

Presse- und Verbraucher-Infos zur Lattoflex-Schlafstudie 2019

Der Einfluss des Bettes auf

- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Schlafzufriedenheit
- ▶ Tagesbefinden

Presse- und Verbraucher-Infos zur Lattoflex-Schlafstudie 2019 ◀



So schlecht schläft es sich in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Grundlage der Lattoflex-Schlafstudie 2019 war die Erhebung aktueller Daten über die Schlafzufriedenheit und die Häufigkeit morgendlicher Rückenschmerzen nach dem Aufstehen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Die dafür erforderliche Datenerhebung erfolgte anhand eines einheitlichen Fragebogens, der im

Sommer 2019 an 220 Standorten in der DACH-Region veröffentlicht wurde.

In der Zeit vom 1. Juli bis zum 31. August 2019 haben 7.386 Personen alle für die Studie benötigten Fragen beantwortet und zur anonymisierten Auswertung freigegeben.

Positive Aspekte	nie - selten	50:50	oft - immer
Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden	54 %	32 %	14 %
Ich kann gut einschlafen	32 %	25 %	43 %
Ich kann gut durchschlafen	58 %	23 %	19 %
Ich fühle mich tagsüber leistungsfähig	17 %	51 %	32 %
Ich bin tagsüber konzentrationsfähig	9 %	45 %	45 %
Ich gehe motiviert an meine Aufgaben	12 %	37 %	51 %
Negative Aspekte	oft - immer	50:50	nie - selten
Ich habe morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen	61 %	19 %	21 %
Ich habe abends vor dem Zubettgehen Rückenschmerzen	34 %	21 %	46 %
Ich bin schnell erschöpft	50 %	30 %	21 %
Ich bin leicht reizbar	30 %	33 %	36 %

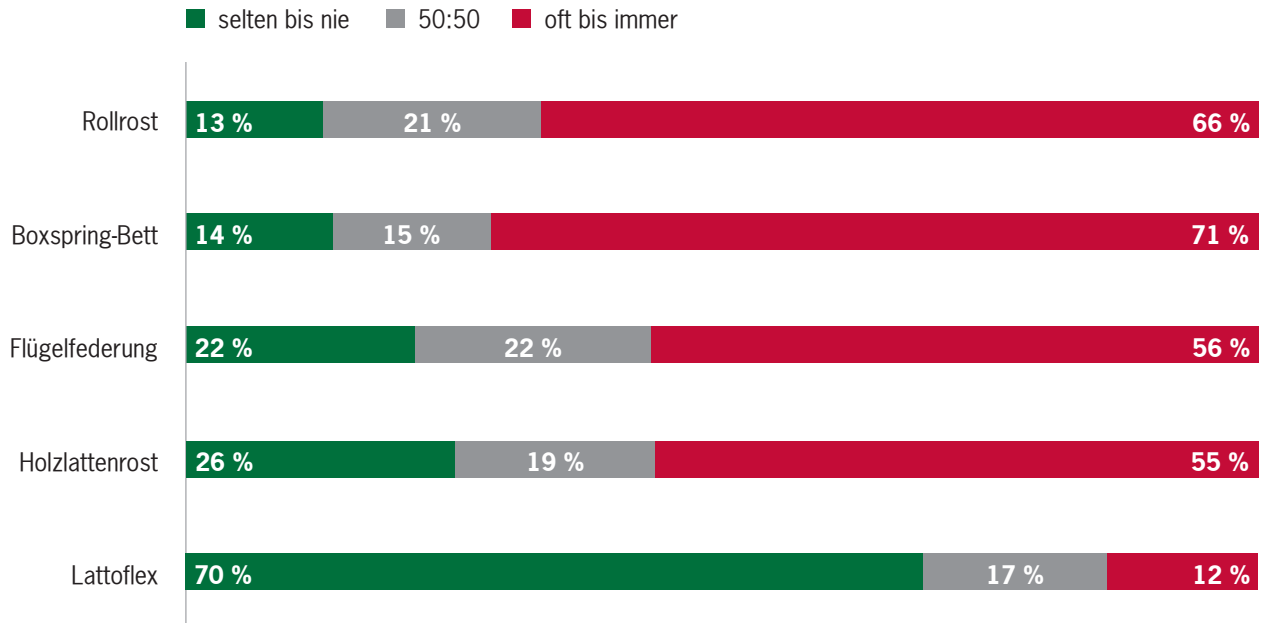
Quelle: Lattoflex-Schlafstudie 2019

Hier die wichtigsten Zahlen zu Schlafzufriedenheit und Rückenschmerzen:

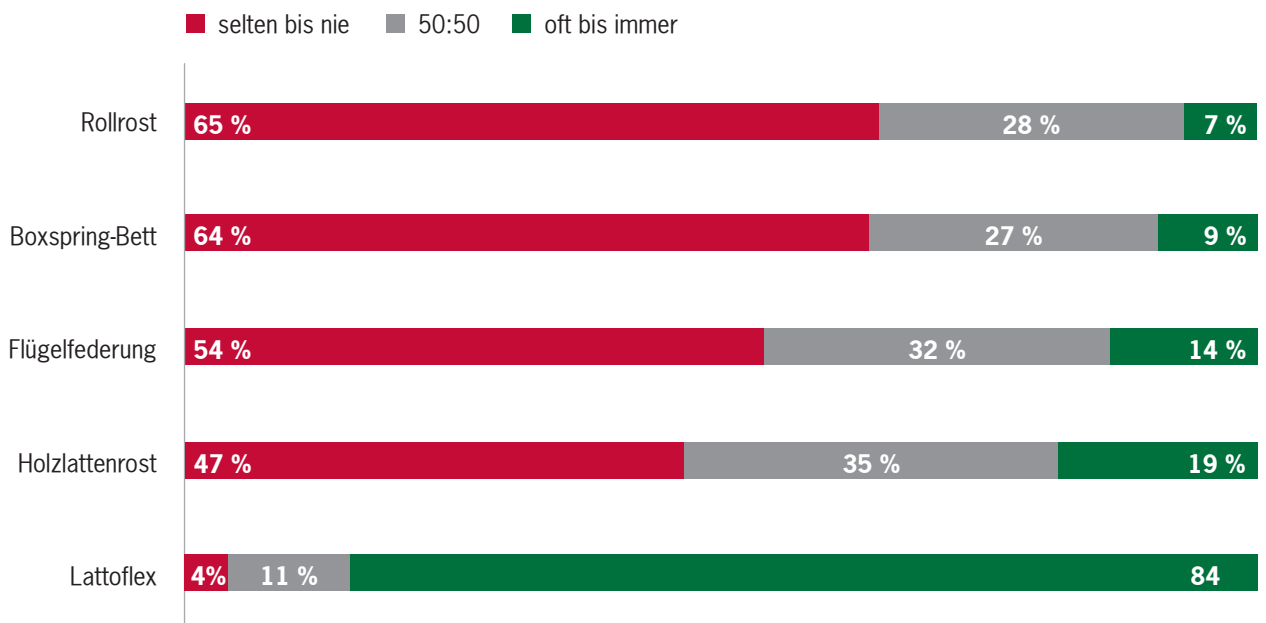
- ▶ 54 % sind mit ihrer Schlafqualität selten oder nie zufrieden. Dagegen sind nur 14 % mit ihrer Schlafqualität oft oder immer zufrieden.
- ▶ 61 % haben oft bis immer Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen.
- ▶ 34 % haben oft bis immer Rückenschmerzen am Abend vor dem Zubettgehen.

Besonders auffällig ist der Unterschied zwischen Rückenschmerzen am Abend (34 %) und Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen (61 %). Ein deutlicher Hinweis darauf, dass das Bett bzw. die Matratze einen maßgeblichen Einfluss auf Rückenschmerzen und die Schlafqualität hat.

Rückenschmerzen am Morgen nach Bett-Typ



Schlafzufriedenheit nach Bett-Typ



Bremervörde, März 2020

Nähere Infos unter: www.lattoflex.com/schlafstudie

lattoflex[®]

Wie lassen sich unterschiedliche Betten und Matratzen aus Nutzer-Sicht objektiv vergleichen?

