Hilfe und Infos für den Matratzenkauf:

Tips und Hinweise, die helfen können, damit Ihr Matratzenkauf auch zufriedenstellend wird.

HilfenFürMatratzenkauf.wpd

Vorgehen: - Wichtig! Zuerst suchen Sie sich vertrauenswürdige Geschäfte. Schauen Sie mal rein! Informieren Sie sich über Kompetenz / Beratung / Sortiment usw. - Diese Selektion lohnt sich. - Ev. Freunde / Bekannte fragen.

Im neuen Schlafweb: www.schlafweb.ch (.com, .eu .de at.) werden Sie demnächst gute Hinweise, Geschäfte, Tips, Hersteller, Schlafberater, ja sogar Schlaflabors, Rückenzentren, Hilfsmittel, Feng Shui-Berater -/Architekten Abhandlungen usw. usw. finden.

Haben Sie in Ihrer Nähe 1-2 oder mehr Schlaf-Spezialgeschäfte gefunden, schauen Sie mal unverbindlich rein und sehen Sie ob Sie da eine gute Auswahl und vorallem kompetente Berater finden. Es gibt in jeder Region meist mehre kompetente Fachgeschäfte die sich auf die Beratung für Betten/Matratzen spezialisiert haben. Schauen Sie sich ruhig zuerst um. Informieren Sie sich. Finden Sie da ein breiteres Sortiment der verschiedensten Betten und Matratzen vor? Danach sollten Sie zuerst auf den verschiedensten Betten/Matratzen richtig probeliegen - auf allen Seiten, aber am meisten in Ihren normalen Schlafpositionen. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit!!! "Hören Sie gut auf Ihren Körper"! Wird er ohne Druck sanft aber gut abgestützt. Nun lassen Sie sich erstmals beraten. Lassen Sie sich nichts aufschwatzen! Eine gewisse Skepsis ist bei all zu viel redenden Verkäufern unbedingt angebracht. Danach sollten Sie sich alles nochmals überlegen! Liegen Sie nochmals in aller Ruhe auf die in Frage kommenden Betten. Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, so schauen Sie sich eventuell noch in einem andern Spezialgeschäft um. - Bis Sie davon überzeugt sind dass Sie die richtige Matratze gefunden haben. Vielleicht hat der Berater sogar eine gleiche Testmatratze, die Sie sogar gut eine Woche probieren können?

Oft hilft es, wenn man sich Überlegungen macht und diese ev. sogar aufschreibt: *Dazu habe ich im Anschluss an diese Informationen einen Fragebogen zusammengestellt der Ihnen helfen kann - oder - den ich ausgefüllt erhalten müsste um Sie beraten zu können.*

Fragen / Überlegungen: Warum eine neue Matratze?

Geht es einfach nur um den Ersatz einer alten Matratze?

War die bisherige Matratze: -Eher zu hart - relativ gut - eher zu weich - durchgelegen

Wie soll die neue Matratze sein? -Eher weicher -ähnlich -eher härter -härter

Soll die neue Matratze: -Eher kühler sein -ähnlich -eher wärmer - wärmer sein?

Auf was für eine Untermatratze soll sie passen? -Lättli/Latten - Metallfedern

oder wird ein neues Bett - mit neuer Matratze, ein neues Bettsystem bevorzugt? - andere

Wo und auf was für einer Matratze habe ich bis jetzt am besten geschlafen?

Oder auf welchem Bett-System?

Was für eine Ausführung / Was für eine Grösse soll es sein?

Auch Alter und Gewicht der Benutzer sollen berücksichtigt werden!

Bei Matratzen mit Schaumkern muss für schwerere Leute ein höheres Raumgewicht gewählt werden. - Ältere Menschen sind empfindlicher auf Auflagedruck! Ältere/alte Menschen sollten sich eventuell auch ein gut verstellbares Elektrobett überlegen, dessen Motor nur bei der Verstellung unter Strom stehen darf. (Es soll kein Dauerstrom unter dem Bett sein.)

Auch überlegen: Sind Sie druckempfindlich (Auflagedruck) oder tut Ihnen bei langem Sitzen der PO weh? (Wenn Sie druckempfindlich sind, könnte Ihnen eventuell ein sogenannter, viskoelastischer Schaum (ein sog. Anpass-Schaum) helfen.

