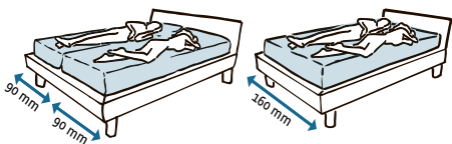




## SCHLAFTIPP NR. 11:

# ZWEI LIEGEFLÄCHEN / BETTMASS

Beim Kauf eines neuen Bettes ist oft das Bettmass ein grosses Thema. Bei vielen Leuten ist das Mass 160/200cm sehr beliebt. Diese Grösse bietet für einen einzelnen Schläfer Platz zum verschwenden, und ist ebenfalls für zwei Personen ausreichend gross. Wenn jedoch ein anatomisch korrektes Liegen an erster Stelle steht, ist dieses Mass nicht optimal: Das Unterbett, meist ein Lattenrost, kann seine Funktion bei einer Breite von 160cm nicht gewährleisten. Die Latten haben nicht mehr genug Spannkraft. Wenn zwei Personen gleichzeitig auf einem Lattenrost liegen, hängt das Bett mittig durch. Auch die Matratze wird dadurch in der Mitte stärker abgenutzt und verliert an dieser Stelle schneller ihre Stützkraft. Die Lösung scheint einfach: Zwei einzelne Lattenroste und einzelne Matratzen. Bei einer Breite von 160cm zwingt dies jedoch jeden Schläfer auf seine Seite von lediglich 80cm. Auch ein einzelner Schläfer kann die ganze Breite nicht ausnutzen, weil in der Mitte wo Lattenrost und Matratze zusammengestossen sind, das Bett weniger Anpassung an den Körper bietet. Entscheiden Sie sich beim Doppelbett für mindestens zwei mal 90/200cm, jede Seite angepasst auf den jeweiligen Schläfer. Eine ideale Komfortgrösse für ein Einzelbett beträgt 120/200cm.



Möchten Sie sich über weitere Problemlösungen bei Schlaf- und Liegeproblemen informieren?

Auf unserer neugestalteten Homepage [leinenweberei.ch](http://leinenweberei.ch) finden Sie ständig neue und hilfreiche Tipps wie auch jeden Montag auf Radio Grischa um 11.20 Uhr.

Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)



**LEINENWEBEREI CHUR**