Um diese Frage zu beantworten, wurde ein Over-All-Index (RSTB) gebildet. Damit lassen sich die Nutzer-Erfahrungen mit Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden auf unterschiedlichen Betten und Matratzen objektiv vergleichen. Im RSTB-Wert steht R für Rückenschmerz, S für Schlafzufriedenheit und TB für Tagesbefinden.

Unter Experten gilt diese Messgröße als längst überfällige Ergänzung zu den bisher bekannten Matratzen-Test-Urteilen aus technischen Testlaboren. Denn gegenüber den Testlabor-Ergebnissen mit nur wenigen Probanden erfasst der RSTB-Wert die körperlichen und psychologischen Nutzer-Erfahrungen, wie sie über einen längeren Zeitraum ausschließlich im eigenen Schlafzimmer ermittelt werden können.

Das ermöglicht erstmalig die Erfassung und Bewertung aller positiven und negativen Nutzer-Aspekte der von den Teilnehmern in dieser Studie verwendeten Betten und Matratzen, und nicht zuletzt auch den Vorher-Nachher-Vergleich von Testschläfern auf Lattoflex.

Den positiven Nutzer-Aspekten zugeordnet sind die Aussagen:

- Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden
- Ich kann gut einschlafen
- Ich kann gut durchschlafen
- Ich fühle mich tagsüber leistungsfähig
- Ich bin tagsüber konzentrationsfähig
- Ich gehe motiviert an meine Aufgaben

Den negativen Nutzer-Aspekten zugeordnet sind die Aussagen:

- Ich habe morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen
- Ich habe abends vor dem Zubettgehen Rückenschmerzen
- Ich bin schnell erschöpft
- Ich bin leicht reizbar

Häufig auftretende positive Aspekte und selten auftretende negative Aspekte ergeben einen hohen RSTB-Wert (maximal 5). Selten auftretende positive Aspekte und häufig auftretende negative Aspekte ergeben einen niedrigen RSTB-Wert (minimal 1).

► Der neu entwickelte RSTB-Wert findet in der Lattoflex Testschläfer-Studie 2020 erstmalig Anwendung. Im Urteil der Testschläfer steigt er von 2,57 auf dem alten Bett auf 3,8 nach der 4-wöchigen Testphase auf Lattoflex. Das entspricht einer Steigerung von 48 %.

► Die Messgröße RSTB könnte in Zukunft auch von anderen Herstellern oder Prüf-Instituten genutzt werden, die erfahren wollen, wie Verbraucher Bett und Matratzen beurteilen, wenn sie über einen längeren Zeitraum im eigenen Schlafzimmer darauf geschlafen haben.



Welchen Einfluss hat das Lattoflex-Bett auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden?

Um dies am eigenen Leib zu prüfen, haben sich im Oktober 2019, 200 Teilnehmer der größten Schlafstudie Europas als Testschläfer auswählen lassen. Sie bekamen ein Lattoflex-Bett direkt nach Hause geliefert, bestehend aus patentierter Flügelfederung und Matratze.

Was die Testschläfer allesamt auszeichnete: Sie litten morgens nach dem Aufstehen häufig unter Rückenschmerzen und waren unzufrieden mit der Schlafqualität, hatten das aber bisher nicht mit dem Bett in Zusammenhang gebracht.

Bevor die Testschlaf-Phase begann, füllten sie den Startfragebogen aus und protokollierten ihre aktuellen Erfahrungen mit dem bisherigen Bett. Am Ende der Testschlaf-Phase, nachdem sie 4 Wochen lang auf Lattoflex geschlafen hatten, protokollierten sie erneut.

Die nach wissenschaftlichen Methoden durchgeführte Auswertung erfolgte in der Zeit vom 1. bis 15. Februar 2020. Dies sind die wesentlichen Ergebnisse nach dem 4-wöchigen Lattoflex-Schlaf:

Rückenschmerzen am Morgen

- ▶ 93,8 % der Teilnehmer haben auf dem Lattoflex-Bett seltener Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen als auf dem alten Bett.

Rückenschmerzen am Abend

- ▶ 52,8 % der Teilnehmer haben auf dem Lattoflex-Bett seltener Rückenschmerzen am Abend, vor dem Zubettgehen, als auf dem alten Bett.

Schlafzufriedenheit

- ▶ 92,1 % der Teilnehmer sind mit ihrer Schlafqualität auf dem Lattoflex-Bett häufiger zufrieden als auf dem alten Bett.

Tagesbefinden

- ▶ Die positiven Aspekte treten auf dem Lattoflex-Bett 27 % häufiger auf als auf dem bisherigen Bett.
- ▶ Die negativen Aspekte der Tagesbefindlichkeit treten auf dem Lattoflex-Bett 30 % seltener auf als auf dem bisherigen Bett.

Der Einfluss des Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden zeigt sich deutlich in den RSTB-Werten:

- ▶ Der durchschnittliche RSTB-Wert von 2,57 auf den alten Betten der Testschläfer steigt um 48 % auf 3,80 auf dem Lattoflex-Bett.
- ▶ Der durchschnittliche RSTB-Wert der Vergleichsgruppe (alle Bett-Typen/alle Matratzen) ist mit 2,9 um 31 % unter dem Wert, den die Testschläfer auf dem Lattoflex-Bett (3,8) erreichen.

Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden der Lattoflex-Testschläfer auf dem bisherigen Bett (vorher) und auf Lattoflex (nachher)

RSTB-Wert der Lattoflex-Testschläfer	Testschläfer vorher	Testschläfer nachher	Delta in %
Tagesbef.- Index	2,86	3,76	+ 31 %
Positive Aspekte	3,03	3,85	+ 27 %
Negative Aspekte	3,39	2,38	- 30 %
Schlaf-Index	2,49	4,13	+ 66 %
mit Schlafqual. zufrieden	2,00	4,12	+ 106 %
Schmerz-Index	4,06	2,59	- 36 %
Rückenschm. morgens	4,38	2,23	- 49 %
Rückenschm. abends	3,74	2,94	- 21 %
RSTB-Wert	2,57	3,80	+ 48 %

Weitere Ergebnisse:

- ▶ Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen sind auf Boxspring-Betten (71 %) und Rollrost-Unterlagen (66 %) signifikant häufiger als bei Holzlattenrosten (55 %).
- ▶ Nie oder selten zufrieden sind die Studienteilnehmer mit der Schlafqualität auf Rollrosten (65 %) und Boxspring-Betten (64 %). Holzlattenroste (47 %) zeigen deutlich bessere Ergebnisse.
- ▶ Extrem negativ in Bezug auf Rückenschmerzen (71 %) und Schlafzufriedenheit (8 %) wird eine Matratze von den Nutzern beurteilt, die sich über mehrere Jahre mit herausragenden Ergebnissen der Stiftung Warentest präsentieren durfte.

Testsieger-Matratzen versagen im Schlafzimmer

Mit umfangreichen Prüf- und Mess-Methoden werden die Eigenschaften neuer Matratzen-Angebote auf dem Markt regelmäßig von der Stiftung Warentest gemessen und beurteilt. Viele Verbraucher vertrauen den Ergebnissen zur eigenen Orientierung vor dem Kauf und oft auch zur finalen Kaufentscheidung. Für sie ist die Stiftung Warentest die oberste Instanz für den Verbraucherschutz in Deutschland.

Was aber bisher noch niemals wissenschaftlich untersucht wurde ist die wichtige Frage: Wie beurteilen Verbraucher ihre Matratze nach dem Kauf bzw. nachdem sie über einen längeren Zeitraum im eigenen Schlafzimmer darauf geschlafen haben?

Um diese Fragen zu beantworten, haben sich knapp 8.000 Verbraucher aus der DACH-Region im Rahmen der Lattoflex-Schlafstudie an der Befragung beteiligt. Sie haben die Erfahrungen mit ihrem Bett bzw. ihrer Matratze dokumentiert und zur anonymisierten Auswertung freigegeben.

Die Ergebnisse sind z. T. erschreckend. Sie stellen Sinn und Nutzen der bisherigen Prüf- und Messmethodik in mehrfacher Hinsicht in Frage. Selbst „GUT“ getestete Matratzen und Kaufempfehlungen à la „Rollrost statt Lattenrost“ werden von den Verbrauchern im täglichen Gebrauch vollkommen anders beurteilt als im technischen Prüflabor.

Dazu weitere Zahlen, Fakten und Einschätzungen:

- ▶ Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen sind auf den von Stiftung Warentest empfohlenen Rollrosten mit 66 % signifikant häufiger als bei Holzlattenrosten (55 %).
- ▶ 66 % der Nutzer sind mit der Schlafqualität auf Rollrosten nie oder selten zufrieden. Holzlattenroste zeigen mit 47 % deutlich bessere Ergebnisse.

- ▶ Extrem negativ in Bezug auf Rückenschmerzen (71 %) und Schlafzufriedenheit (8 %) wird von den Nutzern die Matratze beurteilt, die sich über mehrere Jahre mit den besten Ergebnissen der Stiftung Warentest präsentieren durfte.
- ▶ Auch wenn die meisten Verbraucher es anders vermuten, sagen Warentest-Urteile nichts über den Einfluss der getesteten Matratzen auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden aus. Besonders enttäuscht dürften preisorientierte Online-Käufer sein. Sie sind seltener zufrieden mit der Schlafqualität (66 %) und haben häufiger Rückenschmerzen nach dem Aufstehen (71 %) als Offline-Käufer (57 % bzw. 62 %).
- ▶ Ein direkter Vergleichs-Wert zeigt gravierende Abweichungen zwischen Prüflabor- und Schlafzimmer-Test. Wobei der Schlafzimmer-Test dem technischen Prüflabor-Test aus Nutzer-Sicht vorzuziehen ist, weil er als einziger Test die praktischen Erfahrungen der Verbraucher in Bezug auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden widerspiegelt.

Bremervörde, März 2020

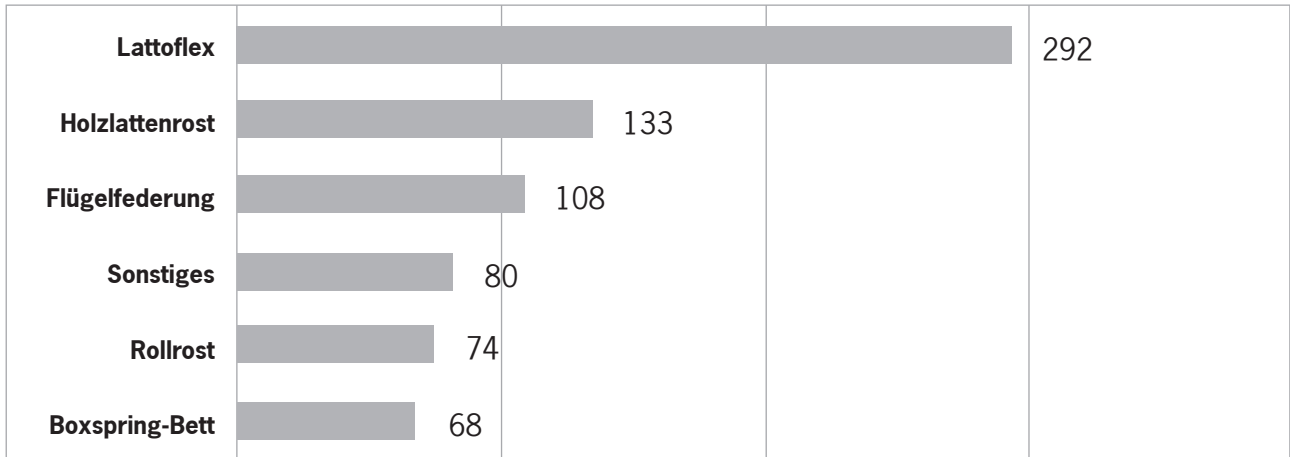
Nähere Infos unter: www.lattoflex.com/schlafstudie

lattoflex[®]

Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden der Lattoflex-Testschläfer im Vergleich mit anderen Bett-Typen:

Häufig auftretende positive Aspekte und selten auftretende negative Aspekte summieren sich in dieser Darstellung auf maximal 400 Punkte.

