



## Liegetipp Nr. 18

### Verschiedene Bettsysteme

Haben Sie sich auch schon gefragt, welches Bettsystem das Beste ist? Der Bettenmarkt ist riesig und unüberschaubar, hier erhalten Sie eine einfache Übersicht.

#### Das Problem

Jeder Matratzen- und Bettsystem-Hersteller verspricht in seinen Verkaufsprospekten, dass sein Produkt das Beste sei. Wie sollen Sie nun herausfinden, welches Produkt das Beste für SIE ist?

#### 1. Konventionelle Bettsysteme:

Konventionelle Bettsysteme bestehen aus Lattenrost und Matratze. Die Matratze übernimmt die Hauptfunktion und hat oft verschiedene Zonen und Schichten. Wenn Sie auf einem solchen System gut liegen, passt dies für Sie. Solche Systeme können im Problemfall meist nicht angepasst werden.

#### 2. Drucksysteme:

Drucksysteme funktionieren mit Druck, wobei Wasserbetten, Luftbetten und auch visco-elastische Matratzen in diese Kategorie gehören. Drucksysteme verteilen Ihr Körpergewicht gleichmässig auf die Auflagefläche, was Druckstellen verhindert. Eine ergonomisch sinnvolle Liegelage können diese Systeme allerdings nicht garantieren. Meist kann ein Drucksystem nicht individuell an Ihren Körper angepasst werden.

#### 3. Anmess-Systeme:

Bei Anmess-Systemen wird Ihr Körper ausgemessen. Danach wird der Lattenrost individuell an Ihre Körperform angepasst. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, braucht es bei diesen Systemen eine kompetente Beratung. Dies setzt eine grosse Erfahrung des Verkäufers voraus. Der grosse Vorteil dieser Systeme liegt darin, dass auch nach dem Kauf Anpassungen möglich sind.

Welches Bett-System für Sie das richtige ist, kann nur im Rahmen einer persönlichen Beratung herausgefunden werden. Auch wenn dies von einigen Herstellern versprochen wird, gibt leider kein Bettsystem, welches sich automatisch jedem Körper perfekt anpasst kann.

#### Die Tipps:

- Lassen Sie sich vor dem Bettenkauf individuell beraten und achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Bedürfnisse und nicht das Produkt im Mittelpunkt steht.
- Hören Sie nicht auf Empfehlungen. Es ist zwar schön, wenn Ihre Bekannten auf einem Bett gut liegen und schlafen können. Deshalb muss dieses aber nicht zwingend auch für Sie passend sein.
- Achten Sie beim Bettenkauf auf eine Rücknahme-Garantie. Es ist nicht möglich, nach ein paar Minuten Probeliegen das richtige Bettsystem auszuwählen. Wenn Sie nach mehreren Nächten feststellen sollten, dass Ihr neues Bett nicht passt, sollte der Verkäufer Ihnen eine kostenlose Problemlösung anbieten.

## **Über die IG-RLS**

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

[info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch)