

Eine Matratze oder zwei? Besser schlafen im Doppelbett

Eine breite oder zwei schmalere Matratzen? Paare, die im Doppelbett schlafen, kann die Frage schon mal spalten. Geht es um einen möglichst erholsamen Schlaf, ist sie allerdings einfach zu beantworten. Laut der Aktion Gesunder Rücken (AGR) sind dafür zwei Matratzen meist die bessere Wahl.

Denn damit wir ergonomisch korrekt liegen können, muss die Matratze zu unserer Größe und zu unserem Gewicht passen. Außerdem entscheiden Schlafgewohnheiten und persönliche Vorlieben darüber, wie die jeweils individuell passende Matratze aussieht. Beides dürfte sich aber auch bei sonst harmonischen Paaren durchaus unterscheiden. Wählt man zwei Matratzen statt einer, kann man auf diese Unterschiede eingehen - und jeder die für ihn geeignete Stützkraft und den passenden Härtegrad wählen.

Und es gibt noch mehr Gründe, die laut AGR für zwei Matratzen sprechen.

Etwa, dass sich bei einer einzelnen breiten Doppelbett-Matratze die Bewegungen des Partners stark auf die ganze Liegefläche übertragen. Dreht sich einer von beiden im Schlaf oder steht auf, wacht der andere womöglich auf. Bei zwei getrennten Matratzen sind solche störende Bewegungen weniger zu spüren.

Besucherritze muss nicht stören

Auch im Haushaltsalltag können zwei schmale Matratzen praktischer sein: Sie sind der AGR zufolge einfacher zu beziehen als eine Matratze mit einer Breite von 180 oder gar 200 Zentimetern. Außerdem man kann die Bezüge dafür auch mal getrennt waschen oder einzeln ersetzen, wenn sie verschlissen sind.

Einen Nachteil gibt es bei zwei Matratzen für ein Bett allerdings: die sogenannte Besucherritze. Stört Sie der Spalt zwischen den beiden Matratzen stark,



Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen: Zwei Matratzen im Doppelbett ermöglichen unterschiedliche Härtegrade und Stützkraft, und ist ideal für Paare mit verschiedenen Schlafgewohnheiten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

können Sie ihn aber mit keil- oder T-förmigen Schaumstoff-Stücken auffüllen.

Hat man zwei Matratzen mit

sehr unterschiedlichen Härtegraden, funktioniert das zwar weniger gut. Dann lässt sich allerdings mit einem zusätzlichen

Topper nachhelfen. Der kaschiert laut AGR nicht nur die Ritze, sondern sorgt auch für zusätzlichen Liegekomfort. (dpa)

FRISCHES FLEISCH

SCHWEINENACKEN MIT KNOCHEN
1 kg **4.99**

SCHWEINE-BAUCH WIE GEWACHSEN
1 kg **3.99**

RINDERLEBER 1 kg **3.59**

SCHWEINENACKEN MARINIERT MIT KNOCHEN IN SCHEIBEN
1 kg **4.99**

HÄHNCHENSCHENKEL OHNE KNOCHEN MIT HAUT, frisch
1 kg **6.99**

SCHWEINE-BAUCH MARINIERT IN SCHEIBEN
1 kg **4.99**

HÄHNCHENFLÜGEL FRISCH,
1 kg **3.79**

HÄHNCHENUNTERKEULE MARINIERT
1 kg **4.99**

HÄHNCHENFLÜGEL MARINIERT
1 kg **4.99**

*Geflügel frisch, mariniert - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

MIX Markt

Gültig von Mo. 11.05.26 bis Sa. 16.05.26*

FRISCH WAREN

DORADE ROYAL/ GOLDBRASSEN, Frisch, 1 kg
9.99

MAKRELEN OHNE KOPF, kalträuchernd, 1 kg
13.90

ÄPFEL versch. Sorten, 1 kg
1.29

*frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
Fanggebiet: Gefangen im Nordatlantik (westlich Schottlands)
*Obst, Gemüse frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 5,09
2.29

Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß, tiefgefroren 250 g Pack, 1 kg = 5,80
1.45

Salatmayonnaise "Provansal", 67% oder "Provansal Premium", 72% 327 ml Btl, 1 L = 4,26
1.39

Frischkäse "Twozog Derewenskiy" 15% Fett i.Tr. 275 g Becher, 1 kg = 5,64
1.55

Brühwurst nach Krakauer Art geräuchert "Domaschna Rublena" 400 g Pack, 1 kg = 10,98
4.39

Vodka "Nemiroff - Delikat" 40% vol. 0,7 L Fl, 1 L = 12,65
8.85

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

Mo - Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 18:00 05341 - 2259420 www.mixmarkt.eu

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325