Wissen

Bett und Bettinhalte

Wie man sich bettet, so liegt man! Der Körper benötigt Zeit zum Regenerieren. Daher ist gesunder und erholsamer Schlaf wichtig.

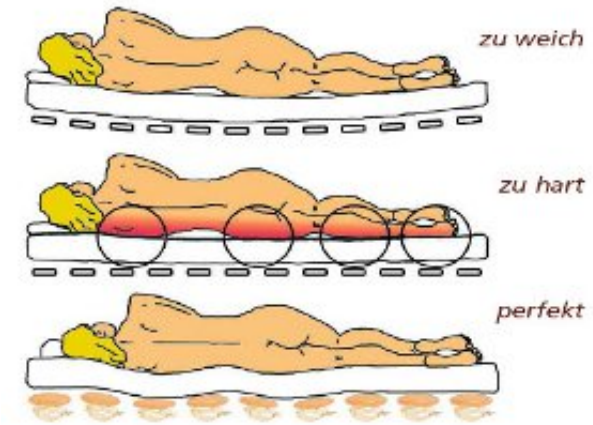
Als wichtigster Raum des Wohngebäudes kann das Schlafzimmer angesehen werden, denn wir verbringen einen Drittel des Tages, oder besser, ca. 8 Stunden der Nacht darin. Störeinflüsse auf den Organismus wirken sich besonders während der Nacht negativ aus, da Stoffwechsel und Immunsysteme während dieser Zeit nicht mit voller Leistung arbeiten.

Daher sollte ein Bett folgende Eigenschaften besitzen:

- individuelle Anpassung an den Schläfer, d.h. genügend gross in Breite und Länge
- körpergerechte Lagerung und Unterstützung (komfortable Matratze, geeigneter Unterbau)
- Regulierung des Wärmehaushalts sowohl im Sommer wie auch im Winter
- Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben, da der Mensch mehrere Deziliter Wasser in der Nacht ausdünstet.

Für einen erholsamen Schlaf für Körper und Geist ist das Zusammenspiel verschiedenster Faktoren verantwortlich

Schlafergonomie:
Das Bettsystem muss den Körper während der Ruhe-/Schlafphase entlasten. Schultern, Hüfte und Becken sollen soweit einsinken, dass die Wirbelsäule in jeder Lage gerade ist und die Bandscheiben entlastet werden. Da selbst „ruhige“ Schläfer mehrfach nächtens die Schlafposition wechseln, ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass sich Bettsystem und Matratze optimal an den Körper anpassen.



Bett:
Das optimale Bett enthält möglichst keine Metallteile, weder im Rahmen und Gestell, noch in Unterlagen und Matratzen. Leitfähige Metallrahmen und Federkernmatratzen können auch noch so kleine elektrische Felder aus der Umgebung verstärken. Am günstigsten sind reine Steckverbindungen aus Holz. Wenn Metalle für Verbindungsmittel zum Einsatz kommen, dann sollten diese aus Nichteisenmetallen, z.B. Messing, etc. bestehen. Betten aus massivem Holz mit baubiologisch einwandfreier Oberflächenbehandlung sind Betten aus Holzwerkstoffen, die lackiert oder beschichtet sind, vorzuziehen. Ausdünstungen aus Lacken, Leimen, Klebern und Beschichtungen können über lange Zeit die Luftqualität im Schlafraum beeinträchtigen.

Matratze:
Möbelhäuser und Fachgeschäfte bieten Unmengen der verschiedensten Matratzen an. Jedoch sagen Preis und Machart nicht unbedingt etwas über den Schlafkomfort aus. Die ideale Matratze berücksichtigt die persönlichen Bedürfnisse, z.B. Rückenprobleme, Allergiker, etc. Fachgeschäfte bieten eine gute Auswahl und kompetente Beratung, auf die man nicht verzichten sollte.

