

Schlaf-Systeme

Übersicht, Vorteile, Nachteile

Wichtigste Unterscheidung bei Schlafsystemen:

- **Gesamtes Bett (-System)**
- **Bettinhalt und Bett getrennt**



Bei einem **gesamten Bett** ist alles in einem. Hier wird das aufeinander abgestimmte System propagiert. Es gilt zu bedenken, dass man nicht frei ist in den Komponenten. Würde einem ein anderes Bett mehr gefallen? Z.B. von einem spezialisierten Möbelhersteller. Passen später auch standardisierte Unterbauten und Matratzen dazu – oder muss ich vom gleichen Hersteller kaufen?

Ein **guter Tipp** ist es darum, **separat nach Funktion zu wählen**.

> **Das Optimale von beidem zu kombinieren.**

1. **Schlafkomfort (= Bettinhalt)**
Matratze + Einlegerahmen > auf was man liegt
2. **Bett (= Möbel)**
Gefällt das Design? Passt Schweizer Standard-Matratze und -Einlegerahmen/Lattenrost hinein, damit man später flexibel bleibt

Meistens erfordern **diese beiden Bereiche einen anderen Hintergrund**. Komfort und Möbel sind **zwei verschiedene Kompetenzen**, die kaum der gleiche Hersteller vereint. Bei Gesamtbetten hat jeder Hersteller seine Stärke auf einer Seite, entweder Bett oder Matratze. Kombiniert man **Bett und Komfort vom jeweiligen separaten Spezialisten**, erhält man die **perfekte Kombination von beiden Bereichen**. Und man bleibt für die Zukunft unabhängig.

In der Schweiz herrscht heute zu ca. 70 Prozent der «westliche» Stil vor, mit einer einzelnen Matratze und einem einzelnen Einlegerahmen (Lattenrost). Wir legen sehr hohe Qualität auf den Bettinhalt, also auf den Schlaf-Komfort. Je nach Vorliebe der Einrichtung wird dann das Bett im entsprechenden Design gewählt.

WESTERN

Matratze + Lattenrost > separat

Diese Art zu schlafen ist **in der Schweiz seit über 50 Jahren** vorherrschend, da dies verschiedene Vorteile hat und Komfort und Design nach Funktion trennt. Bis dahin (Anfang 60er Jahre) waren es vorwiegend Metall-Federkern-Matratzen und Metall-Geflecht- Betten mit separaten Polsterauflagen, die von lokalen Sattlern hergestellt wurden. Danach kam die Produktion innovativer Schaumstoffe (in der Schweiz), welche für moderne Matratzen eingesetzt wurden und einen neuen, stabilen wie hochwertigen Komfort bieten konnten. Diese «Revolution» verbreitete sich rasant, wodurch diese Schlafmethode - zusammen mit dem in der Schweiz erfundenen Lattenrost und dem Verkauf über Möbelgeschäfte - einen Marktanteil von 90 % erreichte. Viele andere Schlafsysteme kamen zwischenzeitlich als Trend auf den Markt (wie Futon, Wasser, Luft, Latex, Boxspring), ohne die Vormacht der Schaumstoff-Matratzen gefährden zu können. Die Vorteile einer einzelnen Matratze mit einem Lattenrost überzeugten bis heute. Neben einem stabilen Komfort ist der Bettinhalt unabhängig vom Bett. Das Bett kann zum Einrichtungsstil gewählt werden. Zudem war und ist der Bettrahmen vielfach ein Teil eines Einrichtungskonzepts oder das Bett wird vom Schreiner hergestellt. Auch wenn aktuell wieder neue Trends bestehen (wie z.B. Boxspring), **die einzelne Matratze bleibt in der Schweiz weiterhin am gefragtesten, aus welchem Material auch immer. Dazu der Grundsatz: Je besser die Matratze, desto einfacher kann der Lattenrost sein.**

