

Vorwort

In diesem Dokument wird im Detail erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung erfolgte. Falls Sie auch an der Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis sowie den Bewertungen von Verbrauchern interessiert sind, können Sie dies in unserem allgemeingültigen Dokument zum Evaluierungsprozess nachlesen. Wir testen die Kriterien nach einem standardisierten Verfahren. In diesem Dokument, dem Prüfplan, liegt der Fokus ausschließlich darauf, wie der Praxistest durchgeführt wurde. Dieser Teil variiert von Produkt zu Produkt und ist daher nicht standardisierbar. Aus diesem Grund erstellen wir für jedes Produkt einen individuellen Prüfplan, der transparent zugänglich ist.

1. Liegekomfort

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereiten der Matratze

Die Matratze wurde auf ein stabiles Lattenrost gelegt und sorgsam ausgerichtet. Es wurde darauf geachtet, dass die Matratze gleichmäßig auf dem Lattenrost aufliegt, um eine faire und konsistente Grundlage für den Test sicherzustellen. Dabei wurden etwaige Unebenheiten korrigiert und die Matratze mehrfach überprüft, um sicherzustellen, dass sie in ihrer optimalen Position liegt.

Schritt 2: Liegeprobe in verschiedenen Positionen

Die Testperson begab sich nach der Vorbereitung der Matratze in die verschiedenen Schlafpositionen. Zuerst legte sich die Testperson in Rückenlage auf die Matratze und blieb für 5 Minuten in dieser Position, um den Komfort zu bewerten. Danach wechselte die Testperson in Seitenlage und verweilte erneut 5 Minuten, um eine differenzierte Einschätzung abzugeben. Schließlich nahm die Testperson die Bauchlage ein und verblieb ein weiteres Mal 5 Minuten, um die letzte Position zu evaluieren. Jede dieser Schritte wurde mit großem Augenmerk auf Details durchgeführt, um sicherzustellen, dass die unterschiedlichen Liegepositionen korrekt getestet werden.

Schritt 3: Subjektive Bewertung

Nach jeder Liegeposition wurde die subjektive Empfindung der Testperson hinsichtlich Unterstützung und Komfort dokumentiert. Dabei legte die Testperson besonderen Wert auf ihre individuellen Empfindungen von Druckverteilung und Muskelentspannung. Diese subjektiven Bewertungen wurden ausführlich beschrieben und schriftlich festgehalten, um einen umfassenden Eindruck der Wahrnehmung in den verschiedenen Positionen zu erhalten.

Schritt 4: Partner-Test

Als nächstes legte sich ein zweiter Testpartner neben die erste Testperson auf die Matratze. Ziel dieses Tests war es zu überprüfen, ob Bewegungen des zweiten Partners auf die erste Person übertragen werden und ob dies den Schlafkomfort beeinträchtigt. Es wurde darauf geachtet, verschiedene Bewegungen, wie das Drehen und Aufstehen des zweiten Partners, in die Analyse einzubeziehen. Diese Beobachtungen wurden wiederholt und die Ergebnisse wurden dokumentiert, um die Bewegungsübertragung detailliert bewerten zu können.

Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Alle Liegepositionen sind äußerst komfortabel, keine Bewegungsübertragung spürbar. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Matratze in jeder getesteten Liegeposition (Rücken-, Seiten- und Bauchlage) höchste Komfortwerte erreicht und keinerlei Bewegungsübertragung von einem Partner zum anderen spürbar ist. Die Testperson fühlt sich durchweg gut unterstützt und erfährt keine unangenehmen Druckstellen.

70-89 Punkte: Meistens komfortabel, geringe Bewegungsübertragung spürbar.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Matratze in den meisten Liegepositionen komfortabel ist, jedoch eine leichte Bewegungsübertragung von einem Partner zum anderen festgestellt wird. Es können minimale Komforteinbußen in einigen Positionen auftreten, die jedoch die Gesamterfahrung nur geringfügig beeinträchtigen.

50-69 Punkte: Komfort in einer oder zwei Positionen eingeschränkt, Bewegungsübertragung deutlich.

