

Gesund schlafen

Alle getesteten Schaumstoff-



Alle zehn getesteten Schaumstoff-Matratzen sind mindestens gut, drei davon sogar sehr gut. Schwachpunkt ist bei einigen Modellen die Elastizität.

Die Wahl einer guten Matratze ist eine knifflige Sache. Ob sie genügend Entlastung für den Rücken und ideale Bedingungen für einen guten Schlaf bietet, lässt sich beim Kauf trotz Probeliegen kaum abschätzen.

Neben den persönlichen Bedürfnissen gibt es klare Qualitätskriterien punkto Lebensdauer, Ergonomie und Elastizität. Auf sie hat der K-Tipp zehn der meistverkauften Matratzen untersucht. Die Matratzen im Format 90 x 200 Zentimeter kosteten zwischen 529 und 1790 Franken. Für den Test ausgewählt wurden wo möglich mittelharte Matratzen, dieser Typ wird am meisten verkauft.

Das Resultat: Alle Matratzen haben im Test überzeugt, bloss bei der Punkt- und der Biege-Elastizität kamen einige Matratzen nicht über genügende Noten hin-

aus. Problem: Oft schränken unnachgiebige Bezüge die Elastizität der Matratzenkerne ein. Drei Modellen reichte es zum Gesamturteil «sehr gut»: Roviva Papillon 261, Superba Sensipur Air Dura und Riposa Grandessa medium. Das beste Preis-Leistungs-Verhältnis bietet Happy Swisslux für 629 Franken.

Die Resultate der Lebensdauertests versprechen, dass alle Matratzen mit Sicherheit zehn Jahre in gutem Zustand bleiben. Bis auf das zwar ebenfalls überzeugende, aber letztplatzierte Bico-Modell Trio Superstar waren alle Matratzen in diesem Prüfpunkt sehr gut.

Gute Noten gabs bei den Punkten Ergonomie und Elastizität. Ideal sind Matratzen, die bei den Schultern in Seitenlage stark einsinken und trotzdem den Rücken stützen. Deshalb ist

für Seitenschläfer eine optimale Wirkung auf die Schulterzone entscheidend. Die drei erstplatzierten Modelle gehören auch in diesem Punkt zu den besten.

Florian Heidinger, Prüfler des Ergonomie-Insti-

tuts München, hält zum Thema Rücken fest: «Der alte Grundsatz «hart liegen ist gut für den Rücken» gilt für heutige Matratzen nicht mehr. Gerade Personen mit Rückenproblemen sind mit mittelharten bis eher wei-

chen Matratzen besser bedient.»

Der Test zeigt, dass mittelharte Matratzen nicht nur für Personen mit 60 bis 80 kg, sondern auch für solche mit 45 bis 95 kg gut geeignet sind.

Pflege von Matratzen

Nach zehn Jahren sind Matratzen am Ende ihrer Lebensdauer. Bei guter Pflege bleiben Matratzen aber hygienisch und ergonomisch länger in gutem Zustand.

- Matratze alle paar Monate absaugen oder abbürsten, aber nicht ausklopfen.
- Matratze alle zwei Monate wenden. Ist sie in verschiedene Zonen unterteilt, Kopf- und Fussende nicht vertauschen.
- Matratze regelmässig auslüften, vor allem, wenn sie direkt auf dem Boden liegt (was man vermeiden sollte) oder das Schlafzimmer sehr kalt ist.
- UV-Strahlung beschleunigt die Alterung von Schaumstoffmatratzen, deshalb nicht an die Sonne stellen.
- Ein Molton schützt die Matratze vor Schweiß und Flecken.

Alles zum Thema Schlaf, vom Schnarchen bis zum passenden Matratzentyp, finden Sie im «Gesundheitstipp»-Ratgeber «Erholsam und gesund schlafen». Preis Fr. 25.– (Nichtabonnenten Fr. 30.–). Zu bestellen mit dem Talon auf Seite 20.

