

# BETTEN HUBER

# Betten-Check



Der perfekte Tag beginnt mit einer guten Nacht! Doch viele Menschen fühlen sich morgens nicht ausgeruht und erholt. Oftmals liegen die Ursachen für eine beschwerliche Nachtruhe im jeweiligen Schlafumfeld. Hierbei leistet Ihr Bett einen wesentlichen Beitrag. Denn Lattenrost, Matratze, und Co. bilden die Basis, um in der Nacht eine Entspannung der Muskulatur und Bandscheiben zu ermöglichen.

Der Bettencheck umfasst eine Überprüfung dieses Schlafumfelds auf seine Funktionalität, Ergonomie und die eigenen körperlichen Anforderungen bzw. Bedürfnisse. Ziel des Bettenchecks ist es festzustellen, ob ein Neukauf notwendig ist.

Als Ihr Fachhändler in und um Augsburg bieten wir auch einen professionellen Bettencheck bei Ihnen zu Hause an. Nachfolgend geben wir Ihnen schon mal vorab ein paar Tipps und einen Bewertungsbogen für den eigenen Bettencheck zu Hause. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns einfach an!

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost

Betten Huber  
Schmiedgasse 22 in 86150 Augsburg  
Max-von-Laue-Str. 1 in 86156 Augsburg  
[www.bettenhuber.de](http://www.bettenhuber.de)  
0821/33938

# Betten- Check

## Tipps



Kissen



Zudecke



Bettgestell



Matratze



Lattenrost

Dem Kissen kommt im Schlafumfeld eine große Bedeutung zu, denn es stützt den Kopf und die Halswirbelsäule im Schlaf. Es gibt Kissen in den unterschiedlichsten Materialien.

Feder- und Daunenkissen waschen wir gern für Sie. Bei dieser Gelegenheit prüfen wir direkt die Stützfunktion!

Dinkel- oder Schurwollkissen können in der Regel nicht gewaschen werden und sollten lediglich ausgelüftet werden.



Ähnlich sieht dies bei Nackenstützkissen aus. Hier lässt sich meist nur der Bezug waschen, daher ist ein regelmäßiger Austausch besonders wichtig.

Inwieweit die Stützfunktion gegeben ist, lässt sich bei einem Kissen mit sog. „loser“ Füllung (z. B. Feder, Daune, Hohlfaser) leicht testen. Falten Sie das Kissen in der Mitte zusammen und halten Sie es etwa 30 Sekunden in dieser Position. Springt das Kissen danach sofort wieder in seine ursprüngliche Form, ist dies ein gutes Zeichen. Für andere Kissen gilt: Fahren Sie mit flacher Hand vom Rand des Kissens zur Mitte und wieder zum Rand. Je gleichmäßiger das Gefühl ist, desto eher ist es ein gutes Zeichen.

Sind Sie unsicher? Kommen Sie einfach mit Ihrem Kissen zu uns!

# Betten- Check Tipps

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost



Die Zudecke schützt vor Zugluft und gleicht die schwankenden Körpertemperaturen aus. Der Bezug sollte möglichst weich, leicht und anschmiegsam sein. Die Auswahl an Füllmaterial ist riesig, daher ist die Wahl auch nicht einfach.

Daunendecken sind besonders leicht, kuschlig und nachhaltig. Durch regelmäßiges Waschen und Aufarbeiten in unserem Haus lässt sich die Lebensdauer deutlich verlängern.

Zudecken aus Seide oder Tierhaar brauchen häufig wenig Pflege, denn sie verfügen über einen gewissen Selbstreinigungseffekt. Lüften Sie die Zudecke an feuchten Tagen aus und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Eine gründliche Reinigung ist häufig nur in speziellen Reinigungen möglich, damit sie ihre Form und Größe behalten.

Waschbare Produkte aus Mikrofaser sollten Sie 1-2 mal im Jahr waschen, bei Bedarf sogar häufiger. Bitte beachten Sie die jeweiligen Pflegehinweise.

Mit zunehmender Zeit kann sich der eigene Wärmebedarf und die Wärmeleistung der Zudecke verändern. Ist dies bei Ihnen der Fall? Kommen Sie einfach mit Ihrer Zudecke zu uns! Wir beraten Sie gern, inwieweit eine Reinigung bzw. Aufarbeitung möglich ist!

Übrigens: Auch die Bettwäsche spielt neben der Bettdecke eine Rolle fürs Bettklima - Fragen Sie uns!



# Betten- Check Tipps

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost



Das Bettgestell sollte vor allem Ihren optischen Ansprüchen genügen und keine scharfen und/oder kratzenden Kanten aufweisen. Quietscht oder knarrt Ihr Bett? Meist liegt es am Bettgestell. Dieses steht oft nicht in der Waage bzw. im Winkel. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren einen Termin zum Bettencheck!

Steht Ihr Bett gerade und im Winkel? Tritt trotzdem eine ungewollte Geräusentwicklung durch Ihr Bett auf, dann helfen wir gern. Gemeinsam finden wir sicher die Ursache!

**BETTEN HUBER**

DIE KOMPENTENZ IN SACHEN BETT

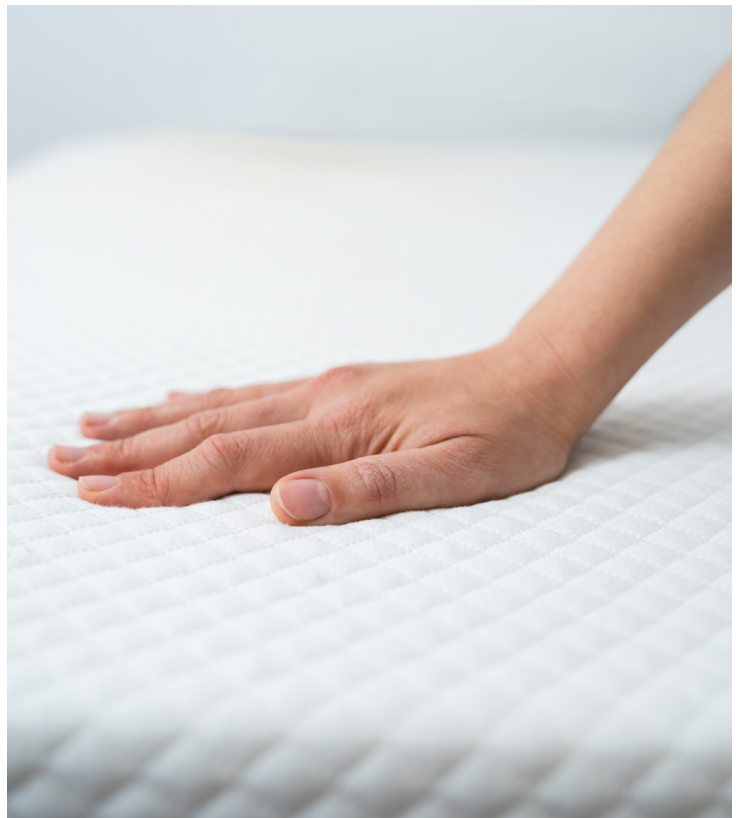
# Betten- Check

## Tipps

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost

Die Matratze ist einer der Gegenstände im Haushalt mit der höchsten Nutzungsdauer. Häufig verschlechtert sich die Stützkraft nach ca. sieben Jahren schleichend. Mit einer passenden Unterfederung kann die Nutzungsdauer mit entsprechender Stützkraft auf 8-12 Jahre verlängert werden. Hygienische Aspekte und die nachlassende Stützkraft erfordern dann jedoch einen Austausch.

Unser Tipp zur Überprüfung der Stützkraft: Legen Sie zunächst die Matratze auf den Boden und prüfen Sie die Optik. Gibt es bereits Kuhlen, die Sie optisch erkennen können?



Spreizen Sie die Finger und drücken Sie mit der Hand großflächig auf die Matratze. Unterscheidet sich der Widerstand am Rand von dem in der Mitte?

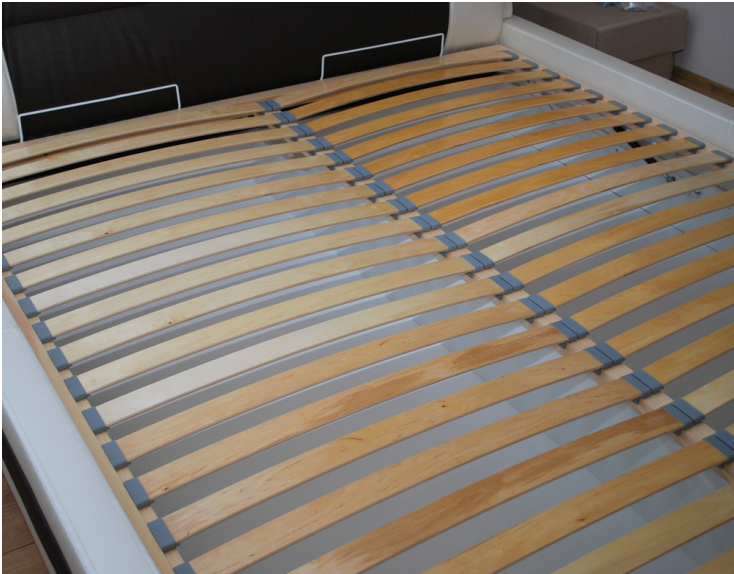
Beantworten Sie eine dieser Fragen mit ja, so wird es Zeit für eine Neuanschaffung. Kommen Sie vorbei - gemeinsam finden wir die richtige Matratze für Sie!

