

Test matrassen

Op zoek naar de perfecte matras



Wat maakt een matras een goede matras? Op het oog een simpele vraag over een product dat iedereen dagelijks gebruikt. Maar toch is die niet zo makkelijk te beantwoorden.

● Dat goede slaap belangrijk is, weten we al lang. Maar we kunnen er nu ook een cijfer aan geven. In een recente enquête naar slaapgedrag onder meer dan 10.000 consumenten vroegen we onder andere: Hoe belangrijk is slaap voor u? Op een schaal van 1 tot 10 was het cijfer een 8,7. Een kwart gaf zelfs een 10. En dat klopt natuurlijk ook. Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid. We informeerden ook naar de kwaliteit van de slaap. Die beoordeelden de geënquêteerden met een 7,7. Dat is eveneens een mooi cijfer, maar er waren toch ook wel vrij veel zesjes. Dus daar zit ruimte voor verbetering. Hoe krijg je dit cijfer omhoog?

Allerlei hulpmiddelen

Van de ondervraagden probeert 8% dit met slaaphulpmiddelen. Daarbij moet je niet denken aan slaapmedicijnen op recept, maar bijvoorbeeld aan verzwaringsdekens, een smartwatch die informatie geeft over je slaap en voedings-

Een matras kan je lichaam fantastisch ondersteunen, maar keihard aanvoelen

supplementen. Enkelen wagen zich zelfs aan 'droomsap', maar dat vrij stevige middel raden we zeker niet aan.

Maar goed slapen begint natuurlijk bij de basis: een goede matras. Want anders kun je er nog zo veel droomsap tegenaan gooien, maar zal je slaap niet beter worden. De consumenten in ons onderzoek

geven hun matras gemiddeld een 8,1. Dat is een best hoog cijfer. Wij zijn strenger in onze test: alleen de hoogst scorende matras heeft een 7,7. En het gemiddelde Testoordeel zit net iets onder de 7. Vanwaar dat verschil? Het komt erop neer dat het eigenlijk niet mogelijk is om één matras uit te roepen tot de beste. Want de perfecte matras bestaat niet. Er is er niet één die voor iedereen de beste keuze is.

Goede ondersteuning

De perfecte matras zou, om te beginnen, elk lichaam op elk punt uitstekend moeten ondersteunen. Dat betekent dat je nergens te veel wegzakt als je er op ligt. Want in dat geval kunnen je nek- of rugwervels in een onnatuurlijke vorm komen te liggen, wat op termijn kan zorgen voor nek- of rugpijn.

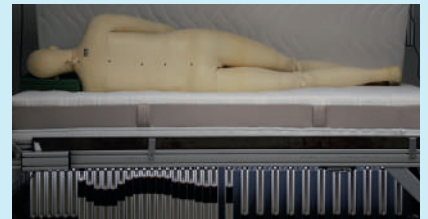
Bij veel mensen is het lichaamsgewicht niet gelijk over het lichaam verdeeld en zijn bijvoorbeeld de schouders of heupen breder. De matras moet op die plekken dus meer ondersteuning bieden. De fabrikanten plaatsen daarom vaak 'zones' in de matrassen. Het gedeelte rond de schouders en heupen is dan gemaakt van een steviger materiaal, zodat de ondersteuning toch evenwichtig is.

Maar elk lichaam is anders, en als je juist geen brede schouders of heupen hebt, kan zo'n matras met zones ervoor zorgen dat die juist daar hard aanvoelt. In onze ondersteuningstest gebruiken we drie levensechte poppen met een gewicht van 55 tot 100 kilo, een lengte van 1,55 tot 1,90 meter en een verschillende lichaamsbouw. Met tientallen meetpunten bepalen we exact in hoeverre de rug- en nek-wervels vervormen. En dat doen we in drie slaaphoudingen: zij, rug en buik.

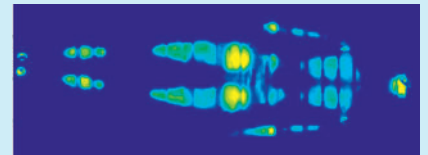
In onze enquête wisten de meesten precies in welke houding ze het liefst slapen. Slechts 7% gaf geen voorkeur aan. En ►

De test in beeld

Sinds dit jaar testen we matrassen met poppen en niet met echte mensen, voor extra nauwkeurigheid. Ook hebben we de wegingen voor het Testoordeel aangepast en ons oordeel voor duurzaamheid uitgebreid. Dit laatste is de basis voor het predicaat Groene Keuze.



Voor het beoordelen van de ondersteuning bekijken we de vervorming van de rug- en nek-wervels.



Bij de drukverdelingstest meten we hoeveel druk er op het lichaam ontstaat en waar.



Voor de levensduurtest walsen we 30.000 keer over de matras heen.



Matt Sleeps

Testoordeel: 7,7
Richtprijs: €520

Deze matras is aanpasbaar: je kunt de lagen schuim omdraaien of anders stapelen. Dat is niet uniek, maar bij Matt is heel duidelijk aangegeven wanneer je welke opbouw moet gebruiken. Zo kunnen we de matras testen met de aanbevolen opbouw. En dat vertaalt zich in het hoogste Testoordeel.



Ikea Åkrehamn (middelhard)

Testoordeel: 7,3
Richtprijs: €200

Een relatief voordelige matras maar met een traagschuim comfortlaag. De meeste goedkopere schuimmatrassen hebben die niet. Zo'n laag zorgt voor een goede drukverdeling. De ondersteuning is niet beter dan gemiddeld, maar de verwachte levensduur is wel goed.

meer dan 80% heeft een voorkeur voor slapen op de zij. Buikslapen is het minst populair.

De verdeling van je lichaamsgewicht verandert natuurlijk niet door je slaaphouding, maar de kracht op de matras wel. Als je op je zij gaat liggen druk je met je schouder met veel kracht in de matras. En als die matras te hard is, liggen je rugwervels niet in een natuurlijke houding. Dus zo kan dezelfde matras, met daarop dezelfde persoon, goed ondersteunen in de ene slaaphouding en matig in de andere.

Comfortabel liggen

Goede ondersteuning is essentieel. Maar als we consumenten vragen wat ze zelf belangrijk vinden, dan is dat met afstand 'comfort'. Een matras moet dus lekker liggen. Maar wat is een comfortabele matras? Lichaamsondersteuning zegt niets over comfort. Het is eerder andersom: een matras kan een lichaam fantastisch ondersteunen, maar keihard aanvoelen. En een zachte matras, waar je lekker in wegzakt, zal niet altijd goed ondersteunen. Kopers klagen soms ook wel dat een matras die wij aanprijzen vanwege de goede ondersteuning, te hard is.

Vandaar dat we ook een score geven voor comfort. Al is comfort voor iedereen anders en dus subjectief, toch kunnen we wel een aantal metingen doen. De belangrijkste daarvan is hoe de drukverdeling van de matras is. Dezelfde poppen als uit de ondersteuningstest leggen we op de matras met daarop een speciale mat om te kijken hoe de druk verdeeld wordt. In het ideale geval wordt die druk gelijk verdeeld over de hele matras, zodat het bijna voelt of je zweeft. In de praktijk zien we vaak plekken waar de druk veel hoger is. Dat kan betekenen dat de matras te hard aanvoelt.

En daar komt nog bij dat matrassen die goed scoren op drukverdeling, vaak slecht scoren op ondersteuning, en andersom. Dus zo raakt de perfecte matras steeds verder uit het zicht. Want we zijn er nog niet: de matras moet ook lang meegaan en gemaakt zijn van duurzame materialen. Na jaren matrassen testen kunnen we wel

zeggen: een matras die perfect is op alle punten bestaat niet.

Toch een Beste uit de Test

Waarom hebben we dan toch een Beste uit de Test? Daar zijn twee redenen voor. Ten eerste worden veel matrassen beslapen door twee mensen tegelijk. En als de lichaamseigenschappen en slaapvoorkeuren van die twee personen veel van elkaar verschillen, moet je kiezen voor een compromis. Ten tweede zijn er ook altijd 'gemaksconsumenten'. Zij hebben geen zin om bij de aankoop van een product uitgebreid onderzoek te doen.

We kiezen dan voor de gulden middenweg. Uit de eerder genoemde enquête halen we wat de voorkeur voor slaaphouding-

€1850

kost de duurste matras in onze test, maar hij scoort gemiddeld

gen is en welke kwaliteitsaspecten (zoals comfort en duurzaamheid) van matrassen belangrijk zijn. Op basis daarvan hebben we de weging voor het Testoordeel dit jaar herzien. De beste matras uit onze test is niet de perfecte, maar wel de beste voor de gemiddelde Nederlandse consument. En ben je niet bepaald gemiddeld of heb je het altijd warm in bed? Of vind je duurzaamheid veel belangrijker dan de 25% gewicht die wij eraan toekennen? Ook dan geven we advies. Op onze website vind je een geheel vernieuwde keuzehulp matrassen waarin je al je persoonlijke wensen kunt aangeven. Bijvoorbeeld dat je alleen de scores voor zijslapers relevant vindt of alleen die voor een bepaald lichaamstype. Zo proberen we gericht advies te geven en daarmee zoveel mogelijk in de buurt te komen van je perfecte matras. ■



Bart Lucassen onderzoekt matrassen

‘Duurzaamheid is een belangrijk thema bij matrassen. Er zijn verschillende visies over wat een duurzame matras is. Op onze website staat meer hierover. Maar de gouden tip voor duurzaam slapen is: breng je oude matras weg voor recycling.’

