

Die richtige Matratze – was sie leisten muss

Ein gutes Bettsystem, das optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, ist der Schlüssel zu einem gesunden Schlaf. Hierbei spielen vor allem die biomechanischen und mikroklimatischen Eigenschaften eine entscheidende Rolle.

Die Biomechanik beschreibt die Stützung und Anpassung der

Matratze an den Körper und dessen Wirbelsäulenlagerung, während das Mikroklima die Temperatur- und Feuchteentwicklung in der Schlafumgebung bestimmt.

Eine Matratze mit der passenden Elastizität ist essentiell für eine optimale Körperlagerung. Wichtig ist, dass die Matratze an den wichtigen Stellen Raum gibt und sich anpasst, an anderen Stellen aber Halt und Stütze bietet. Das ist entscheidend, damit eine physiologische Wirbelsäulenkontur erreicht wird.

Unser Körper und die verschiedenen Positionen, in denen wir schlafen, erfordern eine Kombination verschiedener elastischer Eigenschaften. Die Matratze muss ein Aufbocken der Schulter in der Seitenlage verhindern, indem sie sie weich auffängt und einsinken lässt, um den geradlinigen Verlauf der Wirbelsäule zu gewährleisten. In der Rückenlage muss die Matratze die natürliche Doppel-S-Kontur unterstützen, um ein Einsinken der Schulterpartien zu verhindern. Eine ausführliche Beratung und Probeliegen mit fachkundiger Unterstützung kann dabei entscheidend sein, die Matratze mit den passenden Eigenschaften zu finden.

Ein weiterer wichtiger Faktor beim Kauf der richtigen Matratze ist die körperzonenstützende Wirkung in Kombination mit der korrekt eingestellten Unterfederung (z.B. ein klassischer Holzlattenrost). Eine gute Matratze sollte in verschiedenen Festigkeitsgraden verfügbar sein. Eine Faustformel besagt: Je schwerer und kleiner der Schläfer, desto höher sollte der Festigkeitsgrad sein.



Die Wirbelsäule sollte in der Seitenlage eine gerade Linie bilden.

Die Festigkeitsgrade sind jedoch keine starren Größen und sollten immer im Vorfeld ausreichend getestet werden. Auch persönliche Vorlieben spielen dabei eine mitentscheidende Rolle.

Zusätzlich ist auch die Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung ein maßgebender Faktor. Ihre Matratze sollte atmungsaktiv sein und Feuchtigkeit schnell ableiten können, um ein angenehmes Schlafklima zu ermöglichen.



Betten & Wäsche seit 1878.

Johann Emmerich GmbH

Brückenstr. 1
97828 Marktheidenfeld
09391-3446
betten-emmerich.de



Theodor Stahl von Betten Emmerich aus Marktheidenfeld legt viel Wert auf persönliche Beratung und wertige Schlafsysteme für jeden Menschen.

Aktion-Tiefschlaf

Kaufen ohne Risiko

**AKTION
TIEFSCHLAF**
08.05.-31.05.2023

„Sollte sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht verbessern, nehmen wir Ihr Lattoflex-Bett wieder zurück. Ohne Wenn und Aber! Denn wir garantieren den Lattoflex-Effekt!“

Lattoflex-Schlafexperte Sven-Holger Bodenseick mit Theodor und Dominik Stahl bei Betten Emmerich



lattoflex®
schlafwerk