Sie sind sich nicht sicher, ob Ihre Matratze noch die nötige Stützkraft bietet? Oder, ob die Matratze zu Ihrem Körperbau passt? Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin zum Bettencheck.

# Betten- Check

## Tipps

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost



Der Lattenrost wird häufig vergessen, obwohl er einen wesentlichen Beitrag zum ergonomischen Liegen leistet. Normalerweise verschleißt er nach 8-12 Jahren. Deutlich wird dies z. B. an den Leisten. Sie verlieren die Spannung/ hängen durch, daher fehlt die nötige Unterstützung. Häufig beschädigt dies Ihre Matratze und es treten Beschwerden im Lendenwirbelbereich auf.

Unser Tipp: Die Leisten sollten eine Biegung nach oben aufweisen. Legen Sie einen Besenstiel auf den Lattenrost und prüfen Sie, ob alle Leisten diesen erreichen und nicht durchhängen. Ein weiteres Indiz für den Verschleiß sind die Härteschieber. Sind diese Härteschieber kreuz und quer über die Leisten verteilt, wurden sie entweder noch nie eingestellt oder sie haben keinen Halt mehr, sodass die Funktionalität nicht mehr gegeben ist. Ein ebenfalls eindeutiges Indiz sind sichtbare Risse in den „Gummikappen“ der Leisten. Diese Kunststofflager trocknen im Laufe der Nutzungszeit aus und werden porös. In diesen Fällen ist die Funktionalität des Lattenrosts nicht mehr gegeben und eine Neuanschaffung sinnvoll. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern!

Übrigens: Je nach Materialart kann der Lattenrost 30%, 50% oder 60% des Liegeergebnisses beeinflussen. Bei Taschenfederkernmatratzen ist die Wirkdurchdringung etwas weniger als bei Schaum- und Latex-Matratzen. Außerdem gilt: Je älter desto größer sind der Negativeffekte des Lattenrosts. Wie alt ist Ihr Lattenrost?

Sind sie unsicher, ob Ihr Lattenrost noch funktional ist? Oder ob er zu Ihnen passt? Rufen Sie an und vereinbaren einen Termin zum Bettencheck!

# Betten- Check

## Bewertung



Raum für Ihre Notizen und Anmerkungen!  
Dies Hilft uns bei unserer professionellen Bewertung!

### Kissen

Beurteilung:

---

---

---

### Zudecke

Beurteilung:

---

---

---

### Bettgestell

Beurteilung:

---

---

---

### Matratze

Beurteilung:

---

---

---

### Lattenrost

Beurteilung:

---

---

---



# BETTEN HUBER

# Betten-Check

## Fazit



Einige der hier gestellten Fragen sind nicht einfach zu beantworten. Sie sollten immer im Kontext des eigenen Wärmeempfindens, der körperlichen Ausgangslage (z.B. Körperbau, Beschwerden) und der bevorzugten Schlafposition betrachtet werden. Daher ist ein geschultes Auge, das ganz genau hinsieht und die notwendigen Elemente beurteilt, sinnvoll. Denn im Sinne der Nachhaltigkeit muss nicht immer alles ausgetauscht werden!

Lassen Sie sich nicht von Testberichten blenden. **Erspüren Sie einfach selbst den Unterschied. Wir begleiten Sie gern dabei!**

Ihre Familie Huber



Klaus Huber



Dr. Christiane Huber

- Kissen
- Zudecke
- Bettgestell
- Matratze
- Lattenrost

Betten Huber  
Schmiedgasse 22 in 86150 Augsburg  
Max-von-Laue-Str. 1 in 86156 Augsburg  
[www.bettenhuber.de](http://www.bettenhuber.de)  
0821/33938