Grosse Unterschiede

Marke

Bezeichnung

Erhältlich bei

Bezahlter Preis in Franken

Lebensdauer 50 %¹ 6

Elastizität und Ergonomie 50 %¹ 5,

Schulterzonenwirkung 30 %² 5,

Körperzonenstützung 30 %² 5,

Punkt-Elastizität 30 %² 4,

Biege-Elastizität 10 %² 4,

Gesamtnote

K-Tipp-Gesamturteil

Rangierung nach Gesamtnote und Kaufpreis pro Quadratmeter
Skala: 5,5 bis 6 = Sehr gut 4,8 bis 5,

für 629 Franken

Matratzen halten sehr lange



Vor drei Jahren hat der K-Tipp Schaumstoff-Matratzen in der Preislage von 290 bis 590 Franken getestet. Die Testkriterien waren damals fast identisch: Drei Modelle schnitten mit guten Noten ab. Nur der Test-

sieger ist heute noch in unveränderter Form erhältlich: Micasa Sanaflex Elan (Fr. 649.-). Dieses Produkt ist eine gute Alternative zum Kauf Tipp des aktuellen Tests.

Rolf Muntwyler

So wurde getestet

- Lebensdauer:** Das Möbelprüfinstitut LGA Qualitest in Nürnberg (D) testete die Langlebigkeit der zehn Matratzen. Es liess dazu eine 140 kg schwere Walze 60 000-mal über jede Matratze rollen. Die Veränderungen von Matratzenhöhe und -härte sowie der Verlust an Federung waren die Kriterien für die Bewertung der Haltbarkeit.
 - Biege-Elastizität:** Wie gut passt sich die Matratze der Wirbelsäulenkontur und dem Lattenrost an?
 - Punkt-Elastizität:** Wie gut kann sich die Matratzenoberfläche kleinen Formen wie Kopf und Ferse anpassen?
- In einem zweiten Schritt wurden einzelne Bereiche der Matratze geprüft:
- Schulterzonenwirkung:** Lässt die Matratze die Schulterpartie bei seitlichem Liegen tief genug einsinken? Kann sie die Schultern trotzdem so stützen, dass sie bei Rückenlage nicht zu stark einsinken?
 - Körperzonenunterstützung:** Stützt die Matratze die natürliche Form der Wirbelsäule in Rückenlage? (rom)

Die ergonomische Qualität der Matratzen testete das Ergonomie-Institut München nach folgenden Kriterien:

- Feder-Elastizität:** Wie stark gibt die Matratze bei gleichmässiger Belastung nach? Wie sind die Zonen für Schulter, Lende und Becken aufeinander abgestimmt?

de beim Preis – aber nicht bei der Qualität

superba	roviva	riposa	KAUFTIPP happy	bico	happy	micasa	SWISSFLEX	IKEA	bico
Superba	Roviva	Riposa	Happy	Bico	Happy	Micasa	Swissflex	Ikea	Bico
Sensipur Air Dura	Papillon 261	Grandessa medium	Swisslux	Isabelle Trend Medium	Tube 84 medium	SANAFLEX AIRPLUS	SF 24 Gomtex Natural-Hülle	Sultan Flokenes	Trio Superstar
Fachhandel, Pfister	Fachhandel	Fachhandel, Pfister	Conforama	Fachhandel, Schubiger, Pfister	Fachhandel	Migros	Fachhandel, Schubiger	Ikea	Fachhandel
1650.-	1690.-	1790.-	629.-	1150.-	1250.-	849.-	1440.-	529.-	590.-
6	5,9	5,9	5,9	6	6	5,5	5,7	5,7	5,3
5,1	5,1	5,1	4,9	4,9	4,8	5,0	4,8	4,7	5,0
5,3	5,3	5,1	5	5	4,8	5,2	4,6	5	5,2
5,2	5,2	5,7	5	4,7	5	5,2	5,4	5	5
4,9	4,9	4,7	4,6	4,9	4,7	4,8	4,5	4,3	4,9
4,7	4,5	4,6	4,7	4,9	4,7	4,9	4,9	4,2	4,6
5,5	5,5	5,5	5,4	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2	5,1
Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut

auf preis ¹ Gewichtung für das Gesamturteil ² Gewichtung für das Kriterium Elastizität und Ergonomie
 bis 5,4 = Gut 4,0 bis 4,7 = Genügend 2,5 bis 3,9 = Ungenügend unter 2,5 = Schlecht