

## Wie man sich bettet... (oder: das Geschäft mit dem Schlaf)

Stand

04/2017

Der Mensch verbringt im Durchschnitt 8 Stunden täglich im Bett. Wie lebensnotwendig und wichtig dieses tägliche "Energietanken" für uns alle ist, wissen wir spätestens dann, wenn wir auch nur teilweise darauf verzichten müssen.

Aufgrund des zunehmenden Zeitdrucks und der ständig wachsenden Herausforderungen der modernen Gesellschaft ist im Schlaf all das nachzuholen, was im hektischen Leben rasch aufgebraucht wird.

All diese Erkenntnisse, gekoppelt mit einer krankheits-, arbeits-, ernährungs-, gewohnheitsbedingten Zunahme z.B. der rheumatischen Beschwerden haben viele Anbieter animiert, auf dem Gebiet der Schlafmöbel und des entsprechenden Zubehörs neue Erfindungen und alte Erfahrungen zur Geltung zu bringen.

In der Infothek der Verbraucherzentrale liegen verschiedene Tests und Berichte zum Thema auf (v.a. zu Produkten aus Deutschland und Österreich), die von den Verbrauchern eingesehen werden können.

In Südtirol sind mittlerweile einige Anbieter im Bereich der Herstellung von Matratzen und Schlafmöbeln tätig. Dazu kommen einzelne Anbieter, auch aus dem benachbarten Ausland, welche die Matratzen im Haustürverkauf anbieten. Momentan jedoch besteht keine Möglichkeit, diese in Südtirol auf Inhaltsstoffe oder Liegekomfort zu testen.

Aus diesen Gründen liefern wir zuerst eine kleine Übersicht, sowie einige der Punkte, die aus unserer Erfahrung ausschlaggebend sind.

## Was findet man alles auf dem Markt?

- Bonell-Federkern-Matratzen: Dieser preisgünstige Matratzentyp bietet durch den hohlen Kern eine gute Atmungsaktivität und Feuchtigkeitstransport (abhängig von der Polsterung). Durch die miteinander verbundenen Federn ist jedoch kaum eine punkt-elastische Stützung des Körpers möglich.
- Taschenfederkernmatratzen: Durch die einzeln in Stofftaschen eingenähten Spiralfedern wird eine hohe Punktlastigkeit erreicht. Zudem ist auch hier eine gute Atmungsaktivität und Feuchtigkeitstransport gewährleistet. Gute Matratzen sollten mindestens über 480 Federn verfügen.
- Wasserbetten: Gute Anpassung und Elastizität wird hier durch Verdrängung des Wassers erreicht. Diese Betten sind „luft- und wasserdicht“, d.h. nach unten kann keine Feuchtigkeit entweichen. Daher ist es wichtig, die richtige Temperatur zu wählen, um ein starkes Schwitzen zu vermeiden.
- Vollpolstermatratzen, z.B. Rosshaar- oder Kapokmatratzen (letztere besteht aus der Fruchtfaser des tropischen Wollbaums): Sind besonders für Allergiker geeignet. Bei Vollpolstermatratzen unbedingt auf gute Lüftung achten.
- Latexmatratzen oder Matratzen aus latexiertem Kokos oder latexiertem Rosshaar (Latex dient hier als Bindemittel): Naturlatexmatratzen sollten das Qualitätssiegel des QUL tragen. Dieses Zertifikat garantiert Ihnen Sicherheit vor Schadstoffen und die Korrektheit aller Inhalts- bzw. Füllstoffangaben.
- Kaltschaummatratzen (Polyurethan): Diese sind besonders elastisch und gute Kaltschaummatratzen stehen Latexmatratzen in nichts nach. Bei Latex- und Kaltschaummatratzen ist zu beachten, dass das Bett unten nicht abgeschlossen ist.
- Viskoelastischer Schaumstoff: Auch als Memory-Schaum bezeichnet. Der Druck des Körpers wird gleichmäßig verteilt. Nachteil: Die Liegemulden können die Bewegungsfreiheit stören. Bei niedrigen Temperaturen im Schlafzimmer kann der Schaum härter werden.
- "Natur" - Schlafsysteme aus echt naturbelassenen Materialien hergestellt. Durch lose übereinander gelegte Schichten kann ein den persönlichen Bedürfnissen entsprechendes Bett kombiniert werden.
- Futon (einschichtige Matratze aus Baumwolle, Schurwolle, evtl. mit Latex oder Kokos gemischt).

## Worauf ist zu achten?

- **Metallfreie Konstruktion:** Aus baubiologischer Sicht haben Metalle im Schlafzimmer nichts zu suchen : Metalle tragen dazu bei, künstliche Felder aufzubauen und wie eine Antenne die vorhandenen elektrischen und elektromagnetischen Felder zu verstärken. Aus diesen Gründen sind vor allem Federkernmatratzen sowie Wasserbetten (wo das Wasser

notwendigerweise durch elektrische Heizung warmgehalten wird) nicht zu empfehlen. Bei letzteren ist außerdem die Kunststoffhülle als bakteriologisch und fungizid bedenklich einzustufen.

- **Möglichkeit der Lüftung:** Aus hygienischen Gründen sollte die Matratze ausreichend gelüftet werden, weil sich dort jede Nacht Schweiß ansammelt (25-30 cm Unterlüftung sollten gegeben sein).
- Richtige **Lagerung der Wirbelsäule:**  
Ein guter Lattenrost sollte verschiedene Zonen aufweisen. Zum Beispiel wenn man auf der Seite liegt, lassen weicher gelagerte Latten die Schulter tiefer einsinken als den Oberkörper. Ziel ist, dass die Wirbelsäule in Seiten- und Rückenlage gerade liegt und die Halswirbelsäule nicht abgeknickt ist.
- **Abstimmung zwischen Matratze und Lattenrost:** Wenn die Matratze zu dick ist, hilft auch der beste Lattenrost nicht bzw. dessen Vorteile werden nicht genutzt, weil die Matratze alles absorbiert. Bei einer dünnen Matratze hingegen muss der Lattenrost belastbarer bzw. hochflexibel sein. Der Abstand zwischen den einzelnen Latten sollte max. 4 bis 5 Zentimeter betragen. Wichtig ist, dass sich die Härte der Unterfederung verstellen lässt.
- **Härte:** Personen mit hohem Körpergewicht benötigen eher eine festere Matratze. Leichtgewichtige, Kinder und ältere Menschen sollten eine etwas weichere wählen.
- **Achtung** auf mögliche natürliche und künstliche Allergieauslöser (z.B. Wolle, Rosshaar, Klebstoffe).
- **Achtung** auch auf den richtigen Schlafplatz, unter Berücksichtigung einer bestimmten Entfernung von elektrischen Anlagen (baubiologisch) sowie von geologisch gestörten Stellen (radiästhesisch).

## Vorsicht vor Irreführungen!

Manche Anbieter werben mit Aussagen, die schlicht und einfach als irreführend zu bezeichnen sind, z.B.:

- "100% reiner Naturlatex": Latex (Kautschuk) ist von Natur aus flüssig. Um ihn kompakt zu machen, bedarf es einer sog. "Vulkanisierung", die eine gewisse Menge (synthetische) Zusatzstoffe erfordert. Deshalb kann das Produkt immer nur bis zu einem gewissen Anteil natürlich sein.
- "BIO-Matratze": Die BIO-Bezeichnung darf nur bei Lebensmitteln verwendet werden, bei welchen die EU-Richtlinien zum biologischen Anbau eingehalten und anschließend von einem ermächtigten Kontrollorgan auch kontrolliert wurden. Die Bezeichnung darf nicht bei anderen Produktkategorien verwendet werden.
- Katzenfelldecken und besondere Einlagen sollen laut Werbung gegen Rheuma helfen. Überlegen Sie selber, ob Sie experimentieren wollen ... Eins steht fest: die Tiere werden für

solche Produkte nicht sehr schonend gezüchtet.

- "hilft gegen Erdstrahlen", "stabilisiert die magnetischen Felder", dank eingebauten Metall- (meist Kupfer-) -drähten oder Netzen in der Matratze oder im Rahmen. Das gleiche wird auch bei Decken/Matten behauptet. Einige verfügen auch über Generatoren, die magnetische Impulse aussenden.

In der Baubiologie wird jede Metalleinlage als problematisch angesehen, weil sie eher als "Antenne" wirkt. Auch sollte jede magnetische Behandlung nur gezielt und unter Aufsicht von geschultem Personal erfolgen.

Auch unter Radiästheten sorgen diese Produkte für Skepsis, weil besonders sensible Menschen eher darunter leiden würden.

Anzumerken ist natürlich auch, dass naturbelassene Materialien von Natur aus ein sehr angenehmes und gesundes Raumklima schaffen und somit vorhandene Störfelder etwas neutralisieren können.

Ganz gleich für welche Matratze Sie sich am Ende entscheiden werden, wichtig ist, dass Sie sich Zeit für das Probeliegen (im ausgeruhtem Zustand!) nehmen.