



Investieren Sie in Zukunft!

Ökologisch Heizen mit Infrarot

Verabschieden Sie sich von Öl und Gas. Starten Sie mit Redwell Infrarot Heizungen in Ihre grüne Zukunft. Jetzt auch mit europäischem IEC-Zertifikat für den Strahlungswirkungsgrad.

Wir informieren Sie gerne.

Redwell Bodensee
78467 Konstanz
Wollmatinger Str. 1
+49(0) 7531 976 75 10
info@redwell-bodensee.de
www.redwell-bodensee.de



Das passende Bett für erholsamen Schlaf

BILD: DROBOT DEAN - STOCK.ADOBE.COM (RECHTS)



Allein, zu zweit oder gleich die ganze Familie? Bei der Auswahl des Bettes ist unter anderem auch die Größe entscheidend. Schließlich soll jeder genügend Platz für seinen persönlichen Schlafkomfort finden.

BILD: YAKOBCHUK OLENA - STOCK.ADOBE.COM (MITTE)



BILD: GPOINTSTUDIO - STOCK.ADOBE.COM (LINKS)

Bei der Auswahl und Zusammensetzung eines neuen Bettes spielen verschiedene, ganz individuelle Faktoren eine wichtige Rolle. Denn wie man sich bettet, so liegt man – und so regeneriert man auch. „Je besser das Bett zu den individuellen Anforderungen passt, desto besser schläft man und umso gesünder und leistungsfähiger fühlt man sich am Tag“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Auf der Suche nach dem richtigen Bett haben Endverbraucher die Wahl zwischen einem Bettsystem aus Rahmen, Lattenrost und Matratze oder einem Boxspringbett, das aus mindestens zwei aufeinanderliegenden federnden Teilen – der Box und der Matratze – besteht.

Die richtige Bettgröße

Wesentliches Auswahlkriterium für ein neues Bett ist dessen Größe. Das Mindestmaß für eine Person ist eine Matratzenbreite von 80 Zentimetern. Schlafen zwei Personen in einem Bett, sollte die Matratze

mindestens 1,40 Meter breit sein. „Ab 1,60 Meter Bettbreite lassen sich zwei Matratzen in einem Bettgestell kombinieren, sodass Menschen mit ganz verschiedenen körperlichen Voraussetzungen oder Vorlieben, was die Matratzenhärte angeht, komfortabel nebeneinander schlafen können“, erklärt Winning. Bei einer Körpergröße von zwei Metern oder mehr sollte die Matratze beziehungsweise sollten beide Matratzen eines Doppelbetts in Übergröße von 2,10 oder 2,20 Meter Länge ausgewählt werden.

Ebenfalls sollte bei der Auswahl der Bettgröße berücksichtigt werden, ob Nachwuchs oder Haustiere mit im Bett schlafen. Eine Platzreserve bietet dann allen Beteiligten mehr Schlafkomfort.

Die passende Optik

Ein neues Bett muss nicht nur von seiner Größe her, sondern auch was die Optik angeht ins Schlafzimmer passen. Weitere Möbel sowie die Wand-, Fußboden- und Deckengestaltung müssen mit dem Bett harmo-

nieren.

Bettgestelle mit natürlichen Holzoberflächen oder auch aus Massivholz sowie Boxspringbetten mit farblich eher zurückhaltenden Textilien oder Ledern. Besonders zeitlose Grautönen und hohe Kopfteile sind derzeit beliebt.

Rundum bequem

Die verschiedenen Materialien und Aufbauten von Matratzen kommen individuell sehr unterschiedlich an. Früher waren vor allem Federkernmatratzen gefragt, heute erhalten sie Konkurrenz durch Schaum- oder Latexmatratzen sowie allen voran durch Boxspringsysteme. Entscheidend bei der Auswahl sind das individuelle Liegegefühl sowie bestimmte Eigenschaften der jeweiligen Matratze.

