

# 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.

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

## 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.

Ein 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)

Gesundheit

ANZEIGE

## Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen:  
Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking<sup>3</sup> ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.<sup>1</sup> Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nerven-



Voll im Trend: Neue  
Einschlafhilfe von  
Baldriparan startet in  
Deutschland durch.

systems bei<sup>1</sup>, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig

unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

### Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt

gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1<sup>1</sup> Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>2</sup> So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan  
Magnesium PLUS**

(PZN 19927389)

www.baldriparan.de