr Bett hat.

Neben dem ausführlichen Probeliegen im Fachgeschäft oder sogar mit speziellen Test-Bettsystemen bieten renommierte Bettenfachhändler oft einen jahrelangen Kundenservice und Betreuung vor Ort an. Beispielsweise bei körperlichen Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, Veränderungen an der Wirbelsäule oder den Gelenken, bei Gewichtszunahme oder Druckempfindlichkeiten, die sich mit der Zeit einstellen. Dann ist guter Rat vor Ort gefragt.

Und wer nach dem Kauf auch noch eine Zufriedenheitsgarantie des Fachhändlers dazubekommt, die beispielsweise einen Tausch des Matratzenkerns in einen anderen Härtegrad oder das Nachjustieren der individuell einstellbaren Unterfederung beinhaltet, kann sich zu Recht auf der sicheren Seite fühlen.



Jürgen Körner
Betten- und Schlafexperte

Ein halbes Leben lang befasst sich Jürgen Körner schon mit dem Thema Schlaf. Als Betten- und Schlafexperte hat er in dieser Zeit mehr als 15000 Menschen zu einer besseren Liege- und Schlafqualität verholfen.

Der Begründer der Sindelfinger Schlafschule gilt als Experte zum Thema Betten und Schlaf. Mit Fachbeiträgen im Schlafmagazin, Hörfunk, bei Fachvorträgen in Betrieben, Organisationen, auf Gesundheitskongressen und in seinem Buch „Kraftquelle Schlaf“ (www.kraftquelleschlaf.de) informiert er ausführlich zum Thema Rücken- und Schlafgesundheit.