Eine Matratze sollte nicht nur den optimalen Liegekomfort bieten, sondern auch in der Lage sein, den durch Schwitzen (bis zu 7 dl pro Person und Nacht) auftretenden Feuchtigkeitsanfall zu puffern. Ist die Matratze dazu nicht in der Lage muss eine entsprechende Auflage diese Aufgabe übernehmen können. Daher Matratzen auch nicht unmittelbar auf den Boden legen. Immer für eine Hinterlüftung und Luftzirkulation sorgen. Regelmässiges Lüften der Matratzen hat sich bewährt.

Prinzipiell muss der Härtegrad zum Körpergewicht passen. Auch wenn die Härtegrade je nach Matratzenmaterial differieren können kann man grob wie folgt Einteilen:

- Härtegrad 1 = weich, für Personen bis 60 kg Körpergewicht
- Härtegrad 2 = mittel, für Personen bis 80 kg Körpergewicht
- Härtegrad 3 = hart, für Personen über 80 kg Körpergewicht

Wie beim Bettgestell sollten Matratzen keine Metallteile enthalten. Daher auf Sprungfedermatratzen verzichten und lieber zu Naturlatex- oder Naturmatratzen greifen.

Naturlatexmatratzen bestehen nur aus Naturpolymeren / Naturlatex, dem etwa 5 % Vulkanisiermittel hinzugefügt werden. Naturlatex ist elastischer im Vergleich zu synthetischem Latex. Raumgewicht liegt je nach Festigkeitsgrad zwischen 70 und 90 kg/m3. Daher sind Latexmatratzen schwerer als Kaltschaummatratzen.

Vorteile:

- Wirkt sich besonders positiv bei bestehenden Rückenproblemen aus
- Sehr gute Anpassungsfähigkeit an Körperkonturen und Lattenroste
- Absolute Geräuschfreiheit
- Hervorragende Punktelastizität
- Sehr gutes Federungs- und Rückstellungsverhalten bei Lageveränderungen
- Bei entsprechender Pflege geringe Anfälligkeit für Milbenbefall
- Naturlatex ist bakteriostatisch

Nachteile:

- Latexmatratzen mit hohem Raumgewicht sind teilweise sehr schwer und unhandlich
- Teilweise leichter Eigengeruch aufgrund nicht perfekter Vulkanisation, der jedoch nach kurzer Zeit verschwindet
- Je nach Zusammensetzung und Raumgewicht des Matratzenkerns stark unterschiedliches Alterungsverhalten.

Schichtlatexmatratzen bestehen aus mehreren Schichten von Latex und Schaumstoffelementen. Als Bindemittel verwendet man diverse Klebstoffe.

Matratzen aus natürlichen Materialien bestehen aus Materialien, die aus der Natur kommen z.B. Kokosfasern in Verbindung mit Naturlatex, Rosshaar, Stroh und Seegras. Sie erfordern einen höheren Pflegeaufwand, um die Nachteile auszugleichen.

Vorteile:

- keine Metalle oder chemischen Stoffe werden verwendet
- keine chemischen Substanzen können ausgasen
- unproblematisches Rückführen in den biologischen Kreislauf
- Naturmatratzen können in verschiedenen Härtegraden produziert werden

Nachteile:

- schlechte Anpassung an verstellbare Lattenroste
- häufiges Wenden zum gleichmäßigen Einliegen (vermindert Kuhlenbildung)
- Naturprodukte unterliegen den Gesetzen des natürlichen Alterns und Verschleisses
- Gefahr der Ansiedlung von Pilzen (nicht in Verbindung mit Naturlatex)
- in schlecht gelüfteten oder feuchten Räumen besteht Gefahr dauerhafter Geruchsbildung

Luftkernmatratzen haben zwei Luftkerne. Sie lasen sich durch Aufpumpen und Ablassen von Luft individuell einstellen.

Vorteile:

- Der Härtegrad ist direkt regulierbar.

Nachteile:

- Die Einsinktiefe bei problematischen Körperzonen wie Schulter und Becken ist nicht optimal. Der Liegekomfort kann darunter stark leiden.
- Am Luftkern staut sich die Feuchtigkeit auf, es kann zu Schimmelbildung führen.