Die Federkernmatratze etwa ist aufgrund ihres guten Feuchtigkeitstransports, aber weniger ausgeprägter Wärmeisolierung besonders für starke Schwitzer geeignet. Kaltschaummatratzen hingegen können gerade für schwere Menschen und

Latexmatratzen vor allem für Fröstler geeignet sein. Liebhaber hochwertiger Boxspringbetten schwärmen nicht selten von einem Liegegefühl „wie auf Wolken“. „Die gewählte Matratze muss im Zusammenspiel mit der Box oder dem Lattenrost die Wirbelsäule optimal stützen. Das heißt, Schulter- und Beckenpartie müssen so weit einsinken, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie ergibt“, erklärt der Möbelexperte. Um dies festzustellen ist ausgiebiges Probeliegen unerlässlich. Ein geschulter Verkäufer im Möbelhandel sollte das Liegebild prüfen.

Auf Qualität setzen

Qualitätsmöbel sind zuverlässig, sicher und langlebig sowie gesundheits- und umweltverträglich. Wer ein neues Bett kauft, sollte auf diese Werte Acht geben. Bei der Entscheidung hilft das „Goldene M“ – das ist das RAL Gütezeichen für Möbel. Grundlage für die Auszeichnung sind Untersuchungen wie Emissionsmessungen und zigtausendfache Belastungstests in unabhängigen Prüflaboren. Nur Matratzen, Bettrahmen und Co, die nachweislich alle strengen Anforderungen erfüllen, erhalten einen Aufkleber oder Anhänger mit dem „Goldenen M“. Hochwertige Boxspringbetten werden darüber hinaus mit dem DGM-Boxspringlabel ausgezeichnet. „Wohnsicherheit und Wohngeundheit sollten gerade auch im Schlafzimmer selbstverständlich sein. Daher bieten das „Goldene M“ und das Boxspringlabel gute Entscheidungshilfen vor dem Bettenkauf“, so der DGM-Geschäftsführer.

Die zugrunde liegende Qualitätskontrolle schafft gemeinsam mit dem individuellen Komfortcheck eines neuen Bettes beste Voraussetzungen für gesunden Schlaf und hohe Leistungsfähigkeit am Tag, so Winning. (DGM/FT)

Moderne Haustüren

maßgeschneidert für höchste Ansprüche



Schäfer Markdorf
Fenster & Türen
GmbH

individueller Lifestyle
T: 0 75 44 / 9 65 95-0
F: 0 75 44 / 74 01 17
Ravensburger Str. 26
D-88677 Markdorf
info@schaefer-markdorf.de
www.schaefer-markdorf.de



Wir suchen einen Monteur (m/w/d),
bewerben Sie sich, wir freuen uns auf SIE!

Komplett mein Bad

individuell gestaltet und umgesetzt



79843 Löffingen-Reiselfingen
Siedlerweg 1
Telefon (0 76 54) 92 20 46
Fax (0 76 54) 92 20 47

www.fuss-die-badgestalter.de · info@fuss-die-badgestalter.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr 8–12 Uhr, 14–17 Uhr, Sa nach Vereinbarung



Fuss

DIE BADGESTALTER

Lions Club unterstützt soziale Projekte

Das Projekt „Konstanzer Puzzle“ wird getragen von den ehrenamtlich engagierten Frauen und Männern des Lions-Clubs Konstanz-Bodensee, des Lions Club Konstanz „Zur Katz“ und des Lions Club Konstanz. Unter deren Leitgedanke „We Serve!“ helfen und dienen diese seit Jahrzehnten Einrichtungen in und um Konstanz. Der Erlös der verkauften Puzzles fließt somit in zahlreiche regionale, soziale Projekte.

Art-Nr.: 102170

- » 1.000 Puzzle-Teile
- » Motiv: winterliche Szene mit dem stadtbekanntem Konstanzer Badehäuschen von 1875
- » patentierte Ravensburger® Qualität
- » Erlös fließt in regionale, soziale Projekte



20,00*

Jetzt bestellen auf:
www.inspirationen.shop.de

07531-999 4444

Mo.–Fr.: 07.00–17.00 Uhr/Sa.: 07.00–12.00 Uhr

*Preise in Euro. Angebote ggfs. zzgl. Versandkosten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Solange der Vorrat reicht.

InSpirationen



Werden auch Sie zum Helfer.

German Doctors e.V.
Löbestr. 1a | 53173 Bonn
www.german-doctors.de

Spendenkonto
IBAN DE12 5206 0410 0004 8888 80
BIC GENODEF1EK1