Test matrassen

Merk & Type	Richtprijs	Testoordeel	Ondersteuning				Comfort			Levensduur & duurzaamheid			Warm of koel
			Ondersteuning rugslapers	Ondersteuning zijslapers	Ondersteuning buikslapers	Drukverdeling	Vochtdoorlatendheid	Levensduur	Milieubelasting				
			40%				35%			25%			
1 Matt Sleeps	€520	7,7	7,6	8,5	7,6	6,3	7,7	7,9	6,9	7,6	7,8	6,1	warm
2 M Line Wave	€650	7,4	7,1	7,8	7,1	6,0	7,5	7,6	6,5	7,9	8,3	5,8	warm
3 Ikea Åkrehamn (middelhard)	€200	7,3	6,7	6,7	6,7	6,7	7,6	7,8	7,3	7,9	8,0	7,3	
4 Emma Hybrid	€980	7,3	8,0	8,5	8,3	6,1	7,7	8,5	6,9	5,8	5,6	5,8	koel
5 Hn8 (Lidl) 7-zones Pocketvering Ocean Clean (H2)	€220	7,1	6,9	7,4	6,9	6,3	7,3	8,3	5,5	7,3	8,4	6,6	
6 Beter Bed Bamboo Cool traagschuim	€300	7,1	6,7	7,4	6,3	6,8	7,1	7,7	6,5	7,9	8,1	7,6	
7 M-concept (Beddenreus) Pocket Comfort X2000	€400	7,1	7,0	8,7	6,4	6,9	6,5	5,9	7,7	7,9	8,3	7,5	koel
8 M Line Wave Smart	€300	7,0	6,7	8,9	5,9	6,2	6,8	6,9	5,6	7,9	8,3	7,8	koel
9 B Bright (Beter Bed) 4100 (tot 100 kg)	€760	7,0	7,4	7,3	7,8	6,3	6,3	5,9	5,7	7,3	7,8	7,0	koel
10 Kipli Natuurlatex matras	€440	6,9	6,0	7,1	5,2	7,0	7,4	7,6	6,1	7,7	8,2	7,1	
11 Hypnia Welzijn Supreme	€480	6,8	6,2	6,7	5,5	7,8	7,5	7,5	6,7	6,8	8,6	5,1	
12 Leen Bakker Easy 1600 Elastifoam koudschuim	€140	6,7	6,9	7,8	6,5	6,8	5,5	5,0	6,9	8,3	8,3	8,1	warm
13 Hn8 (Lidl) Dynamic (H2)	€500	6,6	6,3	5,4	6,3	7,5	6,8	6,8	5,2	7,1	7,5	6,2	koel
14 Leen Bakker Royal 7	€500	6,6	6,3	8,0	5,6	6,5	6,5	5,4	5,7	7,2	8,0	5,2	koel
15 Ecolinde Twintig (Medium)	€1585	6,5	6,2	7,2	5,5	7,7	6,4	5,8	6,0	7,0	7,0	6,4	koel
16 Tempur Sensation met Coolsense (Elite - 25 cm)	€1850	6,3	5,7	5,6	5,2	7,7	6,5	6,0	4,9	7,0	8,1	2,8	koel
17 M Line Iconic Hero 5	€1300	6,2	5,0	4,4	4,6	7,9	7,0	6,8	5,2	6,9	6,6	6,1	warm
18 Swiss Sense Ivar Foam	€220	6,0	6,5	8,1	5,7	7,0	4,4	3,5	6,0	7,5	7,0	7,8	

■ Beste uit de Test ■ Beste Koop ■ Groene Keuze ■ 7,5 en hoger ■ 5,4 en lager • De prijzen zijn van juli • We testen matrassen van 90x200 cm, de resultaten voor andere maten zijn vergelijkbaar • Omdat de test dit jaar is vernieuwd, zijn er minder matrassen getest dan normaal • De matrassen van Auping konden niet op tijd worden geleverd • Een leeg vakje bij Warm of koel betekent geen van beide.

Check online

Kijk op consumentenbond.nl/matrassen voor meer uitleg én een persoonlijk advies