Wird eine Matratze viel benützt, sollte man unbedingt auf eine gute Qualität achten, aber diese muss zu Ihrem Körper passen! Diese muss nicht teuer sein - aber sie soll den Körper wirklich optimal/richtig stützen! (Sie soll nicht zu hart und nicht zu weich sein!) **Bei Matratzen mit Schaumstoffkern** muss man daran denken, dass alle normalen Schäume (auch gute) beim Gebrauch speziell im Hauptliegebereich bis ca.18-20%(!) weicher werden!! Leichterer Schaum sogar bis über 25%! (Wenn dies spürbar wird, ev. Aussenbereiche angleichen, indem man die Matratze auf den Boden legt und auf den Aussenbereichen sorgfältig rumhüpft.) (Retikulierte Spezialschäume werden höchstens 6 bis 10% weicher, aber dafür gibt's leider derzeit kaum Anbieter.)

Nun: Auf was für Matratze/n haben Sie bisher und wo am besten geschlafen?

Ausführung / Modell .....

Wo war das? .....

In einem Hotel (wo)..... in einem Spital .....(wo) oder anderswo? .....
War diese Matratze härter oder weicher als Ihre? Was war da für eine Untermatratze? - Oder war es eventuell das Schlafklima?

Wichtig: Bei einem Matratzenkauf sollte man (wie bereits erwähnt) dem Probeliegen allergrösste Bedeutung beimessen!!! - Darum hier noch einmal: Gehen Sie besser in mehr als ein Geschäft!! - Liegen Sie auf den verschiedensten Matratzen, auf den Rücken, auf der linken und auf der rechte Seite und wieder auf den Rücken! Bleiben Sie einen Moment in Ihren gewohnten Schlaflagen liegen und bewegen Sie sich da auch. - Wichtig: Probieren Sie zuerst möglichst viele verschiedene Matratzen, merken/notieren Sie sich diejenigen, die Sie gut fanden! - Danach probieren Sie DIE BESTEN alle gleich nacheinander nochmals aus. - Vielleicht sogar nochmals hin gehen und nochmals auf die besten liegen, diese nochmals ausprobieren. (Man ist nicht jeden Tag gleich sensibel.)

Auch beim Matratzenkauf sollte man immer Qualität UND Preise vergleichen! Beim Schaumkern sind Qualität, Raumgewicht und Stauchhärte nach DIN-Normen sehr wichtig!

Daran denken, dass ein guter Schlaf wichtig ist! - Kauft man ein neues Bett, so sollte es nicht zu klein sein. - Es soll ja auch noch ein 1-2 Jahrzehnte passen und Ihnen einen guten Schlafkomfort bieten! Speziell ältere Menschen sollten sich auch überlegen ob es ev. besser wäre, ein elektrisch verstellbares Bett (Couch oder Einlegerahmen) zu kaufen? Wie sieht's mit Rheuma aus? **Beschwerden am Morgen an Rücken und Nacken haben mit dem Bett / dem Schlafen (Matratze oder Kopfkissen) zu tun!**

Mehr Informationen und Tips finden Sie in der Broschüre "Besser schlafen" , in "Erfahrungen über /mit Matratzen" und in "Tip's für ein besseres Schlafklima", wo Sie auch allgemeine Tips/Hinweise zum besser Schlafen finden.

<u>*) Beim Kauf von Matratzen mit Schaumkern immer folgende Qualitäts-Angaben verlangen:</u> <u>Raumgewicht netto</u>, (= Gewicht per m3) nach DIN 53420 (40-45 kg/m3) - <u>Stauchhärte:</u> nach DIN 53577 (3,3 - 3,7)

und Schaum-Typ: .....** ev. Schaum-Hersteller od. Herstellerland .....

