

Das Märchen vom Einheitsbett

Experten raten von einer Matratze für alle ab und empfehlen individuelle Lösungen.

Es klingt so schön einfach: Kein Mensch muss sich mehr Gedanken um das richtige Bett machen. Denn es gibt ja eine Matratze, die jeweils für alle Schläfer gleichermaßen geeignet ist. Die Realität sieht aber anders aus. Täglich bedient der deutsche Bettenfachhandel Kunden, die auf ihrer online gekauften Einheitsmatratze nicht schlafen können.

Nach einer aktuellen Umfrage des Verbands der Bettenfachgeschäfte (VDB) berichten über 80 Prozent der teilnehmenden Bettenhäuser, dass sie wiederholt oder sogar oftmals enttäuschte Online-Kunden in ihrem Geschäft beraten. Und das trotz wahrscheinlich hoher Dunkelziffer, da sicher nicht jeder Kunde gerne über seinen Fehlkauf redet.

Fachleute überraschen diese Berichte nicht. Denn eine junge leichte Frau braucht eine ganz andere Matratze als zum Beispiel ein älterer schwerer Mann. Professor Dr. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Chefarzt an der Fachklinik Herzogenaurach, bestätigt: „Die Menschen sind sehr unterschiedlich, eine Standardlösung ist daher immer problematisch.“

Problematisch sind Einheitsbetten speziell bei breiten Schultern, breitem Be-



Guter Schlaf trägt zum Wohlbefinden bei. Die richtige Matratze sorgt dafür, dass man morgens ausgeschlafen aufwacht.

cken oder hohem Gewicht. Und je älter man wird, desto sensibler wird man bezüglich seines Bettes. Normale körperliche Verschleißerscheinungen, steigende Temperatur- und Druckempfindlichkeit sowie vor allem zunehmende Rückenbeschwerden führen dazu, dass sich die Ansprüche an Matratze und Unterfederung zum Teil massiv ändern. Besonders deutlich wird

dies nach Bandscheiben-Operationen sowie bei Gleitwirbeln und Arthrose.

Warum bekommen manche Einheitsmatratzen dann trotzdem gute Noten bei Stiftung Warentest? Die Antwort ist recht einfach: Es liegt am Testaufbau. Denn bei der Suche nach einem Produkt, das möglichst allen passt, muss die individuell optimale Lösung zwangsläufig verlieren. Wür-

de man den universell besten Schuh für Menschen mit unterschiedlichen Fußformen suchen, hätte das maßgefertigte Modell keine Siegeschance. Nicht anders verhält es sich bei der individuellen Schlaflösung.

Die Folgen der Gleichmacherei können gravierend sein. Experten schätzen, dass es bei den Online-Matratzen zu Rückgabequoten bis zu 20 Prozent kommt. Hinzu kom-

Gesundheits-Serie: Das sind die Folgen

Heute Das Märchen vom guten Einheitsbett

24. Oktober Schutz vor Erkältung und Grippe

31. Oktober Schwerhörigkeit steigert Demenz

7. November Hernien und plastische Bauchdecken

14. November Gesund durchatmen: Die Lunge

21. November Mit guter Sehkraft sicher durch den Herbst

28. November Moderne Bildung und die Entdeckung von Brustkrebs

5. Dezember Wie radioaktive Substanzen bei Rheuma und Arthrose helfen können

Haben Sie Interesse mit einem Medizinthema teilzunehmen? Kontakt: 0 21 31 - 404 360

men nicht wenige Online-Besteller, die den Aufwand des Zurückschickens scheuen und die Matratze einfach behalten. Stichwort Rückgabe:

Unter ökologischen Aspekten ist der tausendfache Rücksende-Marathon von Matratzen quer durch Deutschland sicher mehr als bedenklich. Und offen bleibt zum Teil, was mit den zurückgeschickten – und womöglich 100 Tage genutzten – Matratzen geschieht. Fazit: Individualität lohnt sich auch beim Matratzenkauf.

INTERVIEW BJOERN STEINBRINK

„Natürlich passt da eine“

Herr Steinbrink, Gibt es denn tatsächlich für jeden die passende Matratze?

BJOERN STEINBRINK Grundsätzlich schon. Aber eben nicht die eine für alle. Da gilt es zu erkunden, welche Matratze, welche Unterfederung für den Einzelnen passt. Aber natürlich gibt es da eine, die passt.

Wie genau finden Sie heraus, welche Matratze passt?

STEINBRINK Da gibt es ein paar Grunddinge, die beachtet werden müssen. Dazu zählen zum Beispiel die Liegeposition oder die Körperform. Außerdem spielen auch andere gesundheitliche Probleme eine Rolle. Verspannungen, zum Beispiel. Und dann gibt es natürlich auch noch die Schlafstörungen, die wiederum ein breites Spektrum umfassen: Schläft die Person durch? Wie oft und wie lange wacht sie nachts auf? Und vor allen Dingen: Warum? Ist die Person geräuschempfindlich oder bewegungsempfindlich? All das muss erstmal herausgefunden werden.

Und dann können Sie jeden zum Schlafen bringen?

STEINBRINK So einfach ist es leider nicht. Ich kann zu Betten und Matratzen beraten, aber wenn der Bettnachbar so laut schnarcht, dass an Schla-



Bjoern Steinbrink berät im Schlafraum zu Matratzen.

fen nicht zu denken ist, kann ich das auch nicht ändern. Wo bei wir beim Schnarchen auch etwas tun können, durch eine bessere Liegeposition die Lautstärke optimieren. Oft sind Schlafstörungen aber auch kopfgesteuert. Der Betroffene macht sich Gedanken um Gott und die Welt. Da hilft auch eine bequeme Matratze nicht.

Sie beraten zu Matratzen. Wie viel Zeit muss man da mitbringen?

90 Minuten auf jeden Fall, denn dazu gehört eine ausführliche Analyse. Und dann muss natürlich auch geguckt werden, wie der Kunde liegt und was das ergonomisch perfekte System ist.

Kontakt zum Schlafraum: Tel. 02131 44-555 oder www.schlafraum-neuss.de

Die NGZ-Serie „Gesund leben im Rhein-Kreis Neuss“ wird unterstützt von: