

Für einen gesunden Schlaf – Welche Matratze passt zu mir?

Die richtige Matratze zu finden fällt nicht immer leicht. Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansprüche an die Traummatratze. Wir fassen zusammen, worauf Sie bei der Wahl der Matratze unbedingt achten sollten.



Ein gesunder Schlaf ist wichtig, um sich vom Alltag zu erholen. Fotos: WestwingNow

Neben einem guten Bettgestell, angenehmer Bettwäsche und guten Kissen gibt es einen Gegenstand, der bei guter Nachtruhe nicht zu unterschätzen ist: die Matratze. Vorab: Die perfekte Matratze gibt es nicht. Dennoch kann es in dem ganzen Angebot etwas überfordernd sein, eine passende Matratze zu finden. Aus diesem Grund gibt es ein paar Kriterien, die vor einem Matratzenkauf zu beachten sind, damit man auch wirklich die richtige Matratze für sich findet. Im Bett sollte man sich wohlfühlen und entspannen können, ohne sich dabei eingeschränkt zu fühlen. Dabei kommt es ganz darauf an, ob die Matratze allein genutzt oder mit dem Partner oder der Familie geteilt wird.

Matratzen für Paare sollten mindestens 160 cm breit sein, eine Familienmatratze sogar mindestens 180 cm. Die richtige Länge hat die Matratze, wenn sie mind. 30 cm länger ist als die Körpergröße.

Der richtige Härtegrad

Matratzen gibt es mit unterschiedlichen Härtegraden. Welcher schlussendlich der richtige für einen ist, sollte jeder selbst entscheiden. Ein guter Richtwert ist aber das Körpergewicht: Je höher dieses ist, desto härter sollte die Matratze sein.

- H1 (weich): für Kinder und Personen unter 60 kg
- H2 (mittelfest): für Personen zwischen 60 und 80 kg

- H3 (mittelfest/fest): für Personen ab 80 kg
- H4 (extra fest): für Personen ab 110 kg
- H5 (ultra fest): für Personen ab 150 kg

Auch andere Kriterien, wie die Schlafposition oder bestehende Erkrankungen spielen dabei eine Rolle.

Sind Sie ein Bauch-, Rücken- oder Seitenschläfer?

Ob Seiten-, Rücken- oder Bauchschläfer – auch die Schlafposition ist ausschlaggebend dafür, welche Matratze passt. Seitenschläfer zum Beispiel brauchen eine eher weichere Matratze. Rückenschläfer hingegen brauchen eine härtere Matratze. Dennoch sollte man hier unbedingt auch auf das Körpergewicht schauen. Und damit bei Bauchschläfern das Becken nicht durchhängt, sollte man auch hier auf eine etwas härtere Matratze zurückgreifen.

Allergien, starkes Schwitzen oder Rückenprobleme: Das alles kann dazu führen, dass man Schlafprobleme entwickelt. Für Personen, denen in der Nacht sehr heiß ist, eignet sich zum Beispiel eine kühlende Matratze sehr gut.

Dazu zählen Exemplare aus Latex, Gel oder Federkern. Allergiker oder Personen, die an Asthma leiden, brauchen Matratzen mit einer hohen Dichte. Latex- oder Kaltschaummatratzen sind hier ein gutes Beispiel. Bei Rückenschmerzen kann eine Viscoschaummatratze nachhelfen. Sie bietet genügend Stützung und passt sich gut an den Körper an.

Die richtige Matratze für Allergiker

Damit auch Allergiker einen erholsamen Schlaf bekommen, ist die