Diese Punktzahl wird erzielt, wenn die Matratze in einer oder zwei der getesteten Liegepositionen einen spürbaren Komfortverlust zeigt und gleichzeitig eine deutliche Bewegungsübertragung wahrnehmbar ist. Die Testperson empfindet die Matratze in einigen Bereichen als unangenehm und nicht ausreichend unterstützend.

Unter 50 Punkte: Generell unkomfortabel, starke Bewegungsübertragung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Matratze in allen getesteten Liegepositionen unkomfortabel ist und eine starke Bewegungsübertragung stattfindet. Die Testperson empfindet die Matratze als durchweg unterstützungsarm und unangenehm, was den Gesamteindruck stark mindert. Die Qualität des

2. Atmungsaktivität

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung des Testbereichs

Ein Raumthermometer und Hygrometer werden neben der Matratze platziert, um die Ausgangstemperatur und Luftfeuchtigkeit zu messen. Dies dient dazu, eine Basislinie für die weiteren Messungen zu etablieren. Der Raum wird sorgfältig vorbereitet, um sicherzustellen, dass keine externen Einflüsse die Messungen verfälschen. Alle Fenster und Türen bleiben geschlossen, um eine konstante Umgebung zu gewährleisten.

Schritt 2: Test mit Wärmflasche

Eine Wärmflasche wird mit heißem Wasser gefüllt und auf eine Temperatur von etwa 60-70 Grad Celsius erhitzt. Danach wird die Wärmflasche in ein Handtuch eingewickelt und zentral auf die Matratze gelegt. Nach einer Wartezeit von 10 Minuten wird die Temperatur der Matratze an der Stelle gemessen, an der die Wärmflasche Kontakt hatte. Diese Messung dient dazu, die Wärmeübertragungs- und -verteilungseigenschaften der Matratze zu bewerten.

Schritt 3: Feuchtigkeitstests

Ein Handtuch wird mit Wasser gleichmäßig durchfeuchtet und anschließend sorgfältig auf die Matratze gelegt. Nach einer Wartezeit von 30 Minuten wird das Handtuch entfernt, und es wird überprüft, wie gut die Matratze die Feuchtigkeit absorbiert und abgeleitet hat. Dies geschieht durch Berühren der Matratzenoberfläche und eventuell auch durch Gewichtsmessungen des Handtuchs vor und nach dem Test, um den Feuchtigkeitsverlust quantitativ zu bestimmen.

Schritt 4: Bewertung der Atmungsaktivität

Eine Testperson legt sich für 30 Minuten auf die Matratze. Während dieser Zeit soll die Person subjektiv die Wärmeentwicklung und Luftzirkulation bewerten. Die Person wird gebeten, ihre Eindrücke hinsichtlich der Temperaturwahrnehmung und des Feuchtigkeitsgefühls während des Liegens zu schildern. Auch Veränderungen des Wohlbefindens werden dokumentiert.

Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Matratze bleibt kühl und trocken, keine spürbare Wärmeentwicklung.

Die Matratze zeigt eine hervorragende Atmungsaktivität, indem sie während des Tests sowohl kühl bleibt als auch keine Feuchtigkeit sammelt. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn alle Kriterien in den Schritten 2 bis 4 weit übertroffen werden.

70-89 Punkte: Leichte Wärmeentwicklung, aber Matratze bleibt größtenteils trocken.

Die Matratze weist eine leichte, aber nicht unangenehme Wärmeentwicklung auf. Die Feuchtigkeitsaufnahme ist minimal und es bleibt größtenteils trocken. Diese Matratzen bieten immer noch einen guten Komfort und ausreichende Atmungsaktivität.

50-69 Punkte: Deutliche Wärmeentwicklung und Feuchtigkeitsansammlung.

Hier zeigt sich eine spürbare Wärmeentwicklung, und die Matratze hat Schwierigkeiten, die aufgenommene Feuchtigkeit abzuleiten. Dies bedeutet, dass nach dem Feuchtigkeitstest die Matratze merklich feuchter bleibt, und auch die Testperson berichtet von einer fühlbaren Erwärmung und eventuell feuchtem Liegeempfinden.

Unter 50 Punkte: Starke Wärmeentwicklung und Feuchtigkeitsansammlung, unangenehm.

Die Matratze wird während der Tests deutlich warm und zeigt eine erhebliche Feuchtigkeitsansammlung. Diese Punktzahl signalisiert, dass die Matratze eine unzureichende Atmungsaktivität aufweist, was zu einem unangenehmen Schlafklima führt. Die Matratze bleibt feucht und warm, was den Schlafkomfort erheblich beeinträchtigt.

3. Geruchsentwicklung

Testdurchführung:

Schritt 1: Auspacken der Matratze

Die Matratze wird vorsichtig aus ihrer Verpackung entnommen und unverzüglich in einen gut belüfteten Raum gebracht. Hier wird darauf geachtet, dass ausreichend Frischluftzufuhr vorhanden ist, um eine optimale Belüftung sicherzustellen. Fenster und Türen des Raumes bleiben über den gesamten Zeitraum der Belüftung geöffnet. Der Raum, in dem die Matratze gelagert wird, weist eine normale Raumtemperatur auf, um keine externen Faktoren als Einfluss auf den Geruch zuzulassen.

Schritt 2: Erste Geruchsprobe

Sofort nachdem die Matratze ausgepackt wurde, nähert sich die Testperson der Matratze und nimmt eine initiale Geruchsprobe. Dies geschieht durch vorsichtiges und systematisches Riechen an verschiedenen Stellen der Matratze, um eine umfassende Wahrnehmung des Geruchs zu erhalten. Die Intensität des Geruchs wird anschließend genauestens dokumentiert. Dabei werden Beschreibungen wie "intensiv", "moderat" oder "kaum wahrnehmbar" verwendet, und eventuelle spezifische Geruchsnoten werden festgehalten.

Schritt 3: Belüftung

Die Matratze verbleibt für exakt 24 Stunden in dem belüfteten Raum. Während dieser Zeit wird die Matratze regelmäßig überprüft, um sicherzustellen, dass keine äußeren Einflüsse ihre Position oder die Umgebungsbedingungen ändern. Nach Ablauf der 24 Stunden begibt sich die Testperson erneut zur Matratze und nimmt eine zweite Geruchsprobe, um Veränderungen in der Geruchsintensität zu dokumentieren. Auch hierbei wird wieder systematisch vorgegangen, um eine konsistente Vergleichsbasis zur ersten Geruchsprobe zu schaffen.

Schritt 4: Langzeitbeurteilung

Nach einer Woche im Gebrauch, bei der die Matratze täglich normalen Belastungen ausgesetzt ist, erfolgt eine abschließende Geruchsprobe. Die Testperson evaluiert nun, ob der ursprüngliche Geruch vollständig verfliegen ist oder noch wahrnehmbar bleibt. Diese finale Beurteilung erfolgt wiederum durch systematisches Riechen an verschiedenen Stellen der Matratze. Besonders wird darauf geachtet, ob der Geruch im täglichen Gebrauch Veränderungen zeigt und ob eventuelle Geruchsreste sich auf das Schlafgefühl auswirken könnten.

Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Kein oder kaum wahrnehmbarer Geruch nach 24 Stunden.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Matratze nach den ersten 24 Stunden der Belüftung einen so geringen Geruch aufweist, dass dieser nur durch gezieltes und intensives Riechen wahrnehmbar ist. Nach der einwöchigen Benutzung muss der Geruch vollständig verschwunden sein.

70-89 Punkte: Leichter Geruch nach 24 Stunden, aber nach einer Woche verschwunden.

Hier bekommt die Matratze diese Bewertung, wenn nach 24 Stunden noch ein leichter, aber nicht störender Geruch vorhanden ist. Nach einer Woche täglicher Nutzung muss dieser leichte Geruch jedoch komplett verfliegen sein, sodass keine Beeinträchtigung mehr feststellbar ist.

50-69 Punkte: Deutlicher Geruch nach 24 Stunden, nach einer Woche noch leicht wahrnehmbar.

In dieser Kategorie landet die Matratze, wenn nach der Belüftungsphase von 24 Stunden der Geruch immer noch deutlich spürbar ist. Auch nach einer Woche Gebrauch darf der Geruch nur noch leicht wahrnehmbar, aber nicht störend sein.

Unter 50 Punkte: Starker Geruch nach 24 Stunden, nach einer Woche noch deutlich wahrnehmbar.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Matratze nach 24 Stunden Belüftung immer noch einen starken Geruch verströmt und nach einer Woche Gebrauch der Geruch immer noch deutlich wahrnehmbar und eventuell störend ist.

4. Anpassungsfähigkeit an verschiedene Schlafpositionen

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung

Die Matratze wird sorgfältig auf das Bettgestell gelegt und auf ihre Stabilität hin überprüft. Die Testperson, die auf einer Skala von eins bis zehn gesundheitlich im mittleren Bereich liegt, bereitet sich mental auf die Liegeprobe vor. Die Testperson trägt bequeme Schlafkleidung, um eventuelle Verfälschungen der Ergebnisse durch unpassende Kleidung zu vermeiden.

Schritt 2: Liegeprobe in Rückenlage

Die Testperson legt sich sanft in Rückenlage und verbleibt für 10 Minuten in dieser Position. Während dieser Zeit achtet die Testperson darauf, wie gut die Matratze die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützt. Die Testperson bewertet, ob es irgendwo zu Druckpunkten kommt und ob die Lendenwirbelregion ausreichend gestützt ist. Notizen werden zum angenehmen Gefühl der Entspannung und der Druckverteilung gemacht.

Schritt 3: Liegeprobe in Seitenlage

Die Testperson wechselt nach Ablauf der ersten 10 Minuten in die Seitenlage und verweilt dort ebenfalls 10 Minuten. Dabei wird besonders auf die Anpassung an die Schulter- und Hüftbereiche geachtet. Die Testperson achtet darauf, wie gut die Matratze die Wirbelsäule in einer geraden Linie hält und ob sie die individuellen Druckpunkte an den Schultern und Hüften mindert. Auch hier werden Notizen zur Druckverteilung und zum allgemeinen Komfort gemacht.

Schritt 4: Liegeprobe in Bauchlage

Nachdem die zweite Phase abgeschlossen ist, begibt sich die Testperson in die Bauchlage und verweilt wiederum für 10 Minuten. Hierbei wird besonders darauf geachtet, wie gut die Matratze die Unterstützung des Rückens und der Bauchregion gewährleistet. Die Testperson bewertet, ob der Druck gleichmäßig verteilt ist und ob der untere Rücken und die Bauchregion gut gestützt werden. Notizen über eventuelle Unannehmlichkeiten und Druckpunkte werden gemacht.

Schritt 5: Wechsel der Positionen

Nach den festgelegten Phasen wechselt die Testperson mehrfach die Schlafpositionen, um die Matratze auf ihre Anpassungsfähigkeit bei häufigem Positionswechsel zu bewerten. Die Testperson bemerkt, ob die Matratze ihre Form behält und ob sie weiterhin in allen Positionen guten Komfort und Unterstützung bietet. Es werden auch während dieser Phase Notizen zu eventuellen Unstimmigkeiten und Veränderungen im Liegekomfort gemacht.

Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Hervorragende Anpassung in allen Positionen, keine Druckpunkte. Die Matratze bietet in jeder getesteten Position perfekte Unterstützung und Komfort, ohne dass die Testperson Druckpunkte verspürt. Sie führt bei Positionswechseln zur gleichen positiven Bewertung und passt sich nahtlos an den Körper an.

70-89 Punkte: Gute Anpassung, minimale Druckpunkte in einer Position. Die Matratze bietet in den meisten Positionen guten Komfort und Unterstützung, es sind jedoch minimale Druckpunkte in einer der Liegepositionen wahrnehmbar. Die Anpassungsfähigkeit ist stets gut, jedoch gibt es leichte Verbesserungsmöglichkeiten in einer spezifischen Position.

