

Kurzinfos zum "Besser-Schlafen": Über Matratzen - Betten usw.

(Kurzfassung auf ca. 4, von über 18 Seiten)

von Karl Hofer, Schlafberater

www.schlafberater.ch

HPKurzBroschüreBesserSchlafen11.doc

Das sind wichtigsten Themen meiner ausführlicheren Original-Broschüre "Besser schlafen":

- ⇒ Auf was sollte man bei der Beschaffung von Matratzen, Couchs und Bettwaren (Kissen/Duvets) achten?
- ⇒ Was steckt unter den Hüllen? Welche Matratzen für welche Einsatzgebiete?
- ⇒ Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Bettsysteme?
- ⇒ Schaumstoff- und andere Matratzen, verschiedene Schaumkerne, Mittelzonenverstärkungen usw.
- ⇒ Gesundheit und PU-Schäume, - Hygiene in Betten - Brennbarkeit - Entsorgung
- ⇒ Was ist Schaumstoff - Auswahl und Vergleich nach DIN Angaben usw.
- ⇒ Was ist sonst noch wichtig damit man besser schläft?

Editorial: Leider wissen nur wenige Leute über diese Themen richtig Bescheid. Nur sehr wenig Leute können richtige und falsche Argumente unterscheiden. Meistens nicht einmal Leute, die sich mit dem Einkauf oder dem Verkauf von Matratzen, Betten, Polstern usw. befassen! All zu oft verlassen sich die Leute auf geschickte Vertreter, raffinierte Werbung und kaufen / verkaufen nicht selten falsche oder nicht gut geeignete Produkte! Das muss nicht sein! Informieren Sie sich hier schon etwas - oder ausführlicher in meinen Original-Broschüren. Wer bin ich: Ich war früher als technischer Berater in einem bedeutenden Schäumwerk tätig, gründete 1969 die Firma HOCO-SCHAUMSTOFFE, machte unzählige Beratungen, Neuentwicklungen und kreierte viele neue Produkte. Einige wurden sogar patentiert. - Daher kenne ich nicht nur den Markt, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Produkte, die vielen Möglichkeiten und die vielen verschiedenen Schaumqualitäten. Weil ich mich gut auskenne, habe ich verschiedene Broschüren verfasst. So auch die obgenannte Matratzen-Broschüre. Diese wird laufend ergänzt wenn es neue Erkenntnisse oder Möglichkeiten gibt. Sie soll helfen die verschiedenen Modelle und Möglichkeiten besser kennen zu lernen. Ich hoffe damit gleichermassen den Verbrauchern, wie den Einkäufern zu helfen. Karl Hofer

Was für Matratzen? - Was für Betten? - Was für Bettwaren?

In der heutigen Zeit gibt es unendlich viele verschiedene Produkte - so viele, dass die Wahl zur Qual werden kann! Und, - wenn man sich dann auf "gut trainierte" Verkäufer mit ihren vielleicht "gut zurecht gebogenen" Argumenten verlässt, so kann die Wahl erst noch zum "Flopp" werden! Meistens hilft es schon, wenn man sich gut informiert und wenn man sorgfältig ausprobiert! Auf alle Fälle auf mehrere verschiedene Systeme liegen und gut auf den eigenen Körper "hören"! **Mehr Infos finden Sie in der Originalbroschüre.**

Alle Systeme haben kleinere bis grössere Vor und Nachteile:

Auch wenn Verkäufer dies abstreiten und glauben machen möchten dass "ihr System, ihre Matratze" das Beste und ohne Nachteile sei. Die einen Systeme oder Matratzen bieten eine schlechtere, eine zu geringe oder gar fast keine Durchlüftung!! Andere sind nicht so "körperfreundlich! Andere wiederum sind zu kühl, speziell in der kalten Jahreszeit! Andere sind im Sommer eher zu warm. Und andere beinhalten Metalle oder gar Heizelemente, die auch nicht "jedermanns Sache" sind! Andere, speziell gewisse Naturprodukte entwickeln Staub usw. - Wie fast immer im Leben, hat alles seine Vor- und Nachteile - die man sich überlegen und gegeneinander abwägen "gewichten" muss!!

Die Original-Broschüre soll ausführlicher informieren, soll helfen Fehler zu vermeiden, Vor- und Nachteile aufzeigen usw.

Nachfolgend eine Leseprobe, ein Auszug der Original-Broschüre über die wichtigsten Erkenntnisse, - die Ihnen vielleicht auch schon etwas helfen kann:

Einsatz und Hygiene von Matratzen im öffentlichen Bereich:

Die Hygiene ist speziell bei Matratzen im öffentlichen Bereich sehr wichtig: Da gibt es verschiedene Gruppen. (A: Spital/Pflege, B: Hotels, Pensionen usw., C: Massenlager, Gefängnisse usw.) So verschieden die Gruppen sind, so verschieden sind auch die Ansprüche, welche an Matratzen, Bettinhalt und Betten gestellt werden müssen. Es gibt sogar Unterschiede innerhalb der Gruppen.

Leider mangelt es da in Hotels noch all zu oft. Oft genügen die Matratzen in Gefängnissen den Anforderungen an die Hygiene besser als die der Hotelbetten! Dies dürfte nicht sein! Man findet da auch heute noch all zu oft Matratzen ohne abnehmbare Hüllen, die weder gewaschen, noch innen desinfiziert werden können! Auch sind Wollauflagen für Hotelbetten nicht zu empfehlen!

Optimal ist, wenn Hüllen abnehmbar sind und gewaschen werden können. Noch besser ist es, wenn auch der Schaumkern waschbar ist oder mindestens innen desinfiziert oder mit Insektizid behandelt werden kann. Beim heutigen Welt-Tourismus kann jedermann unerwünschte "Begleiter" mitbringen. Schon deshalb muss der Hygiene speziell in Hotelbetten grössere Bedeutung beigemessen werden!

Sogar in guten Hotels findet man oft ekelerregende Kopfkissen und Duvets:

Viele Gäste würden wahrscheinlich manches sonst gute Hotel meiden, wenn sie die Kopfkissen und Duvets unter den hübschen Anzügen genauer betrachten würden. Darum habe ich meistens mein **"Voyager"-Reisekopfkissen** dabei. - Im Zeitalter des Welt-Tourismus ist dies ohnehin nicht schlecht. - Speziell in Bezug auf die Hygiene in Hotelbetten sind Forschung und Aufklärung dringend notwendig. Nun, wer ist Schuld an diesem Missstand? Schuld daran sind sicher alle "Beteiligten" gleichermassen, Chefs/Direktion, Innenarchitekten, Lieferanten, wie auch Matratzen- und Bettzeughersteller.

Auch sollte man da unbedingt darauf achten, dass auch Duvets usw. laufend gewaschen oder gereinigt werden.

Aber auch im Privat-Bereich sollte man bedenken, dass man von einer Reise auch mal unerwünschte "Begleiter" mitbringen kann! Daher wäre es nicht schlecht, wenn auch da die Matratzen (innen und aussen) desinfiziert oder mit Insektizid behandelt werden könnten. Für den privaten Bereich gibt es eine enorme Fülle verschiedenster Matratzen - allgemein mehr oder weniger geeignete. Und nicht selten wird dafür mit zweifelhaften Argumenten geworben!

Nun, schauen wir die verschiedenen Matratzen, insbesondere für den Privatbereich näher an:

Schaumstoffmatratzen mit Wollauflagen:

Es stimmt, dass Wollauflagen den Komfort von Schaumstoffmatratzen verbessern können. Sie werden damit angenehmer und molliger. Der Hauptvorteil der Wollauflage liegt in der Temperatur-Regulierung. Wolle und Schaumstoff haben praktisch fast gleiche Isolationswerte. Aber wenn man schwitzt, nimmt die Wolle Feuchtigkeit auf und dadurch fällt der Isolationswert, die Matratze wird kühler. Schaumstoff dagegen nimmt viel weniger Feuchtigkeit auf als Wolle und bleibt gleichmässiger warm. Aber durch die Bewegung des Schlafenden wird Luft durch den Schaum gepresst. Man sagt, dass dadurch der Schaum "atme". Schaumstoff hat eine hervorragende Luftdurchlässigkeit (bis über 450Ltr/Min. im Vergleich zu Latex (bzw. Schaumgummi), welcher nur etwa 150 bis 180 Ltr/Min. durchlässt!). Wenn Wolle in hygienischer Hinsicht auch nicht ganz unbedenklich ist, so bietet sie da somit doch einen echten Vorteil. Es ist nur sehr schade, dass die Matratzenhüllen auch heute noch oft fest verschlossen werden! Dadurch wird die einzige Möglichkeit die Hülle abzunehmen und zu reinigen oder zu desinfizieren zunichte gemacht! Dies ist nicht so tragisch im Privathaushalt, ist aber sehr schlimm bei Matratzen im öffentlichen Bereich, insbesondere im hygienebewussten Hotel! - Dies dürfte nicht sein!

HOCO setzte (bisher als einziger Matratzenhersteller!) seit 1986 bei den meisten Matratzen im Privatbereich die viel (bis 5-mal!) offenzelligeren "medoPOR[®]", ElastoPOR- und medoform[®]-Schäume ein. Lesen Sie mehr darüber in der Original-Broschüre „Besser Schlafen“, wo dieses interessante Thema ausführlicher behandelt wird. Lesen Sie dort auch noch mehr über:

Andere Matratzen wie:

Latexmatratzen (In der Werbung oft "Naturgummi-Matratzen" genannt.)

Kurz ein paar wichtige **Informationen**: Matratzen aus reinem Naturlatex gab es bis vor kurzem nicht, obwohl dies in der Werbung oft behauptet wurde. Immer war ein Anteil von bis ca. 20 bis sogar 70% synthetischer Latex dabei! Aber dieser macht die Matratzen nicht schlechter! Meistens geht es nur um die Werbung. Latex hat hervorragende Federeigenschaften - aber auch grosse Nachteile: So hat er eine höhere Feuchtigkeitsaufnahme und eine schlechtere Luftdurchlässigkeit und kann daher sogar feucht werden. Auch sind sie für den Körper nicht unbedenklich. Ein grosser Nachteil ist auch der Gummigeruch von Latex, welcher oft noch nach Jahren festgestellt werden kann.

Federkernmatratzen:

Man sollte sich vor billigen Federkernmatratzen hüten. Denn so viele schlecht isolierte Metallfedern im Bett sind nicht unbedenklich um nicht zu sagen, in unseren Breitengraden ungesund. Der Körper muss viel Wärme abgeben bis der grosse Hohlraum im Metallkern aufgewärmt ist. Gut isolierte, meist teure Federkernmatratzen bieten gute Federeigenschaften sind aber sehr schwer und sind insbesondere für hygienebewusste Hotels ungeeignet. Sie sind höchstens für den Privatbereich geeignet, insbesondere für Leute die immer zu heiss haben.

Rosshaarmatratzen

Sie sind eigentlich "Schnee von gestern". Sie erzeugen zu viel Staub und bieten eine schlechte Hygiene. Sie benötigen eine geeignete Feder-Untermatratze. Lättlicouchs sind ungeeignet.

Matratzen aus Spreu:

Gleich wie Rosshaarmatratzen. Zurück zur Natur - eher zurück zur schlechten Hygiene und zu Staub. Denn lockeres Material erzeugt allgemein durch Reibung Staub.

Wasserbetten:

Off findet man sie am Anfang angenehm oder "sau glatt". Sie haben gewöhnungsbedürftige Federeigenschaften. Einige finden es toll, andere werden fast Seekrank. Daher gibt es auch viele die diese aus den genannten Gründen total ablehnen. Das Wasser muss erwärmt werden - Elektrizität mit Wasser ist auch nicht unbedenklich. Am meisten spricht dagegen, dass sie meistens nicht luftdurchlässig sind und auch grosse Wasserschäden verursachen können. Zudem kann Wasser "weggedrückt" werden, so dass der Körper zu wenig gut "gestützt / abgestützt" wird.

Luftbetten:

Auch hier geht es wohl eher darum, dass wenig Material für viel Geld verkauft werden kann! Auch diese Systeme haben keine oder eine zu geringe Luftdurchlässigkeit. Zudem wird da, wo der Auflagedruck wirkt, die Luft weggedrückt. Der Körper wird auch da eher zu wenig abgestützt.

Matratzen aus so genannten viskoelastischen-Schäumen:

Ich habe für HOCO ebenfalls solche Matratzen mit sogenanntem "Anpass-Schaum" entwickelt. Diese wurden unter der Marke "medoform" verkauft. Sie boten aber gegenüber andern Produkten, wie auch immer sie hiessen, doch einige ganz bedeutende Vorteile, so:

Eine wesentlich (bis 5-mal!) bessere Luftdurchlässigkeit und bessere Härteabfallwerte. (Dies dank einer Nachbearbeitung, dem retikulieren.) Sie stützten den Körper hervorragend, aber sehr sanft und das fast ohne Auflagedruck und man schwitzte darauf viel weniger!

Ich kreierte solche Matratzen, wobei auf der einen Seite ein hervorragender viskoelastischer, retikulierter Schaum mit den (seinerzeit von mir patentierten) Federwellen bzw. Trapezprofilen und auf der andern Seite ein superelastischer, aber auch retikulierter normaler Matratzenschaum, ebenfalls mit Trapezprofilen zum Einsatz kam. Dazwischen kam eine dreiteilige Mittelzonenverstärkung (oben und unten etwas dünner und weicher, in der Mittelzone etwas dicker und härter.) Die Trapezprofile wurden übers Kreuz verlegt, was die Stabilität sicherte. Nun: die Trapezprofile bieten große Vorteile: Es geht kein Schaum verloren, die Blöcke werden optimal genutzt und es wird eine bessere, progressive Federung erreicht! Ein weiterer Vorteil war, dass man die Matratze je nach belieben -

entweder auf der viskoelastischen oder auf der normalen Seite nutzen konnte, was speziell im Sommer bei hohen Temperaturen angenehm war.

Nun, welche Matratze für den privaten Bereich? - Was sind meine Empfehlungen?

Wie erwähnt, gibt es eine ganze Menge verschiedenster Matratzen. - Aber auch viele verschiedene PU (Polyurethan) Schaumqualitäten - und das sowohl als elastische Polyetherschäume im RG zwischen ca. 20-110 Kilo/m³(!) und Polyesterschäume mit eher dämpfenden Eigenschaften.

Am häufigsten werden wohl Matratzen mit irgend einem Schaumstoffkern eingesetzt. Fast alle Matratzen sind unterschiedlich aufgebaut. Viele haben innen Profile, wobei viele wenig oder keinen grossen Nutzen bringen, ausser dass es vielleicht besser aussieht. Guter Schaum braucht nicht unbedingt Innenprofile. - Aber wenn, dann doch solche die denn auch sehr wirksam sind, wie die Trapeze. Nun, ich persönlich empfehle auf Grund meiner fast 40-jährigen Erfahrung und vieler Gespräche mit Kunden und nach ständigen ausprobieren und tüfteln:

Für junge Leute eine robuste, komfortable Matratze aus elastischem, extra-offenzelligem Schaum (Monobloc, unverklebt ca. RG 33-40 kg/m³, Stauchhärte Sth 3,7-4), mit einer elastischen, abnehmbaren Hülle, ohne "Schnickschnack", ohne Wollauflage.

Für Leute zwischen ca. 25 bis über 50 Jahren, die einen maximalen Komfort möchten, empfehle ich eine Matratze, mit den von mir in den 80-iger Jahren entwickelten Trapezprofilen, die eine bessere, progressive Federung und eine viel bessere Durchlüftung der Matratze bieten, - mit einer 3-teiligen Mittelzonenverstärkung. Wenn eine Schafschurwollauflage, so muss diese fest mit der abnehmbaren, elastischen Hülle versteppt sein! Diese bieten einen hervorragenden Komfort und eine sehr lange Lebensdauer.

Für ältere Leute oder für Menschen die Probleme mit dem Auflagedruck haben, wäre eine Matratze ideal, mit einem "viskoelastischen Anpass-Schaum" auf einer Seite, ebenfalls mit den Trapezprofilen und mit der früher erwähnten 3-teiligen Mittelzonenverstärkung, sowie mit einem hervorragenden elastischen PU-Schaum (auch mit Profilen) auf der andern Seite. - Mit oder ohne Schafschurwolle.

Lesen Sie in der ausführlicheren Originlbroschüre mehr darüber und auch über:

PU-Schaumstoffe und negative Einflüsse?

PU-Schaumstoffe und negative Einflüsse? - Obschon man heute schon **über 60 Jahre Erfahrung hat**, sind bisher keine negativen Einflüsse bekannt. Im Gegenteil, wie Sie nachfolgend lesen können, wird dieser Schaum unter anderem sogar in der Medizin und zur Behandlung bei gesundheitlichen Problemen und bei Wunden eingesetzt.

Bei Matratzen sind nur positive Einflüsse bekannt, so bei Rheuma, Rückenbeschwerden, Asthma usw. Dies ist keine leere Behauptung, hat man da doch schon über 50 Jahre Erfahrung! Ich meine, dass heute über 50% der Bevölkerung Nord-Europas auf irgendwelchen Matratzen aus oder mit PU-Weichschaum schläft. (Schaumstoffmatratzen werden sogar auch von Pendlern empfohlen. Sie sollen sogar Wasseradern abisolieren und auch sehr körperfreundlich sein.)

Allgemeine Verträglichkeit von Schaumstoffen:

Auf Grund der langjährigen Erfahrungen mit PU-Schaumstoffen weiss man, dass diese unbedenklich sind. Normale PU-Schaumstoffe reizen weder Haut noch Atemwege. Sie sind auch Cadmium- und Formaldehydfrei und verursachen keine gesundheitlichen Störungen oder Probleme. Im Gegenteil, sie helfen vielen Leuten mit Rückenbeschwerden, Rheumatikern, Allergikern und Asthmatikern, dass sie wieder gut schlafen können. Schaumstoffe, das darf man behaupten, schaffen ein gesundes, angenehmes Bettklima. (Probleme gibt es dagegen ab und zu mit andern Produkten, wie Rosshaar, Spreu, wegen Staub, aber auch mit Federkern- und Latexmatratzen.

PU-Weichschäume bewähren sich auch im medizinischen Bereich:

Auch im medizinischen Bereich bewähren sich PU-Schäume seit vielen Jahren hervorragend! (OP/Krankenpflege/Therapie usw.) So werden retikulierte PU-Schaumstoffe wegen ihren vielen Vorteilen sogar für Wunddrainagen, für die Lagerung von Verbrennungspatienten und für vieles anderes mehr

eingesetzt. Retikulierte Schäume können nach deren Desinfektion, direkt auf die Wunden gelegt werden. Sie wachsen weniger ein, wodurch der Heilungsprozess begünstigt wird. Sie lassen sich sehr gut waschen, können problemlos bis über 120°C desinfiziert werden und verhalten sich gegenüber dem Körper neutral. Sie werden auch für die Verpackung von Lebensmitteln und Tabletten eingesetzt.

Mehr Informationen über die verschiedenen Themen und noch mehr interessante Angaben finden Sie in meiner Original-Broschüre. Daneben finden Sie da Informationen über den faszinierenden Schäumprozess, technische Angaben und auch sonst viele Hinweise Thema "Besser-Schlafen". Mehr wichtige Informationen finden Sie in der Original-Broschüre auf über 18 Seiten.

Bestellen von Originalbroschüren:

- "Besser Schlafen"** Die Originalbroschüre wird von Zeit zu Zeit überarbeitet und neuen Erkenntnissen angepasst. Sie umfasst über 18 Seiten und enthält verschiedene interessante und hilfreiche Informationen und Beilagen, insbesondere für's besser schlafen. (Der Themenbereich ist am Anfang dieser Kurzfassung aufgelistet!) Die Originalbroschüre ist hilfreich zum besser schlafen und sie soll helfen "Flops" bei Matratzenkäufen zu vermeiden und soll informieren, welche Matratzen für welche Einsatzgebiete besser geeignet sind. Oben ankreuzen um Broschüre/n zu bestellen.

Interessant ist auch diese illustrierte Broschüre:

- "Vom Erdöl zum Schaumstoff"** Sie orientiert über die Entstehung des Erdöls, die Förderung, über die Weiterverarbeitung bis hin zum Schaumstoff. Sie schildert den sehr interessanten Schäumprozess und beschreibt einige Schaumstoffverarbeitungsarten. Sie bietet eine Übersicht über die enorm vielseitigen Einsatzgebiete usw. Denn Schaumstoffe begegnen uns tagtäglich, sei es zu Hause, im Auto, im Bett, am Arbeitsplatz beim Sport, in der Freizeit usw. - Allerdings meistens versteckt unter einer Hülle. Schaumstoffe schützen uns, machen uns das Leben angenehmer, komfortabler und manches erträglicher. Oben ankreuzen um Broschüre/n zu bestellen.

Mehr Informationen finden Sie unter: - www.schaumberatung.ch

Die Original-Broschüre/n können Sie auch per E-Mail bestellen.

Schicken Sie mir ein genügend frankiertes und an Sie adressiertes C4 Couvert (für A4) und zahlen Sie den Nettobetrag von SFr. 20.- bzw. € 15.-- pro Broschüre auf mein CH-Postcheck-Konto: 30-26373-3 oder auf mein Konto bei der Valiant-Bank in Bern ein: 16 8.152.837.10 (Besteller aus der Schweiz können den Betrag auch in Briefmarken beilegen).

Oder: Zahlen Sie den Nettobetrag von SFr. 20.- bzw. € 15.- pro Broschüre ein - plus SFr. 2.-- für den Versand UND plus genügend Porto auf mein CH-Postcheck-Konto: 30-26373-3 oder auf mein Konto bei der Valiant-Bank in Bern ein: 16 8.152.837.10 mit Ihrer genauen Adresse (+ ev. Telefon oder E-Mailadresse) und dem Vermerk: Für welche Broschüre/n Ihre Zahlung ist.

Oder: Versand gegen Nachnahme: (ist sehr teuer!) - Nettobetrag SFr. 20.-- bzw. € 15.- pro Broschüre, plus Versandkosten Fr. 2.-, plus Nachnahme-/Porto (ca. Fr. 12.20, macht plus Fr. 14.20!) = total SFr. 36.20
Gerne stelle ich Ihnen die Broschüre darauf hin so schnell wie möglich zu!

Haben Sie noch Fragen? Sie können mich erreichen über karlhofer@schlafberater.ch

Jeder Nachdruck der Broschüren und auch die auszugsweise Verwendung sind ohne Einverständnis des Autors nicht gestattet.

Autor: Karl Hofer, Hübelistr. 35, CH-3510 Stalden-Konolfingen