



# Checkliste Kauf einer Matratze

## Was ist beim Kauf einer Matratze zu beachten?

Wie man sich bettet, so liegt man, sagt der Volksmund. Für eine gute Nachtruhe ist vor allem die Unterlage entscheidend. Damit Sie die für sich richtige Matratze auswählen können, sollten Sie vorher folgende Punkte klären.

- **Welches Material bevorzugen Sie?** Es gibt Matratzen aus Schaumstoff, mit einem Federkern oder aus Latex. Darüber hinaus gibt es auch Matratzen aus Naturmaterialien wie Rosshaar, Stroh, Seegras oder Kokos. (Zu den einzelnen Eigenschaften lesen Sie unten mehr.)
- **Welche Größe hat Ihr Bett?** Eine Faustregel für eine rückengerechte Matratzenlänge lautet: Körpergröße plus 20 cm. Bei der Breite sind 90 oder 100 cm für Singles bzw. Einzelmatratzen, sowie 160 cm oder 180 cm für Paarschläfer die gängigsten Größen. Kinderbetten und –matratzen haben meist die Größe 70 cm x 140 cm.
- **Sind Sie Allergiker?** Dann sind wegen der Naturfasern Matratzen aus Rosshaar, Wolle, Kamelhaar nicht zu empfehlen. Besser ist eine Unterlage aus Schaumstoff oder mit Federkern. Achten Sie außerdem auf bei 60 bis 95°C waschbare Bezüge! Zusätzlichen Schutz vor Hausstaub-Milben liefern speziell dichte Bezüge, sogenannte „Encasings“. Diese sind kochbar und verhindern, dass Allergene aus der Matratze austreten.
- **Schwitzen Sie nachts?** Wenn ja, dann sollten Sie eine Matratze wählen, die Wärme und Feuchtigkeit gut von Ihnen weggleiten kann. Federkernmatratzen sind dafür ideal geeignet.
- **Hart oder weich?** Generell kann man sagen: harte Matratzen für schwere Menschen, weiche Matratzen für Leichte. Zur Entscheidungshilfe werden auf Matratzen oft auch sogenannte Härtegrade angegeben. Dabei steht H (Härtegrad) 1 = weich und für Personen bis 60 kg Körpergewicht, H 2 = mittel, für Personen bis 80 kg Körpergewicht und Härtegrad 3 = hart, für

Personen über 80 kg Körpergewicht. – Aber Achtung: Matratzen-Härtegrade sind nicht genormt, sondern können sich je nach Hersteller unterscheiden. Außerdem werden wichtige Punkte wie Körpergröße, Körperbau und Bewegungshäufigkeit völlig außer Acht gelassen.

- **Welche Höhe soll die Matratze haben?** Die Gesamthöhe sollte bei einer guten Matratze zwischen 19 und 24 cm betragen. So ist gewährleistet, dass vor allem in der Seitenlage schwere Körperteile nicht bis auf den Lattenrost einsinken.
- **Bei Doppelbetten: Eine große Matratze oder zwei?** Eins vorneweg: Um als Paar einigermaßen bequem nebeneinander liegen zu können sollte das Bett und damit die Matratze auf keinen Fall schmaler als 140 cm sein. Wenn sich mindestens einer der beiden Partner nachts öfters bewegt oder deutlich schwerer ist, dann raten Fachleute zu zwei getrennten Matratzen. Nur so werden die Bewegungen nicht weitergegeben und auch die Gefahr in die Kuhle des schwereren Partners „hinüberzurollen“ ist gebannt.
- **Lattenrost nicht vergessen!** Wählen Sie einen zu ihrer Matratze passenden Rost oder umgekehrt. Manche Matratzentypen sind aufgrund ihrer Eigenschaften für den Einsatz auf beweglichen oder verstellbaren Lattenrosten eher weniger geeignet. Darüber hinaus soll der Lattenrost die Matratze von Nachtschweiß entlüften und den Körper zonengerecht stützen. Spezielle Kombinationen aus Matratze und Rost, sowie besonders teure Lattenroste braucht es aber für eine angenehme Nachtruhe nicht!

**!** Tipp: Informieren Sie sich über aktuelle Testergebnisse & Bewertungen! Auch die Stiftung Warentest veröffentlicht immer wieder Berichte zu Matratzentests. [www.test.de](http://www.test.de)



# Checkliste Kauf einer Matratze

Damit die Matratze auch genau zu Ihren Anforderungen und Schlafgewohnheiten passt, sollten Sie bei der Auswahl die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Typen berücksichtigen:

- **Federkernmatratzen** besitzen einen Kern aus Metallfedern oder aus Kunststoff, der mit Schaumstoff gepolstert ist. Matratzen von 1 × 2 m sollten mindestens 208 Federn (RAL-Norm) aufweisen. Die Liegefläche ist relativ hart.

## Vorteile:

- Guter Feuchtigkeitstransport: Gut für starke Schwitzer
- Geringe Wärmedämmung: Gut für alle, denen es schnell zu warm wird
- Gute Punktelastizität: Geeignet vor allem für schwere Personen
- Gute Stabilität: Passend für Bauch-/Rückenschläfer
- Geringer Preis
- Geeignet auch für einfache Lattenroste

## Nachteile:

- Geringe Wärmeisolierung: Schlecht für alle, die leicht frieren
- Wenig Punktelastizität: schlechte Körperanpassung
- Mit der Zeit können sich in der Schaumstoffauflage Kuhlen bilden
- Vergleichsweise hohes Gewicht
- Anfällig für Milbenablagerungen: Allergikerungeeignet
- Schwingende Federn können Geräusche machen

- Bei **Taschen-Federkernmatratzen** sind im Gegensatz zu einfachen Federkernmatratzen die Federn in einzelne Taschen eingenäht. Dadurch schwingen die Matratzen weniger. Eine 1 × 2 m große Matratze sollte mindestens 435 Federn besitzen – hochwertige Modelle bestehen aus ca. 1.000 Federn.

## Vorteile:

- Hohe Punktelastizität und Stabilität: Gut geeignet für jedes Körpergewicht und alle Schlafpositionen
- Einzelnen Stofftaschen verhindern Geräusche: Gut für unruhige Schläfer
- Geeignet für verstellbare Lattenroste

## Nachteile:

- Schlechte Isolierung, deshalb schlecht für alle, die leicht frieren
- Vergleichsweise hohes Eigengewicht: schwierig beim Beziehen und Wenden

- **Schaumstoffmatratzen** bestehen aus einem einheitlichen Stück Polyurethan und haben mittlerweile ihren früheren schlechten Ruf hinter sich gelassen. Hochwertige Modelle haben eine Dichte von min. 40 kg/m<sup>3</sup>.

## Vorteile:

- Hohe Formbeständigkeit, Punktelastizität und Haltbarkeit
- Geeignet für Allergiker
- Leicht: deshalb gut zu handhaben
- Günstig

## Nachteile:

- keine unterschiedlich harten Liegezonen



- **Kaltschaummatratzen** bestehen ebenfalls aus aufgeschäumtem Polyurethan, sind aber aus verschiedenen Schaumstoffkomponenten mit unterschiedlicher Dichte und Dicke zusammengeklebt. Luftkammern und Belüftungskanäle sorgen für angenehmes Schlafklima. Schaumstoffmatratzen sind strapazierbar und sehr elastisch.

## Vorteile:

- Gute Wärmeisolierung: Empfehlenswert für alle, die leicht frieren
- Sehr elastisch: Geeignet für verstellbare Lattenroste
- Leicht und Strapazierbar
- Weiche Liegefläche: Geeignet für Personen mit Rückenproblemen

## Nachteile:

- Mäßiger Feuchtetransport, daher weniger geeignet für starke Schwitzer
- Durch Feuchte und Wärme können sich spürbare Liegekühlen bilden
- Schwankende Qualität, die Härte kann innerhalb einer Charge variieren



# Checkliste Kauf einer Matratze

- **Latexmatratzen** bestehen aus natürlichem oder synthetischem, in Form gegossenem Latex. Die dadurch entstehenden Hohlräume gliedern die Matratze in verschiedenen harte Zonen. Latexmatratzen sollten regelmäßig gewendet und gereinigt werden.

## Vorteile:

- Hohe Punktelastizität: passen sich schnell an den Körper an und stützen hervorragend
- Antibakterielle Beschaffenheit: gut für Allergiker
- Geeignet für Seiten- und Bauchschläfer und Menschen mit Rückenschmerzen
- Angenehmes Liegegefühl
- Geeignet für verstellbare Lattenroste

## Nachteile:

- Für Menschen, die stark schwitzen, nur bedingt geeignet
- Relativ schwer und unhandlich: erschwert die Pflege
- Ungeeignet für Personen mit einer Latexallergie

- **Naturmatratzen** sind üblicherweise entweder meist mit Hanf, Wolle, Rosshaar, Stroh, Seegras oder Kokos gefüllt. Diese Materialien werden in Matten von 1 – 12 cm Stärke übereinandergelegt, dadurch lassen sich unterschiedliche Härtegrade erzeugen.

## Vorteile:

- Gute Feuchtigkeitsabsorption: geeignet für starke Schwitzer
- Gute Stützeigenschaften
- Relativ frei von Schadstoffen und umweltfreundlich zu entsorgen

## Nachteile:

- Durch die Naturmaterialien besteht Gefahr der Ansiedlung von Pilzen und Milben: deshalb für Allergiker nicht zu empfehlen
- Schlecht für verstellbare Lattenroste geeignet
- Anfällig für die Bildung von Kuhlen: muss regelmäßig gewendet werden

## Spezielle Bettentypen

Neben der weit verbreiteten Kombination „Matratze auf Lattenrost in Bettgestell“ gibt es auch andere beliebte Möglichkeiten, wie man sich zur Ruhe betten kann.

- **Wasserbetten** sind inzwischen keine Exoten mehr in deutschen Schlafzimmern und als System absolut ausgereift.

## Vorteile:

- gleichmäßigen Druckverteilung: geeignet speziell für Menschen mit Rückenproblemen
- erwärmtes Wasser: lässt schneller einschlafen
- waschbare Auflagen und PVC-Hülle verhindern das Einnisten von Milben: besonders geeignet für Allergiker

## Nachteile:

- Kosten: sowohl in der Anschaffung, als auch im Unterhalt sind Wasserbetten deutlich teurer
- Hohes Gewicht: Bett kann nicht nachträglich verschoben werden

- Die modernen, angesagten **Boxspringbetten** sind eigentlich bereits eine Erfindung des 19. Jahrhunderts. In der Regel bestehen Boxspringbetten aus einer gefederten Unterbox, einer Federkernmatratze und einem nur wenige Zentimeter dicken Topper.

## Vorteile:

- Gute Elastizität durch drei Komponenten: angepasst an individuelle Schlafbedürfnisse

## Nachteile:

- Kostspielige Anschaffung
- Wuchtiges Design und aufwändiges System

- Ein **Futon** ist eine gute Wahl, wenn Ihnen weder enge Einzelbetten noch sperrige Ehebetten gefallen. Generell bestehen Futon-Betten meist aus einem sehr niedrigen Gestell mit einer durchgängigen Matratze. Auf Futons liegt man recht hart.

## Vorteile:

- Schafft Platz in engen Schlafzimmern mit niedriger Decke
- Modernes Wohngefühl

## Nachteile:

- Empfindliche, pflegeintensive Matratzen
- Nähe zum Boden, Kaltluft stört empfindliche Menschen
- Niedrige Höhe