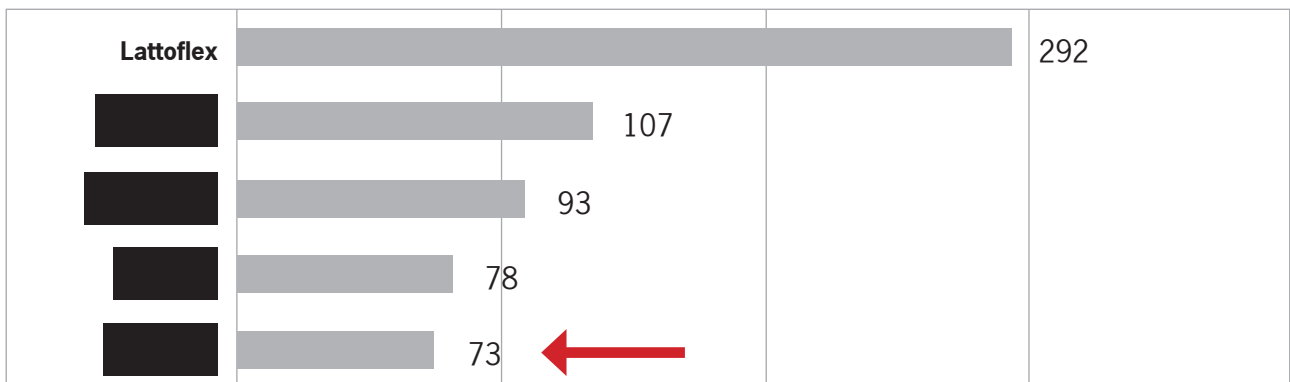
Lattoflex erreicht 292 von 400 Punkten; Boxspring-Betten erreichen 68 von 400 Punkten.



Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden der Lattoflex-Testschläfer im Vergleich mit anderen Matratzen:

Häufig auftretende positive Aspekte und selten auftretende negative Aspekte summieren sich in dieser Darstellung auf maximal 400 Punkte.

Lattoflex erreicht 292 von 400 Punkten; die am schlechtesten bewertete Matratze erreicht 73 von 400 Punkten.

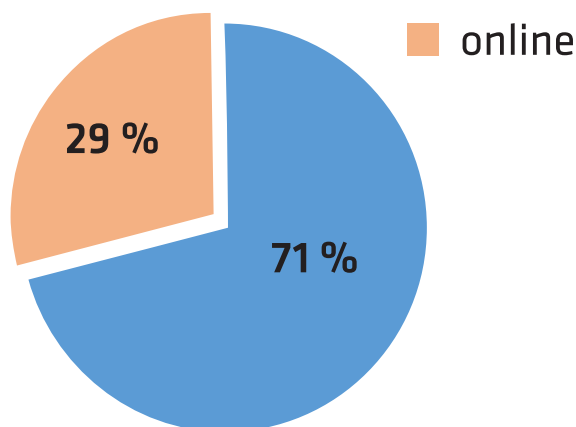


Empfehlung der Stiftung Warentest 

Aus wettbewerbsrechtlichen Gründen sind die mit Lattoflex verglichenen Matratzen-Marken im öffentlichen Teil der Studie unkenntlich gemacht.

Wie beurteilen Verbraucher online gekaufte Matratzen?

Aufgrund des mit 29 % hohen Anteils von Käufern, die ihre Matratze im Internet gekauft haben, wurden die Erfahrungen bezüglich Schlafqualität und Rückenschmerzen mit den Offline-Käufern verglichen.



29 % der Studienteilnehmer haben die Matratze online gekauft, 71 % stationär.

Schlafzufriedenheit und Rückenschmerzen der Online-Käufer

- ▶ 66 % sind mit ihrer Schlafqualität selten oder nie zufrieden
- ▶ 71 % haben oft bis immer Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen

Schlafzufriedenheit und Rückenschmerzen der Offline-Käufer

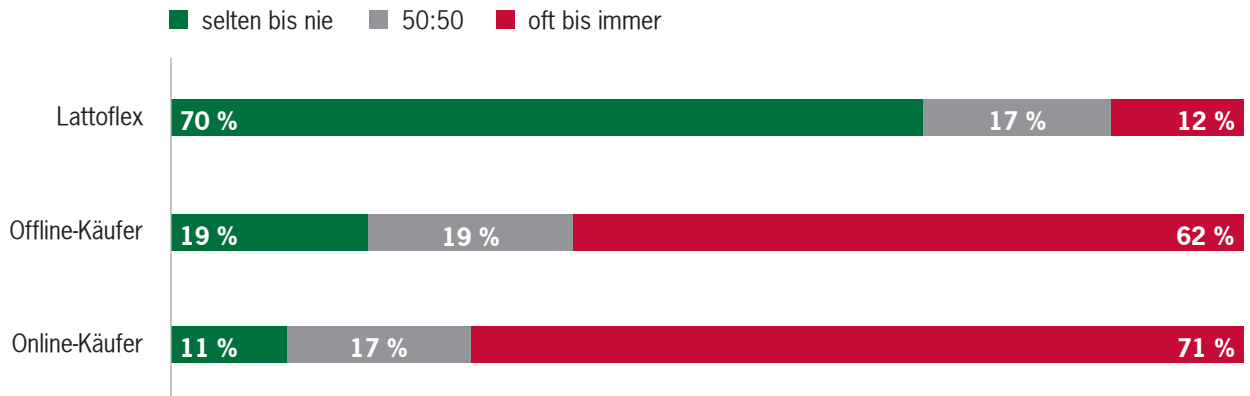
- ▶ 57 % sind mit ihrer Schlafqualität selten oder nie zufrieden
- ▶ 62 % haben oft bis immer Rückenschmerzen am Morgen nach dem Aufstehen

Anmerkungen

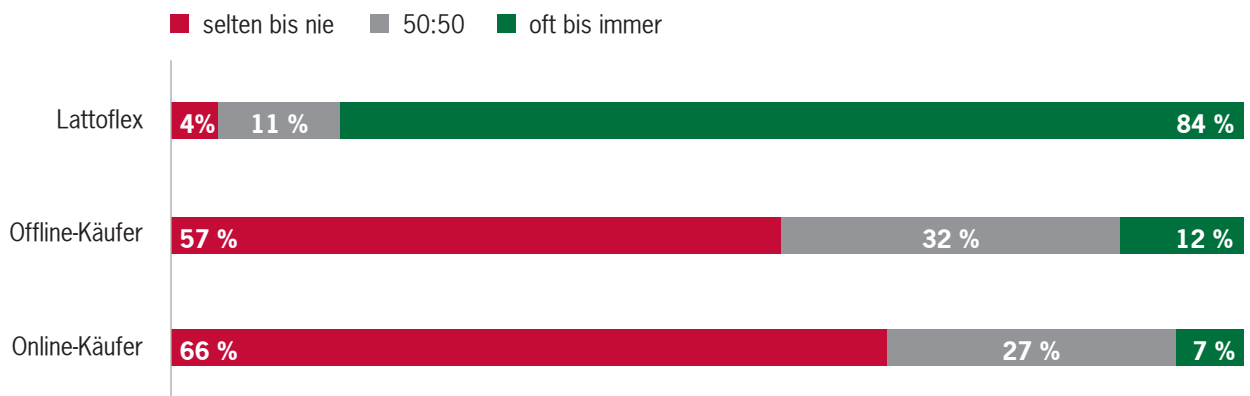
Tendenziell haben die im Internet angebotenen Matratzen in der Wahrnehmung der Verbraucher einen niedrigeren Preis als die Fachhandels-Angebote. Außerdem ist der Internet-Kauf sehr bequem und schnell zu erledigen. Darüber hinaus begegnen die meisten Online-Händler dem Risiko eines Fehlkaufs mit langen Geld-zurück-Garantien.

Im Wettbewerb um die größere Kundenzufriedenheit geht der stationäre Fachhandel allerdings nach wie vor als eindeutiger Sieger vom Platz. Speziell bei den hier betrachteten Bett-Ausstattungen und Matratzen. Der unmittelbare Vergleich mehrerer Matratzen im Geschäft – in Kombination mit den nötigen Hintergrund-Informationen, zugeschnitten auf die individuellen Verbraucher-Bedürfnisse – senkt die Fehlkauf-Quote offenbar erfolgreich nach unten. Hinzu kommen weitere Vorteile wie persönliche Ansprechpartner, hohe Zuverlässigkeit und schnelle Abhilfe bei Problemen direkt vor Ort.