Hintergrund: Je nach Geschichte, Kompetenz und bestehende Fabrikation setzt ein Hersteller bei der Gewichtung eher entweder auf die Matratze oder auf den Lattenrost (Einlegerahmen). Früher war bei diesem Kombi-System die Unterfederung (Lattenrost) wichtiger. Seit ca.15 Jahren wurde bei gewissen Herstellern der Entwicklungsfokus auf die Matratze gesetzt. In diesen Jahren konnte das Qualitätsniveau einer Matratze massiv gesteigert werden. So stark, dass **heute die Matratze für die Schlafqualität viel wichtiger ist als der Lattenrost** (auch bei einem teuren). Bei vielen Matratzen merkt man kaum mehr, was darunter ist. **Hersteller-Philosophien, wo Lattenroste bzw. Unterfederungen noch wichtig seien, sind überholt und weisen höchstens darauf hin, dass die Matratze nicht hochwertig ist** oder dass mit einem teuren Lattenrost ein höherer Umsatz gemacht werden will. Damit man den Lattenrost gut spürt - vor allem verstellbare - muss die Matratze sehr einfach sein, was jedoch den Gesamtkomfort wiederum stark einschränkt.

Denken Sie auch daran, dass komplexere (teurere) Lattenroste meistens anfälliger auf Defekte sind als einfache. Ein Lattenrost muss vor allem stabil und gerade sein.



- sehr bewährt
- unabhängig vom Bett (Design)
- sehr flexibel (Ersatz, Umtausch)
- passend für fast alle Betten
- Matratze und Lattenrost einzeln in der Qualität vielfach besser als bei einem kompletten Bett
- fast alle Arten an Komfort wählbar (je nach Matratzen-Typ)
- bei hochwertiger Matratze kann der Untergrund einfacher (günstiger) sein
- auch orthopädische Lösungen möglich
- sehr gut belüftet von unten (bei nicht vollkommen geschlossenem Bettrahmen bis Boden)



- eventuell teurer, wenn Matratze und Lattenrose separat gewählt wird

BOXSPRING Klassisch

Ganzes Bett in mehreren Teilen:
Matratze mit Sprung-Federn + Unterfederung mit Sprung-Federn + teilweise mit weicher Zusatz-Auflage (Topper)



Bei Boxspring-Betten gibt es immer die Frage, was denn nun das richtige, das wahre Boxspring-Bett ist. Heute gibt es zahlreiche Systeme mit dieser Kategorien-Bezeichnung. Das «Ur»-System ist ein Unterbett, in dem Sprungfedern fest eingebaut sind, kombiniert mit einer Sprungfeder-Matratze obendrauf. Optional mit einer zusätzlichen Auflage, welche den Liegecharakter weicher machen soll.

Grundsätzlich kann man klassische Boxspring-Systeme **traditionellerweise in zwei Charakter unterscheiden**, was auch einen kulturellen Hintergrund hat:

Englisch: Matratze generell eher weicher, vielfach ohne Topper

Nordisch: Matratze generell fester gestützt, dazu Topper meist ein Muss

Boxspring-Betten sind **über 100 Jahre auf dem Markt** und haben sich grundsätzlich in ihrer Art nicht stark verändert. Darum werden hier jeweils **Tradition und Handwerk stark hervorgehoben** und weniger mögliche Innovationen und spezielle Funktionen. Der Aufbau mit Sprungfedern lässt nicht sehr viele innovative Funktionen zu. Eine **Sprung-Feder hat einen bestimmten Stütz- und Entlastungscharakter, der den Komfort massgeblich bestimmt**. Natürlich gibt es auch Innovationen bei Sprungfedern, die den Komfort verfeinern können. Der Grundcharakter - «federnd», verzögertes Einsinken - bleibt jedoch gleich. Die meisten Hersteller halten darum über viele Jahre an bewährten Modellen fest. Da man bei einem Boxspring-Bett die Matratze mit einem gesamten Bett mit Inhalt kauft, sollten umso mehr **alle Komponenten kritisch hinterfragen**. Gefällt das Bett? Wie sind die Matratze und das Unterbett in der Qualität? Vor allem muss das Unterbett über Jahre stabil bleiben. Federn tendieren zum Durchhängen. Sonst muss man das ganze Unterbett ersetzen. Die Komponenten sollten darum in der Qualität aufeinander abgestimmt sein. Fragen Sie nach, wie die Garantie und der Service sind. Wie schnell kann geholfen werden und wie?

