

# Machen Sie heute bei sich zu Hause den Betten-Check

## Die Matratze ist der meistgenutzte Gegenstand. Wann sollte eine Matratze ersetzt werden?

Die Matratze ist der meistbenutzte Gegenstand und wird nach 10 Jahren über 28000 Stunden belastet und muss bis zu 1000 Liter Schweiß aufnehmen. Heute zeige ich Ihnen, wie Sie herausfinden, ob Ihre Bettausstattung Ihren Anforderungen noch gerecht wird:

- Ich leide im Laufe der Nacht oder gegen Morgen an Schmerzen im Kreuz.
- Ich habe das Gefühl, auf der Matratze in eine Mulde zu fallen.
- Ich schlafe unruhig und drehe mich oft im Bett um.
- Ich spüre vermehrt Druck am Oberschenkel oder an der Hüfte.
- Ich habe Druckbeschwerden an der Schulter.
- Meine Arme schlafen nachts ein oder fühlen sich taub an.
- Ich habe das Gefühl, durchzuhängen.

- Ich schlafe vermehrt am Rande des Bettes.
- Ich liege nachts mit angezogenen Beinen.
- Ich schlafe auf dem Bauch.
- Die Matratze oder der Lattenrost ist bereits über 8 Jahre alt.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf. Sie können kostenlos eine umfassende Checkliste bestellen unter Tel. 041 240 86 46 oder [ratgeber@bettenthaler.ch](mailto:ratgeber@bettenthaler.ch).

Gregor Thaler, Schlafberater VDB, leitet Betten Thaler AG in Luzern. Diese ist Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf ([kzgs.ch](http://kzgs.ch)) und IG-Mitglied Luzerner Schlaftage ([schlaftage.ch](http://schlaftage.ch)). [www.bettenthaler.ch](http://www.bettenthaler.ch)



Auch ein Lattenrost verschleisst mit der Zeit. Eine mangelnde Elastizität der Leisten kann zu Beschwerden im Kreuz führen und die Matratze beschädigen. Bild: Archiv Betten Thaler