Rückenschmerzen von Online- und Offline-Käufern im Vergleich zu den Lattoflex-Testschläfern



Schlafzufriedenheit von Online- und Offline-Käufern im Vergleich zu den Lattoflex-Testschläfern

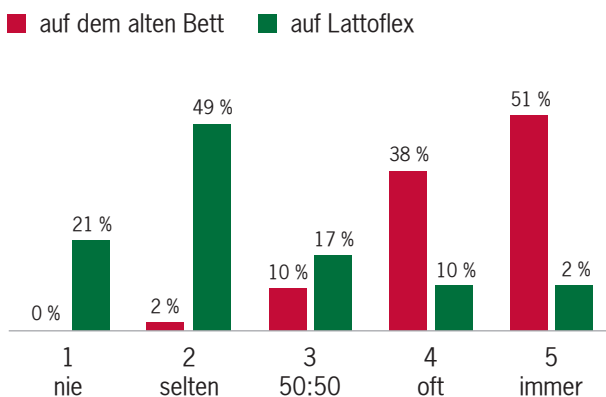


Lattoflex-Effekt erneut bestätigt: Seltener Rückenschmerzen, höhere Schlafzufriedenheit, besseres Tagesbefinden

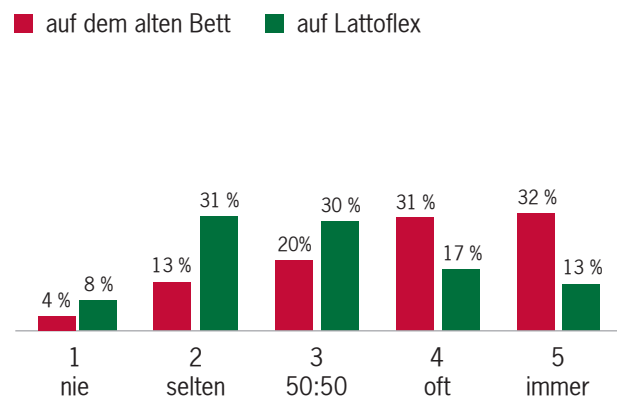
Was mit ausgefeilten Prüf- und Messmethoden der Stiftung Warentest im Testlabor nicht gemessen und beurteilt wird, haben 175 Testschläfer 4 Wochen lang im eigenen Schlafzimmer überprüft und beurteilt:

Den Einfluss des Lattoflex-Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafqualität und Tagesbefinden im Vergleich zu ihrem bisherigen Bett.

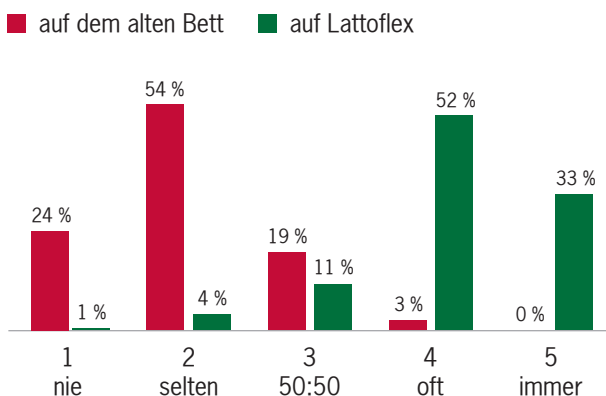
Rückenschmerzen am Morgen



Rückenschmerzen am Abend



Schlafzufriedenheit



Die Auswertungen von 175 Testschläfer-Ergebnissen bestätigen den Lattoflex-Effekt:

Die Häufigkeit von Rückenschmerzen am Morgen ist bei 93,8 % der Testschläfer auf Lattoflex seltener als auf dem alten Bett.

Rückenschmerzen am Abend sind bei 52,8 % der Teilnehmer auf dem Lattoflex-Bett seltener als auf dem alten Bett.

Auf Lattoflex sind 92,1 % der Teilnehmer mit der Schlafqualität häufiger zufrieden als auf ihrem bisherigen Bett.

Schluss-Urteil aus Nutzersicht:

Solange der Einfluss des Bettes oder der Matratze auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden in den Warentests nicht berücksich-

tigt wird, sind die heute üblichen Warentest-Urteile nicht das wert, was Verbraucher eigentlich davon erwarten.

Bremervörde, März 2020

Nähere Infos unter: www.lattoflex.com/schlafstudie