50-69 Punkte: Durchschnittliche Anpassung, merkbare Druckpunkte in mehreren Positionen. Die Matratze zeigt in mehreren Positionen spürbare Druckpunkte und bietet nur durchschnittliche Unterstützung und Komfort. Die Anpassungsfähigkeit weist einige Schwächen auf und es kann zu leichten Unannehmlichkeiten kommen.

Unter 50 Punkte: Schlechte Anpassung, deutliche Druckpunkte in allen Positionen. Die Matratze versagt darin, in jeglicher Position angemessene Unterstützung und Komfort zu bieten. Es sind deutliche Druckpunkte und Unannehmlichkeiten in allen getesteten Schlafpositionen vorhanden, was auf eine

5. Gewicht und Handling

Testdurchführung:

Schritt 1: Wiegen der Matratze

Die Testperson hat zuerst ihr eigenes Gewicht auf der Personenwaage gemessen und notiert. Anschließend wurde die Matratze angehoben und die Testperson stellte sich erneut mit der Matratze auf die Waage. Die Differenz zwischen den beiden Messungen ergab das Gewicht der Matratze. Dieser Vorgang wurde sorgfältig durchgeführt, um genaue Werte zu erhalten.

Schritt 2: Transport innerhalb des Hauses

Die Testperson transportierte die Matratze durch verschiedene Räume des Hauses. Dabei wurden enge Türrahmen, enge Kurven und Treppenauf- und -abgänge durchquert. Besonderes Augenmerk wurde auf die Balance und das Gewicht gelegt, während die Testperson die Matratze durch enge Bereiche manövrierte. Der Transport über verschiedene Ebenen half, die Handlichkeit und das Gewicht der Matratze realistisch zu bewerten.

Schritt 3: Positionierung auf dem Bettgestell

Die Matratze wurde auf das Bettgestell gelegt. Die Testperson richtete die Matratze so aus, dass sie flach und gleichmäßig auf dem Gestell lag. Dabei wurde die Leichtigkeit, mit der die Matratze angehoben und positioniert werden konnte, bewertet, um den Aufstellungsprozess im Alltag möglichst realistisch widerzuspiegeln.

Schritt 4: Wenden der Matratze

Die Matratze wurde komplett von der einen Seite zur anderen gewendet. Die Testperson bewertete den Aufwand und die Handhabung während des Wendens, einschließlich der notwendigen Kraft und Beweglichkeit. Dies umfasste das Anheben und Umdrehen der Matratze sowie das Zurücklegen in die richtige Position.

Schritt 5: Komfort beim Beziehen

Die Matratze wurde mit einem Spannbettlaken bezogen. Die Testperson beurteilte, wie leicht oder schwer der Bezug war, und berücksichtigte dabei das Gewicht und die Flexibilität der Matratze. Hierbei spielte auch die Anpassungsfähigkeit der Matratze an die Form des Bettlakens eine Rolle.

Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Matratze ist leicht zu wiegen, zu transportieren, zu positionieren, zu wenden und zu beziehen. Die Testperson konnte alle Aufgaben ohne Schwierigkeiten und mit minimalem Kraftaufwand erledigen.

70-89 Punkte: Matratze ist größtenteils gut zu handhaben, aber es gab minimale Schwierigkeiten beim Transport oder Wenden. Die Testperson bemerkte kleine Herausforderungen, die jedoch die Handhabung nur geringfügig beeinträchtigen.

50-69 Punkte: Matratze ist schwer und unhandlich, aber die Handhabung ist noch akzeptabel. Die Testperson musste deutliche Anstrengungen unternehmen, um die Matratze zu transportieren, zu wenden und zu positionieren, die Aufgaben waren dennoch zu bewältigen.

Unter 50 Punkte: Matratze ist sehr schwer und unhandlich, was die Handhabung erheblich erschwert und unangenehm macht. Die Testperson hatte erhebliche Schwierigkeiten bei jeder durchgeführten Aufgabe und die Gesamthandhabung war unzumutbar.