

Matratzenpflege



Wann ist meine Matratze zu alt und wie kann ich die Lebenszeit verlängern?

Da sich die Liegequalität im Laufe der Zeit verschlechtert, sollten Matratzen nach spätestens zehn Jahren ausgewechselt werden. Qualitativ hochwertige Matratzen halten grundsätzlich länger als Minderwertige. Nach einigen Jahren Benutzung empfiehlt sich eine gründliche Reinigung.

Insbesondere für Allergiker reicht ein einfaches Absaugen der Matratzen nicht aus, da sich trotz eines Bettlakens mit der Zeit Hautpartikel und Schweiß ansammeln. Ältere Matratzen bieten Milben, Keimen und Bakterien einen idealen Lebensraum.

Reinigung

Verschiedene Dienstleister bieten eine professionelle Matratzenreinigung vor Ort an. Durch einen Test wird zuerst der Belastungsgrad durch Milben und Keime festgestellt. Bei einer einfachen Staub- und Milbenbekämpfung wird die Matratze bis zu einer Tiefe von 20 cm mit speziellen Reinigungsgeräten gesäubert.

Mit hoher Saugleistung werden Staub und Schmutz aus der Matratze entfernt und vom Dienstleister später fachgerecht entsorgt. Durch einen für Menschen und Tiere ungefährlichen Einsatz von UV-Strahlen und ohne chemische Reiniger werden alle Milben, Bakterien und Viren abgetötet.

Zum Abschluss der Reinigung werden die Matratzen mit einem duftfreien Antimilbenspray behandelt. Das Bett kann nach wenigen Stunden wieder benutzt werden.

Je nach Benutzungsgrad hält eine professionelle Matratzenreinigung sechs bis zwölf Monate vor und bietet die Sicherheit einer hygienisch sauberen Matratze.

Bei vorhandenen Allergien gegen Hausstaub und Milben ist eine halbjährliche Reinigung empfehlenswert. Ansonsten sollte man die Matratze 1 Mal jährlich reinigen lassen. Ansonsten können Allergien auch neu entstehen. Eine normale Matratzenreinigung dauert etwa eine Stunde und kostet bei einer Matratzenbreite von 100 cm etwa 35€ (140x200 cm = ~45€).

Gut gepflegt hält länger

Neben der jährlichen Grundreinigung können Sie mit ein paar kleinen Tricks die Lebensdauer ihrer Matratze verlängern.

- Lassen Sie unter der Matratze Platz für die Luftzirkulation. Ansonsten kann sich unter der Matratze Feuchtigkeit ansammeln. Dies kann zu Schimmelbildung führen. Woraufhin sie die Matratze schnellstmöglich entsorgen sollten.
- Wenden Sie die Matratze monatlich. Soweit es möglich ist, wenden Sie die Matratze immer vertikal und horizontal. Also Fußseite ans Kopfende und Rückseite nach oben. Achtung bei Matratzen mit Sommer- und Winterseite!
- Lüften Sie Ihre Matratzen regelmäßig. Es empfiehlt sich mindestens vierteljährig die Matratze auf die Seite zu kippen und ordentlich, mindestens eine halbe Stunde bei offenem Fenster oder wenn möglich draußen ohne Bezüge zu lüften. So kann die Feuchtigkeit optimal aus der Matratze entweichen.
Lassen Sie auch ruhig bei jedem Bettwäschewechsel die Matratze 20 Minuten ohne Bezüge bei offenem Fenster einfach auf dem Bett einmal durchlüften. Hier können Sie nach etwa der Hälfte der Zeit die Matratze einmal wenden, so wie oben beschrieben.
- Wechseln Sie alle 2 bis 4 Wochen regelmäßig die Bettwäsche. Sowohl in Bettlaken, als auch in den Bezügen sammeln sich abgestorbene Hautschuppen und Milben an. Bei vermehrtem Schwitzen lieber öfter die Bettwäsche wechseln. So kommen Sie zu einem hygienischeren und saubereren Bett.
- Um die Matratze vor grobem Schmutz zu schützen, können Sie Matratzenbezüge verwenden. Das verbessert das Matratzen- und Schlafklima. Für Allergiker gibt es auch extra Milbenschutzbezüge, die dazu beitragen, dass Milben sich im Bett schlechter ansiedeln können. Diese Bezüge können aber nicht zu 100 % schützen.

