

Schlaf auf Wasserbetten ist keine Frage des Alters oder der Bildung

Gut für den Rücken, der Fitness dienlich und oft auch etwas Schönes fürs Auge

(djd). Noch vor einigen Jahren machte ein dezentes Grinsen die Runde, wenn das Wort „Wasserbett“ fiel. Gedanken an das Rotlichtmilieu kamen auf. Etwas später schrieb Jack Nicholson Filmgeschichte mit „About Schmidt“: das Wasserbett als „poor man’s bed“, ein arme-Leute-Bett. Erst nach und nach entdeckte der Normalverbraucher, dass keine Schlafunterlage rückenfreundlicher und kein Schlaf erholsamer ist als der auf Wasserbetten. „Hätte ich das gewusst, hätte ich die Investition früher gemacht“, hörten Fachhändler die Kunden sagen. Es begann der Wasserbett-Boom – nicht steil, aber stetig. Die Marktsituation heute: Tendenz weiter steigend.

Wer schläft auf Wasserbetten?

Der Wasserbettschläfer lässt sich in keine Schublade stecken. Er ist männlich oder weiblich, jung oder alt, Arbeiter oder Hochschullehrer. Gemeinsam ist vielen Wasserbettnutzern das „Kreuz mit dem Kreuz“ – Rückenprobleme sind keine Altersfrage mehr. Auch der Wellness-Aspekt spielt eine große Rolle; es gibt so viele Gründe, es sich gut gehen zu lassen und die nächtliche Unruhe auf der harten Matratze in das Reich der Vergangenheit zu verweisen. Viele Hersteller (www.fachverband-wasserbett.de) haben im Bereich des Designs Schönes zu bieten. Ein Wasserbett (auch) fürs Auge. Die Alternative zum Einbau in den vorhandenen Bettrahmen, der praktisch immer möglich ist.

Die Vorteile auf einen Blick

Welche Vorzüge der Schlaf auf Wasser hat, lässt sich unter drei Stichworten beschreiben: Ergonomie, Haltbarkeit, Hygiene.

Kein Schlafsystem bietet dem Rücken bessere Unterstützung, keines ist so resistent gegen „Durchliegen“, und keine Matratze lässt sich sauberer halten als ein Wasserbett.

- Ergonomie

Zur nächtlichen Regeneration der Bandscheibe gehört entspannter Schlaf, idealerweise in der Rückenlage, ohne schmerzende Druckpunkte. Der Schwebeschlaf auf Wasser ermöglicht eine ungehinderte Blutzirkulation ohne „Einschlafen“ der Gliedmaßen. Von selbst wählt der Schläfer – unterbewusst – die Position, in der er sich optimal ausstrecken kann. Vorbei sind Schlafhaltungen in zusammengekauerter „Embryo-Haltung“, ständiges Drehen und Wenden und nächtliche Unruhe. Aber auch für passionierte Seiten- oder Bauchschläfer ist das Wasserbett aufgrund seiner optimalen Anpassungsfähigkeit ideal, und sogar Schwangere können sich in Bauchlage zur Ruhe betten. Ärzte und Orthopäden stehen dem Schlaf auf Wasserbetten äußerst positiv gegenüber: „Keine andere Matratze hat diese hervorragenden Eigenschaften“, weiß Dr. Dr. Horst Dekkers, Leiter der Sektion Wirbelsäule der Münchener Alpha-Klinik (www.alphaklinik.de). Der Mediziner ist selbst begeisterter Wasserbettschläfer und hat inzwischen seine gesamte Familie mit diesem Schlafsystem ausgestattet.

- Haltbarkeit

Während herkömmliche Matratzensysteme früher oder später ihre Form verlieren und mit einer deutlichen Kuhle den Verschleiß signalisieren, behält die Wassermatratze ihre Form. Benutzungszeiten von 15 Jahren sind keine Seltenheit, auch längere Liegezeiten sind dokumentiert.

- Hygiene

Mikroskopische Untersuchungen bringen es unerbittlich an den Tag: Konventionelle Matratzen sind ideale Brutstätten für Milbe & Co. Alles, was der Körper während der nächtlichen Transpiration ausscheidet, sammelt sich in der Matratze. Kein gutes Gefühl – und ein Alarmsignal für jeden Allergiker. Anders bei Wassermatratzen. Das Vinyl ist feucht zu reinigen, die Textilauflagen sind waschbar. Ideale Bedingungen für hygienischen Schlaf und beste Voraussetzungen, um wieder durchatmen zu können.

Augen auf beim Wasserbettkauf

Das Angebot ist groß, die Gefahr für einen Fehlkauf nicht zu unterschätzen. Denn unter dem nicht geschützten Begriff „Wasserbett“ wird alles angeboten, was mit Wasser gefüllt ist. Rund 70 „Hersteller“ oder Betriebe, die sich so bezeichnen, überschwemmen den Markt mit ihren Produkten. Das ist leider oft wörtlich zu nehmen.

Folgende Tipps sollten beherzigt werden, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden:

- Es lohnt sich, den Fachhandel zu kontaktieren. Noch so viele wohlmeinende Ratschläge von „erfahrenen“ und „wissenden“ Schläfern aus dem Internet ersetzen niemals eine kompetente ausführliche Beratung vor Ort.
- Zeit zum Probeliegen ist eine sinnvolle Investition. Auf Fragen nach Dauer der eigenen Geschäftstätigkeit und der des Herstellers sollte kein Verkäufer irritiert reagieren. Oft genug sind so genannte Händler „Eintagsfliegen“ und die Hersteller im Falle eines Falles nicht mehr greifbar. Angebliche Garantienzeiten von mehr als 10 Jahren sind Anlass zu berechtigtem Misstrauen.
- Matratzenmuster samt Innenleben sollten in Augenschein genommen werden können. Fragen nach Verschweißtechnik, Vliesverarbeitung und Beruhigungsstufen, Rückenunterstützung, Heizsystemen, Raumdichte des Schaumrahmens bei Softside-Wasserbetten und Vollvolumigkeit der Matratzen (Ausnahme: Wasser-Leichtmatratzen für den Lattenrost) müssen schlüssig beantwortet werden können.
- Nicht alle Produkte, die teuer sind, müssen automatisch hochwertig sein. Das Gegenteil, nämlich die Existenz hochwertiger Billigware, ist jedoch faktisch auszuschließen, das gebietet das Gesetz der Wirtschaft. Das Nichtvorhandensein eines Ladenlokals und das Animieren zum Selbstaufbau des Bettes sind Schein-Argumente, um minderwertige Ware an den Mann oder die Frau zu bringen. Im Sinne der Garantie, die mit dem Hersteller besteht, sollte niemals auf den Montageservice des Fachgeschäftes verzichtet werden.
- Das Qualitätszeichen des Fachverbandes Wasserbett e.V. (www.fachverband-wasserbett.de) und sein Zertifikat geben dem Endverbraucher den Hinweis, dass er in guten Händen ist.