***) elastischer PU-Polyether oder Polyether-Kaltschaum oder Kombischaumkerne mit intelligenten, wirksamen Profilen (es gibt aber leider viele die nur imponieren oder "blenden" sollen aber kaum wirksam sind) oder viskoelastischer Schaum (sog. "Anpass-Schaum"), aber: diesen möglichst nur auf einer Seite, mit elastischem Polyetherschaum auf der andern Seite (optimal wären Trapezprofile für eine gute Innen-Entlüftung mit einer angepassten Mittelzonenverstärkung (Beinbereich weicher / Gesässbereich fester / Schulderbereich weicher) .*

Wenn Ihnen diese Fragen nicht beantwortet werden können, ist wohl der Verkäufer nicht so sehr kompetent!?!

Wenn die Matratze nur ab und zu verwendet werden soll (Ferienhaus/Reservebett usw.) oder wenn sie für ein Kleinkind vorgesehen ist, können eher Kompromisse gemacht werden. - Für Kinder ab 2 J. besser <u>nicht unter RG (Raumgewicht) 30 kg/m3 und eher hart (Stauchhärte ca. 3,7-4,0 kPa).</u>

<u>Für Erwachsene mindestens RG 40 kg/m3 - Stauchhärte um 3,3 - 3,7 kPa</u>.)

(Bei Kaltschaum eher tiefere Stauchhärte und ev. höheres Raumgewicht. Elastischer Normalschaum auf Polyetherbasis mittlere Werte, "Hartschläfer" höhere Werte.)

<u>Und:</u> Denken Sie immer daran, dass die meisten Matratzen mit der Zeit - je nach Schaum weicher werden!! (Leichtere Raumgewichte bis über 25 % = ¼(!!) - höhere/normale RG ab 40 Kg/m3 **<u>ca. 18-20%!!</u>**) **Fragen: Wieviele Jahre (Hersteller) Garantie gibt es für diese Matratze/n??**

Retikulierte Schäume werden nur bis ca. 6%, retikulierte viskoelastische ca. 10% weicher, aber derzeit gibts dafür kaum Anbieter!

<u>Schauen Sie sich unbedingt auch den Schaumkern an:</u> Hat es viele Klebestellen horizontale / vertikale? (Horizontale beeinträchtigen die Luftdurchlässigkeit, vertikale können sich mit den Jahren ev. lösen.) **Wie sind diese? Wie ist der allgemeine Eindruck des Schaumkerns? Hat es relativ <u>wirkungsvolle Profile die eine bessere Luftdurchlässigkeit UND eine bessere Federung bringen?</u>**

<u>Wichtig:</u> Wenn Sie sich "im Klaren sind" auf was für einer Matratze Sie bisher beim Probeliegen am besten gelegen haben, auf welcher Sie sich am "wohlsten" fühlten, wo Sie den Eindruck hatten nicht zu hart und nicht zu weich zu liegen, auf welcher Sie sich gut gestützt fühlten, so sind Sie Ihrer "Traum-Matratze" schon einen Schritt näher!

Wenn Sie die Informationen von: www.schlafberater.ch berücksichtigen, können Sie besser entscheiden und riskieren kaum noch einen "Fehlkauf"! (Oft hilft schon die Kurzfassung der Broschüre von "Besser schlafen" auf meiner HomePage.) Viele Informationen finden Sie auch unter "Erfahrungen über/mit Matratzen." oder "Tips für ein besseres Schlafklima".

Denken Sie daran: <u>Eine gewisse Skepsis gegenüber etwas viel redenden Verkäufern schadet sicher nicht!</u> Alle wollen verkaufen! - (Ich nicht! - Oder nicht mehr.) - Ich gebe lediglich meine langjährigen Erfahrungen weiter!

Nun, woher habe ich all meine Erfahrung: - Ich arbeitete früherer (1963-69) als technischer Berater in einem bedeutenden Schäumwerk, gründete 1969 die Firma HOCO-SCHAUMSTOFFE,

die ich bis 2006 führte. Da habe ich viele neue Produkte und insbesondere sehr viele neue bis neuartige Matratzen entwickelt und alles Mögliche und Unmögliche ausprobiert. So entwickelte ich Matratzen sowohl für Spitäler, Heime, Hotels usw., insbesondere - auch Komfortmatratzen für Privatleute, die Schlaf- oder Liegeprobleme hatten. Auf Grund meiner jahrzehntelangen Erfahrungen konnte ich meistens helfen. - 2006 verkaufte ich HOCO. Leider führte der Käufer den Matratzensektor trotz vieler exklusiver Produkte nicht weiter. Schade.

Was empfehle ich: "Für den normalen Gebrauch" allgemein eher eine Matratze mit einem "guten" Schaumstoffkern (Raumgewicht und Stauchhärte im oben erwähnten Rahmen), mit bester Luftdurchlässigkeit. (Der Schaumkern ist wichtiger als die Hülle!) - Ob mit oder ohne Schafschurwolle ist bei Matratzen mit einem gut luftdurchlässigen Schaumkern eher individuell und eher weniger wichtig. - Aber wenn eine Schafschurwollauflage, muss diese unbedingt fest mit der Hülle versteppt sein - UND - die Hülle muss abnehmbar sein!
Darum schauen Sie sich auch den Schaumkern (innen) und dessen Aufbau genauer an!!

Eher skeptisch oder negativ eingestellt bin ich auf Grund meiner Erfahrungen (wie Sie in den Broschüren usw. lesen konnten) gegenüber Latexmatratzen, Wasser- und Luftbetten, aber auch gegenüber "billigeren" Federkernmatratzen.

Nochmals: Weil dies sehr, sehr wichtig ist:

All meine Broschüren, Abhandlungen und Angaben sollen Ihnen helfen, dass Sie die für SIE persönlich - optimalste Matratze finden!! - Wenn Sie gut informiert sind, "fallen Sie nicht so schnell rein". - Daher nochmals Mein Rat:
Schauen Sie zuerst in mehrere Spezialgeschäfte rein. Suchen Sie sich ein gutes, kompetentes Schlaf-Spezialgeschäft mit einer seriösen Beratung aus! UND: Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Probeliegen!! Denn: Eile bringt all zu oft Reue!

Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie das folgende Formular "Hilfeformular für einen guten Matratzenkauf" ausfüllen / nachtragen. Machen Sie sich auch Notizen über die ausprobierten Matratzen die in Frage kommen könnten und nehmen Sie diese mit! - Wenn Sie noch Fragen haben, so können Sie mich anrufen (+41) 0 31 791 01 71 - oder Sie können sich durch mich individuell beraten lassen, über das Internet: karlhofer@schlafberater.ch - dies nach dem nachstehenden, ausgefüllten Fragebogen, gegen eine Aufwandentschädigung.

Mit diesen Unterlagen und Empfehlungen hoffe ich Ihnen zu helfen, die für Sie optimalste Matratze zu finden.

Mit freundlichen Grüssen

Karl Hofer

“Hilfsformular für einen guten Matratzenkauf”

Bei Bedarf oder für Beratungen ausfüllen: (Fragen 1 bis 9!)

1.) Wozu ist die neue Matratze: Ausführung bisher: .....

Ersatz für.....? Gründe/Warum eine neue Matratze?.....

zu weich geworden/durchgelegen?.....

Grösse passt nicht mehr usw. .....am Morgen Schmerzen im Rücken ..... wo?

od. im Genick oder Schulterbereich.....

andere Gründe: .....

War die bisherige Matratze: Eher zu hart □ relativ gut □ eher zu weich □ zu weich □

Auf was für eine Untermatratze soll die neue Matratze passen?

Lättli/Latten □ Metallfedern □ andere □

Was für eine Matratze, was für ein Schlaf-System möchten Sie nun?

.....

Im Alter müsste man sich überlegen, ev. ein elektrisch verstellbares Bett zu kaufen?

2.) Ist die neue Matratze für (fast) jede Nacht? Ja? - Nein?

Wenn nein: Nur für: ..... Tage pro .....

Wenn ja, sollten Sie unbedingt auf eine gute Qualität achten! Diese muss nicht teuer sein - aber sie soll Ihren Körper optimal stützen! (Nicht zu hart und nicht zu weich!) UND DENKEN Sie daran, dass z.B. jeder normale (auch gute) Schaum beim Gebrauch speziell im Hauptliegebereich bis über 20%(!) weicher wird!! Leichterer Schaum sogar bis über 25%! (Retikulierte Spezialschäume werden höchstens 6 bis 10% weicher, aber dafür gibt’s leider derzeit kaum Anbieter. Sobald es Anbieter gibt, werde ich dies Ihnen noch mitteilen.)

3.) Überlegen: Wie soll die neue Matratze sein?

Eher weicher □ ähnlich □ eher härter □ härter □ als die alte Matratze

4.) Haben Sie beim schlafen:

A) eher kalt □ B) eher kühl □ C) angenehm warm □ D) eher heiss □

A)+B) +ev. C) sind Schaumstoffmatratzen empfehlenswert - bei D) könnte eine gute Federkernmatr. OK sein.

Lieben Sie Zimmertemperaturen: kühl, bis16°C, normal 18°C, warm 20°C / +

(Zimmertemperatur im Schlafzimmer = bitte zutreffendes unterstreichen / nicht zutreffendes. durchstreichen.)

5.) Zu Ihrem Körper: Für die Beratungen wichtig: - Sind Sie druckempfindlich?

(Empfindlich auf Auflagedruck) nein □ weniger □ empfindlich □ *)

Alter ca. ..... Jahre, - Körpergewicht .....kg, - Grösse.....

Tut Ihnen bei langem Sitzen der PO weh? selten □ manchmal □ öfters □ *)

***) Wenn Sie druckempfindlich sind, könnte Ihnen eventuell ein sogenannter, viskoelastischer PU-Schaum (Anpass-Schaum) helfen? Allerdings - wie empfohlen nur auf einer Seite, dann Mittelzonenverstärkung und auf der andern Seite ein guter Polyethylenschaum mit guten Profilen für eine gute Durchlüftung.**

Haben Sie am Morgen oft Rücken- oder Nackenschmerzen? .....

6.) Auf was für einer Matratze/n haben Sie bisher am besten geschlafen?

(Ausführung / Modell) .....

Wo war das? In einem Hotel (wo)..... in einem Spital (wo) .....

anderswo..... (war diese Matratze härter oder weicher?) .....

Was war da für eine Untermatratze? Ungefedert (z.B. im Spital oder Massenlager usw.) ODER: .....

7.) Haben Sie schon Matratzen ausprobiert? - Wo / Welche fanden Sie bisher als

die beste/n"?.....

Welche Modelle: .....

8.) Immer Qualität <u>UND</u> Preis vergleichen!

Denken Sie daran, dass ein guter Schlaf wichtig ist! - Auch Alter UND Körpergewicht müssen berücksichtigt werden! - Kaufen Sie <u>Betten/Matratzen</u> nicht zu klein!

<u>9.) Immer folgende Angaben verlangen:</u> Hersteller-Garantie: .....Jahre

Raumgewicht netto, nach DIN 53420 .....m3

Stauchhärte (DIN 53577 in KiloPascal): .....kPa -

<u>Ev.:</u> Härtezahl n/Din 53576B in N .....

Schaum-Typ:..... (Schaum-Hersteller od. -Herstellerland?.....

(elastischer Polyether / Polyether-Kaltschaum - / - wenn viskoelastischer Schaum/Anpass-Schaum besser nur auf einer Seite, gute Mittelzonenverstärkung, andere Seite möglichst mit gutem Polyether - RG + 40 kg/m3)

<u>Ansicht Schaumkern:</u> Hat es viele Klebestellen (horizontale / vertikale?

Wie sind diese? .....

Insbesondere horizontale Klebestellen können die Luftdurchlässigkeit beeinträchtigen!

Wie ist der allgemeine Eindruck des Schaumkerns? .....

Der Matratze .....

Hat es relativ richtig <u>wirkungsvolle Profile, die eine bessere Luftdurchlässigkeit UND eine bessere Federung bringen?</u> Ev. Abbildungen:

Für Jugendliche empfehle ich eher eine feste, elastische normale Schaumstoffmatratze. Für erwachsene Menschen (spez. ab 30-40 J.) eine optimal zum Körper passende, Matratze. Informieren Sie sich in der Kurzfassung der Broschüre "Besser Schlafen" usw. KH

Ihre Notizen übers Probeliegen - sollen Ihnen beim Kauf der Matratzen dienen:
Welchen Matratzen schnitten bisher am besten ab, - Beschreibungen - Prospekte usw.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....