So können Sie die Lebenszeit ihrer Matratze wirksam verlängern und noch dazu gesünder schlafen.

Elastizität

Grundvoraussetzungen

Sie können sich drehen und wenden, wie Sie wollen. Grundanforderung an die Matratze ist, dass sie dem Benutzer die Freiheit gibt, in jeder von ihm gewählten Stellung zu schlafen. Sie muss ihn in allen Schlafhaltungen unterstützen.

Die Matratze soll nur dort nachgeben, wo sie belastet wird, nicht aber in einem weiteren Umfeld. Eine gute Matratze schmiegt sich an die Körperform an und unterstützt den gesamten Körper gleichmäßig.

Unelastische Matratzen bringen Schmerzen

Die Elastizität einer Matratze entscheidet darüber, ob sich die Wirbelsäule entspannen kann oder nicht. Die Entspannung der Wirbelsäule während des Schlafs ist notwendig, um Rückenschmerzen zu vermeiden und am Tag fit zu sein. Auch können sich die Bandscheiben nur nachts wieder entspannen.

Ist die Matratze zu hart und unelastisch gleichzeitig, kann sich die Wirbelsäule nicht entspannen. Dies kann zu Rückenschmerzen im gesamten Rückenbereich führen. Bei einer zu weichen und elastischen Matratze können die natürlichen Bewegungen des Körpers während des Schlafs behindert werden, wodurch wir morgens unausgeschlafen sind und uns steif und unbeweglich fühlen. Denn die nächtliche Bewegung fördert die Durchblutung.

Punkt- und Flächenelastizität

Man unterscheidet bei Matratzen, ob diese punkt- oder flächenelastisch sind:

- **Punktelastizität:** Es geben nur die Teile der Matratze nach, die mit Gewicht belastet werden.
- **Flächenelastizität:** Die Matratzen geben auch rund um die belastete Fläche nach.

Besser sind Matratzen mit Punktelastizität, da bei flächenelastischen Matratzen die Wirbelsäule abknicken kann, was eventuell zu Rücken- und Nackenschmerzen führt. Einen Richtwert für Elastizität gibt es jedoch nicht. Wichtig zu beachten ist nur, dass der Körper, speziell die Wirbelsäule grade liegen soll und die Matratze stabilisierend wirkt.

Kuhlenbildung

Kuhle oder nicht?

Bei Matratzen dehnt sich mit der Zeit das Gewebe des Bezugstoffes, sodass eine eventuell vorhandene Vorspannung vermindert wird, wodurch geringfügige Wellenbildungen auftreten können. Der Gebrauchsnutzen der Matratze wird dabei in keiner Weise eingeschränkt. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um eine richtige Kuhle. Diese darf selbstverständlich nicht entstehen.

Grund für Kuhlenbildung

Der Grund für eine Kuhlenbildung kann auf eine schlechte Unterfederung zurückzuführen sein. Auch eine Überbeanspruchung durch zu viel Gewicht und schlechte oder minderwertige Qualität können ein Grund sein.

Kuhlen verhindern die optimale Lage der Wirbelsäule und können so Ursache für Schmerzen, Unwohlsein beim Aufwachen und schlechten Schlaf sein.

Polsterträger

Der Polsterträger hat die Aufgabe zu verhindern, dass die Polsterung der Federkern-Matratze durch den Stahldraht beschädigt und durch das Einsinken in das Federgewebe verformt wird. Voraussetzung hierfür ist, dass der Polsterträger stabil, elastisch und reißfest ist und auch der Reibung auf dem Stahldraht des Federkerns Stand hält. Andererseits darf durch den Polsterträger die Elastizität und Flexibilität des Federkerns nicht eingeschränkt werden. Auch für die Härte der Matratze ist der Polsterträger von großer Bedeutung.

Grundsätzlich müssen alle Polsterträger den Kern soweit abdecken, dass sie vom Rand der fertigen Matratze an keiner Stelle einen größeren Abstand als 11,5 cm haben. Sehr häufig als Polsterträger werden Vliese aus Kunstfasern, Neutuchwatte und Nadelfilze verwendet. Entscheidend ist dabei, dass bei der Verarbeitung dieser Polsterträger keine Folien verwendet werden, da diese Folien den Luft- und Feuchtetransport verhindern und zudem Knittergeräusche verursachen.

Bei Matratzen, die nach der RAL-Norm gefertigt werden, betragen die Mindestflächengewichte für Nadelfilz oder vernadelte Neutuchwatte 700 g/m². Alternativ zu

dem Watte- oder Filzpolsterträger kann auch ein Federgewebe aus Jute mit einem Mindestflächengewicht von 260 g/m² eingesetzt werden. Werden Kokos- oder Sisalfasern (oder Mischungen untereinander) verwendet, so muss bei Matratzen, die der RAL-Norm entsprechen, ein Flächengewicht von 500 g/m² verwendet werden.

Polstermatten

Polstermatten bestehen aus einem Trägergewebe, auf das der lose Füllstoff maschinell aufgetragen und häufig gleich mit dem Matratzendrell verstept wird. Sie werden als Auflege- oder Oberpolster bei der Matratzenherstellung verwendet und erleichtern den Aufbau einer Polsterung.

Folgende Konstruktionen werden eingesetzt: Schaumstoff (dauerelastisch, offenporig), Halbhaar, Kokos- oder Sisalfaser (atmungsaktiv, klimaregulierend), Rosshaar (hygroskopisch, sprungelastisch) sowie Polyestervliese u.a.

Grobpolster

Entscheidend für die Anpassungsfähigkeit der Matratze und für die Härte ist neben Federkern und Polsterträger vor allem das Grobpolster. Auch hier ist - wie beim Polsterträger - eine optimale Abstimmung mit dem Federkern notwendig, um die gewünschten Federungseigenschaften zu erreichen. Heute werden fast ausschließlich Grobpolster-Platten verwendet, die überwiegend aus Schaumstoff bestehen, zum Teil auch aus Latex.

Sommer-/Winterseite



Was ist eine Sommer- bzw. Winterseite?

Einige Matratzen haben eine Sommer- und eine Winterseite. Das bedeutet, dass die Matratze auf den Liegeflächen unterschiedlich gepolstert ist.

Gekennzeichnet sind die Matratzen dann mit Schildern auf beiden Seiten. Die Winterseite ist durch Schneeflocken, die Sommerseite durch eine Sonne gekennzeichnet.

Manchmal steht auch nur Sommer- bzw. Winterseite auf den Schildern. Diese Matratzen sollte man darum nur horizontal und nicht vertikal wenden, um immer auf der für die Jahreszeit angemessenen richtigen Seite zu schlafen.

- **Sommerseite:**

Die Polsterung der Sommerseite ist aus kühlenden, wärmeableitenden Materialien gearbeitet. So soll im Sommer übermäßiges Schwitzen vermieden werden und ein angenehmes Gefühl erzeugt werden. Verwendete Materialien sind z.B. Seide, Satin und Baumwolle. Ein kleiner Anteil Schurwolle ist immer mit eingearbeitet um ein angenehmes Gefühl zu erzeugen.

- **Winterseite:**

In der Polsterung der Winterseite sind wärmende und Wärme speichernde Materialien verarbeitet. Hiermit soll erreicht werden, dass, wenn man nachts nochmal aufstehen muss, das Bett nicht so schnell auskühlt und man danach schnell wieder einschlafen kann. Auch wird die Körperwärme schnell aufgenommen, wenn man sich das erste Mal in das kalte Bett legt. Die Polsterung besteht aus Schaf- oder Schurwolle oder manchmal auch Kamelhaar.

Raumgewicht

Raumgewicht kurz erklärt

Das Raumgewicht (Abk.: RG) definiert das kg-Gewicht des Schaumstoffes pro Kubikmeter (cbm bzw. m³) und stellt somit ein entscheidendes Qualitätsmerkmal im Matratzen- und Polsterbereich dar. Je höher das Raumgewicht ist, desto fester, formbeständiger, stabiler und langlebiger ist die Matratze.

Matratzen mit einem RG von 30-40 kg/cbm bilden den Mindeststandard. Matratzen mit einem RG von 40-50 kg/cbm überzeugen durch guten Komfort und Langlebigkeit. Alle Matratzen mit einem RG jenseits der 50 kg/cbm sind als Premiumprodukte anzusehen. Bei uns sind die 3 Kategorien der Matratzen aufgeteilt in Basic, Komfort und Premium.