Bei Boxspring gibt es **starke Unterschiede im Aufbau, in den Funktionen und in der Qualität**. Es gibt viele Billig-Betten, die zwar nett aussehen, qualitativ jedoch nicht sehr lange Freude bereiten. Überlegen Sie sich genau, was für den Preis kann überhaupt drin sein. Bei «eingepackten» Boxspring-Betten sieht man schlecht ins Innere. Da die Schweiz noch nicht auf breiter Front Erfahrung mit Boxspring hat, ist es sehr wichtig, dass man die möglichen Nachteile von Boxspring weiss, um richtig wählen zu können.

Auch wenn Boxspring aktuell viel empfohlen wird, sollte man genau **hinterfragen, ob es das richtige System für die persönlichen Bedürfnisse** ist. Verkäufer verkaufen gerne etwas Neues oder was der Kunde noch nicht hat, was einen besseren Schlaf bringen soll. Doch Boxspring ist ein altes System und hat auch viele Nachteile, auf die der Verkäufer kaum aufmerksam macht.

PS: Heute gibt es viele andere Systeme, die auch mit Boxspring bezeichnet werden. Innovative Konzepte, denen man einen Boxspring-Charakter attestieren kann, die dank innovativer Materialien und Aufbauten jedoch neue Perspektiven bieten. Wenn etwas zu einem höheren Komfort führt und so den Bereich Boxspring modernisieren kann, sollte man offen sein.



- Federkomfort (verzögertes Einsinken)
- Kauf eines gesamten Betts ist einfach
- der Preis in der Kombination kann günstiger sein



- muss ganzes Bett-System gekauft werden
- Komponenten von demselben Hersteller > nicht sehr unabhängig und flexibel
- orthopädisch / medizinische Funktionen sehr eingeschränkt (da nicht punktuell und aktiv)
- Belüftung gegen unten eher eingeschränkt (da Kasten)
- höhere Tendenz zu nachlassender Stützkraft und zu Muldenbildung
- teilweise sehr schwer (Handling)
- gewisse Bedenken wegen Metall in der Matratze (Magnetfelder)
- ökologische Vorbehalte bei Entsorgung von Metall-Federn

BOXSPRING

Divan

Ganzes Bett in mehreren Teilen:

Matratze mit Sprung-Federn + Fester Unterbau (meist Holz-Platte mit etwas Schaumstoff) + teilweise mit weicher Zusatz-Auflage (Topper)

Grundsätzlich wie ein klassisches Boxspring-Bett, mit dem Unterschied, dass der Unterbau fest ist (keine Sprung-Federn).

NATUR-SYSTEME / FUTON

Matratze + Lattenrost + Auflage > Natur als System kombiniert



Hier geht es in erster Linie darum, dass **alles auf Natur-Basis ist**. Ob Latex, Holz, Baumwolle, usw.: Naturmaterialien sind sympathisch und haben grundsätzlich gute Eigenschaften. Vor allem beim Thema «Bettklima» sind Naturfasern sehr angenehm (Feeling, Klimaregulierung). Heute gibt auch immer mehr Natur-Materialien, welche durch HighTech mit Zusatzfunktionen veredelt werden – *HighTech made by Nature*.

Wenn es um die Themen «Stützung / Entlastung» geht, wird es bei den verfügbaren Natur-Materialien etwas schwieriger, da die Spannkraft meistens fehlt. Auch für Komfort-Nuancen und eine gezielte Körper-Unterstützung sind Naturmaterialien z.B. gegenüber Schaumstoff im Nachteil. Viele Natur-Systeme sind sehr fest, was sich speziell bei Seitenlage negativ äussert (Verspannungen in Schulter/Nacken, hoher Druck auf Hüfte). Viele Naturmaterialien wie Latex, Rosshaar tendieren zur Ermüdung (Muldenbildung). Zudem sollten Naturmaterialien unbedingt sehr nachhaltig gewonnen, transportiert und verarbeitet sein (> nachfragen). Z.B: Spezielles Engagement wie bei Schweizer Schafschurwolle *Swiss Wool*.

Die wichtigste Frage beim Komfort ist immer, wo und für welchen Zweck werden die Naturmaterialien eingesetzt. Bei den meisten Matratzen-Systemen werden Natur-Materialien eingesetzt, für ein angenehmes Wohlbefinden und ein gutes Bettklima. Komplett-Natur- Systeme oder -Betten finden immer Anhänger, wo es um eine durchgehende Natur-Orientierung geht.



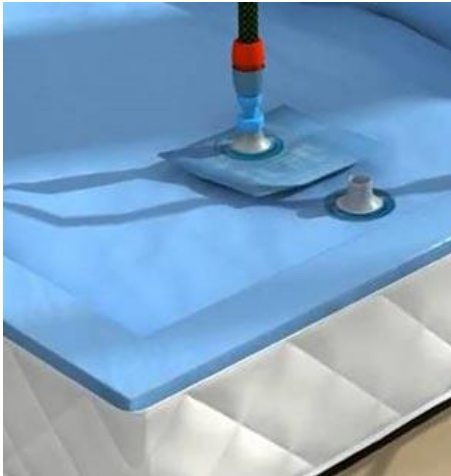
- Natur ist sympathisch
- nachhaltig
- gutes Bettklima



- kaum aktive, punktuelle Stützung möglich
 - sehr eingeschränkt bei orthopädischen / medizinischen Bedürfnissen
 - meist nur fester Liegekomfort (weich schwieriger) > heikel für Personen, die seitlich schlafen (verspannte Schultern/Nacken, Hüftschmerzen, bei schmaler Taille)
 - viele Natur-Materialien sind nicht waschbar
 - teilweise Einschränkungen für Allergiker
 - höhere Tendenz zu nachlassender Stützkraft und zu Muldenbildung
 - passen nicht immer in jedes Bett (meistens hohe Einbau-Höhe)
 - meist eher teuer
 - teilweise schwer (Handling)
-

WASSERBETT

Bett mit Wasser-Kammern



Wasserbetten unterscheiden sich durch ein ungewöhnliches Liegegefühl markant von allen anderen Schlafsystemen. Auf Wasser zu liegen teilt die Fans von den «Entsetzten». Dabei ist ein Wasserbett in der Festigkeit frei regulierbar und es ist immer schön warm. Da es so «exotisch» ist, um seinen einzigartigen Charakter überhaupt ausspielen zu können, ist das Wasserbett auf der anderen Seite auch mit vielen Nachteilen behaftet. Diesen muss man sich bewusst sein und in Kauf nehmen, damit die Freude über das Liegegefühl in einem Wasserbett nicht zu stark ins Negative fällt.

In den 80er Jahren wurde das Wasserbett breit in den Schweizer Markt gebracht und hatte seinen Höchststand in den 90er Jahren. In der Zwischenzeit hat das Wasserbett generell wieder an Bedeutung verloren, da viele Benutzer, die einmal ein Wasserbett hatten, kein neues mehr kaufen würden. Dafür gibt es verschiedene praktische wie medizinische Gründe. Und die Vorteile eines Wasserbetts haben teilweise auch etwas an Attraktivität verloren, viele andere Systeme sind als Konkurrenz dazugekommen. Zudem ist der Serviceaufwand für den Benutzer wie den Fachhandel sehr gross. Heute gibt es in der Schweiz auch nur noch einen namhaften Hersteller.



- einzigartiges Gefühl auf Wasser zu liegen
- sehr sanft
- regulierbare Festigkeit (nachfüllen)
- kann druckentlastend sein



- keine aktive, punktuelle Stützung möglich
- generell sehr passiv (einsinkend)
- Gefühl des Schwankens
- kann zu warm sein, Tendenz zu Hitzestau (geschlossener Kern)
- elektrisch notwendige, integrierte Heizung
- Unsicherheit der richtigen Ergonomie-Einstellung («was stimmt»)
- kaum für medizinische Bedürfnisse geeignet, orthopädische /
medizinische Anpassungen nicht möglich
- bei Seitenlage keine spezielle Schulterzone und Rückenstützung
- Gefahr von Kondenswasser und schleichendem Wasserverlust,
vor allem durch Nähte
- keine Möglichkeit von Kopf- und Fuss-Verstellung
- sehr service-intensiv (Flüssigkeit, Auflage reinigen)
- Gefühl von viel Wasser im Schlafzimmer (ca. 800 Liter)
- hohes Handling
- sehr aufwendig bei Umzug (Ab-/Aufbau)
- teuer
- bei Defekt kein Bett mehr