Kaltschaumstoffmatratzen bestehen meist aus einem PUR-Kaltschaum/Visco- Matratzenkern.

Eigenschaften:

- Die Eigenschaften hängen vom Raumgewicht, der Stauchhärte, der Art der Herstellung und der eingearbeiteten Profile ab.
- Eignen sich besonders für Allergiker.
- Mit feuerhemmenden Zusatzstoffen versehen, bis zu 400°C wärmebeständig.
- Brandrisiko kann mit schwerentflammbarem Überzug vermindert werden.
- Für optimale Lebensdauer, 1 bis 2 mal im Monat drehen und wenden.

Vorteile:

- Sehr gute Anpassungsfähigkeit an Körperkonturen und Lattenroste
- Absolute Geräuschfreiheit
- Hervorragende Punktelastizität
- Sehr gutes Federungs- und Rückstellungsverhalten bei Positionsveränderung
- Bei entsprechender Pflege geringe Anfälligkeit für Milbenbefall
- Kann zum Transport gefaltet werden
- Lange Lebensdauer (abhängig vom Raumgewicht)
- Sehr gute Wärmeisolation
- Sehr gute hygienische Bedingungen beim Schlafen

Nachteile:

- Ohne feuerhemmende Zusatzstoffe oder schwer entflammbaren Überzug stellen sie ein Brandrisiko dar.
- Der durch chemische Prozesse entstandene, oft stechende Geruch verschwindet häufig erst nach mehrwöchigem Lüften.
- Durch die sehr gute Wärmeisolation sind Kaltschaummatratzen für Personen, die leicht schwitzen, meist ungeeignet. Dieses Problem tritt erst nach dem Wechsel von gut durchlüfteten Matratzentypen (wie z. B. Federkernmatratzen) zu einer Kaltschaummatratze auf.

Unterbau:

Eine optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Daher muss sich Matratze und Bettsystem punktelastisch dem Körper anpassen.

Was für Bettgestell und Matratze gilt, ist auch hier zu beachten. Nach Möglichkeit keine Roste aus Metall oder mit Metallteilen wählen. Ideal sind Bettsysteme mit höhenverstellbaren Kopf- und Fussteilen, aufgebaut aus Federleisten oder einzeln gefederte Auflagerpunkten / -tellern aus Holz. Eine zusätzliche, individuell an Gewicht und Schlafgewohnheit angepasste Einstellmöglichkeit sollte vorhanden sein.

Bettwäsche:

Decken, Kissen, Füllungen und Bezüge aus Naturfasern wählen. Ideal sind Baumwolle, Schafwolle, Seide, Leinen und Halbleinenerzeugnisse. Sind Hausstaubmilben ein Problem, so kann es für empfindliche Menschen und Allergiker notwendig sein, dass die Füllungen von Decken und Kissen auch bei hohen Temperaturen waschbar sein müssen. Hier kann nicht immer auf reine Naturmaterialien zurückgegriffen werden.

Bettwäsche muss atmungsaktiv, saugfähig, allergie- / reizfrei und hautfreundlich sein. Auftretende Feuchtigkeit muss ausgeglichen werden können. Gewebe und Farben dürfen keine Schadstoffe enthalten. Gleichzeitig sollten Wäsche und Füllung so beschaffen sein, dass es im Sommer nicht zu übermässiger Schweissbildung kommt und während der Heizperiode das nächtliche Auskühlen des Körpers vermieden wird.

Der Bettwäsche am Morgen genügend Zeit geben, damit sie austrocknen kann. Dazu regelmässiges Lüften. Intensive Sonnenbestrahlung kann Stoffe oder Material spröde machen. Fachgeschäfte bieten entsprechend zertifizierte Waren in grosser Auswahl an.

Informationen und weiterführende Links zu geprüfter Qualität unter: Naturtextilien, Naturlatex, OEKO-TEX

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 02.11.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner: