

10. Januar 2025

Gute Nachtruhe:

Das passende Bett für einen erholsamen Schlaf finden

Fürth. Die nächtliche Erholung ist wichtig, um tagsüber ausgeschlafen und leistungsfähig zu sein. Für einen erholsamen Schlaf stellt das richtige Bett einen entscheidenden Faktor dar. „Ein individuell passendes Bett ermöglicht eine angenehme Nachtruhe und legt den Grundstein für einen guten Tag“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Probeliegen ist unerlässlich

Bei der Suche nach einem neuen Bett empfiehlt Winning ein ausgiebiges Probeliegen in verschiedenen Liegepositionen. Zur Auswahl stehen etwa Federkern-, Taschenfederkern-, Kaltschaum- oder Latexmatratzen in Kombination mit einem Lattenrost oder die seit einigen Jahren modernen Boxspringsysteme, die sich aus mindestens zwei aufeinander liegenden federnden Teilen – der Box und der Matratze – zusammensetzen. Für einen hohen Liegekomfort kommt es vor allem auf eine geeignete Matratze und das passende Zusammenspiel mit dem Lattenrost oder der Box an. In jedem Fall sollte der Härtegrad der Matratze so ausgewählt werden, dass den Schultern und dem Becken ein tieferes Einsinken ermöglicht wird als dem Rest des Körpers. Auf diese Weise sollte die Wirbelsäule in der seitlichen Liegeposition eine gerade Linie ergeben. Als hilfreich bezeichnet der DGM-Geschäftsführer zudem die Möglichkeit, die Härte des Lattenrostes im Schulter- und Beckenbereich variabel einstellen zu können.

Die richtige Größe und Höhe des Betts auswählen

Für Einzelpersonen bieten sich Betten in den Breiten 90 bis 140 Zentimeter an. Für zwei Personen ist eine Bettbreite von mindestens 1,60 Meter zu empfehlen. Zudem sollten statt einer durchgehenden Matratze besser zwei getrennte Matratzen gewählt werden, um sie optimal auf die Größe, das Gewicht und das Liegeempfinden der jeweiligen Person abzustimmen sowie die Bewegungsfreiheit zu steigern. Für Menschen mit einer Körpergröße von

mehr als 1,90 Meter bieten die Möbelproduzenten Betten und Matratzen in Überlänge von 2,10 Meter oder 2,20 Meter an. Ältere Menschen sollten ein höheres Bett auswählen, da das Aufstehen und das Zubettgehen dann leichter fallen. Winning empfiehlt eine Höhe von rund 55 Zentimetern statt der üblichen 45 Zentimeter.

Augenmerk auf Optik, Stabilität und Nachhaltigkeit

Neben optischen Aspekten wie beispielsweise der Wahl zwischen einem Holz- oder einem Polsterkopfteil sollte ein weiteres Augenmerk der Verarbeitung des Rahmens gelten: Beim Probeliegen sollten Stabilität und Standsicherheit getestet und knackende oder quietschende Geräusche ausgeschlossen werden. Als weitere Hilfestellung beim Betten- und Matratzenkauf kennzeichnet die DGM qualitätsgeprüfte Möbel mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ bzw. mit dem DGM-Boxspringlabel. Beide Qualitätssiegel basieren auf strengen Kriterien, deren Einhaltung von den Möbelherstellern in unabhängigen Prüflaboren nachgewiesen werden müssen. Geprüfte Möbel sind stabil, langlebig und einwandfrei in ihrer Funktion sowie gesundheits- und umweltverträglich. Beim Möbelkauf sollte auch verstärkt auf nachhaltige Möbel geachtet werden, die nicht nur unseren Bedürfnissen entsprechen, sondern auch einen positiven Einfluss auf unsere Umwelt haben. „Ein individueller Komfortcheck und die objektive Qualitätskontrolle durch die DGM schaffen beste Voraussetzungen für einen dauerhaft hohen und nachhaltigen Schlafkomfort“, schließt Winning.

Bild 1: Das individuell passende Bett ist für einen hohen Schlafkomfort unerlässlich. Foto: DGM/Voglauer

Bild 2: Das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ kennzeichnet qualitativ hochwertige Möbel. Grafik: DGM

Bild 3: Das DGM-Boxspring-Label steht für qualitätsgeprüfte Boxspringbetten. Grafik: DGM