

**BETTEN-SPECIAL**

## Wenn etwas nicht mehr stimmt

Ein perfekt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmtes Bettssystem ist die beste Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Wenn man spürt, dass die Harmonie nicht mehr gegeben ist, wird es Zeit, sich zu trennen.



Auf individuelle Wünsche abgestimmt: gute Matratzen

Foto: Treca

Schlafen ist unsere wichtigste Regenerationsquelle. Wer sich gut bettet, wird genussvoll und erfrischt in den neuen Tag starten. Ein gutes Bettssystem entlastet die Wirbelsäule. Auf der richtigen Matratze können sich die Bandscheiben, die tagsüber beim Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen Schwerstarbeit leisten, wieder erholen. Damit das geschieht, sollten Liegesysteme individuell auf Gewicht und Größe der Schläfer zugeschnitten sein. Nur so ist eine adäquate punktuelle Unterstützung der Wirbelsäule garantiert. Beim seitlichen Liegen gilt als ideal, wenn die Wirbelsäule gerade ausgerichtet ist, Schulter- und Hüftbereich sollten leicht einsinken.

**Schlaf­tabelle zur Bestimmung des Härtegrades** Der Hersteller hochwertiger Boxspringbetten Treca hat als Orientierungshilfe für die Bestimmung des individuell richtigen Härtegrades seiner Taschenfederkernmatratzen eine Schlaf­tabelle entwickelt. Danach ergibt sich der erforderliche [Härtegrad](#) aus der Größe und dem Gewicht des Schläfers.

**Die Polsterung bestimmt den Komfort** Nach der Erfahrung der Schlaf­experten von Treca wird das leichte Einsinken von Schulter und Hüfte besser noch als durch spezielle Zonen (die man auch anbietet) durch die sorgfältige Gestaltung der Polsterung einer Matratze gewährleistet. Bei den Obermatratzen der beiden Liegesysteme „Prestige“ (Singlespring) und „Platinum“ (Double- oder Multispring) besteht die Polsterung aus einer Reihe unterschiedlicher Schichten: vom Grobpolster mit der Latex- oder Schaumstoffabdeckung des Federkerns bis hin zum Feinpolster aus Kamelhaar, Wolle, Baumwolle, Kaschmir oder Seide.

**Gut schlafen auf Naturmaterialien** Der notwendige Härtegrad des Matratzenkerns kann durch die Weichheit des Feinpolsters wunschgemäß mehr oder weniger abgemildert werden. Naturmaterialien haben dafür die besten Eigenschaften. Naturfasern absorbieren und transportieren Feuchtigkeit, regenerieren gut, sind anschniegsam, wärmeregulierend und schmutzabweisend.



Naturfasern sorgen für ein gutes Bettklima

Foto: Treca

**Matratzenpflege** Die beste Pflege sind gutes Belüften und häufiges Drehen und Wenden. Wird eine Matratze immer an derselben Stelle beansprucht, kann das ihre Lebensdauer verkürzen. Frische Luft verhindert ein feuchtwarmes Klima, das Hausstaubmilben so gern mögen. Aus diesem Grund gehört auch der Topper, wenn irgend möglich, mal ins Freie. Der Topper (Matratzenauflage) ist neben der Kombination aus Unter- und Obermatratze der dritte Bestandteil eines Boxspringbettes. Bei Treca nennt man das Trio „die Unzertrennlichen“.

**Matratzenwechsel** Obwohl moderne Federkerne aus hochwertigem Stahl lange in Form bleiben, gilt die Faustregel für die Lebensdauer von Matratzen auch für Federkernmatratzen: Nach 10 Jahren, also fast 30.000 Stunden Beanspruchung, haben sie ihre beste Zeit hinter sich. Dabei geht es nicht nur um den Verschleiß der textilen Anteile. Auch körperliche Veränderungen bei den Menschen, die die Matratze nutzen, spielen eine Rolle. Spätestens wenn man merkt, dass man sich entgegen früherer Gewohnheiten zum Bauchschläfer entwickelt, was häufig darauf hindeutet, dass die Matratze in der Rücken- oder Seitenlage nicht mehr als bequem empfunden wird, sollte man überprüfen, ob die Matratze noch zu einem passt.

Ein Verzeichnis der Fachhändler, die die neue Kollektion „The World of 24Seven“ führen, finden Sie unter <http://treca-interiors-paris.com/wheretobuy24Seven>

---