

## Was sollte man über Matratzen wissen

Ein Drittel Ihres Lebens verbringen Sie im Bett, oder? Kein Teil Ihrer Wohnungseinrichtung wird so sehr beansprucht wie Ihre Matratze!

Gehören Sie auch zu den 70 % aller Bundesbürger, die über schlechten Schlaf klagen? Oder zu den 35 %, deren Matratze älter als 10 Jahre ist? Hand aufs Herz - oder besser auf Ihre Wirbelsäule.

Liegen sie richtig. Fühlen Sie sich noch wohl auf Ihrer 3teiligen Matratze? Oder in Ihrer Liegekuhle? Obwohl doch heutzutage moderne Gesundheitsmatratzen nur noch einteilig und so leicht sind, dass das Gewicht also keine Rolle mehr spielt.

Die Hauptnachteile der dreiteiligen Matratze sind: Die Federfläche ist zweimal durch Bandstahlrahmen unterteilt. Dieser hat aber ein anderes Elastizitätsverhalten als die Federn selbst. Um die einzelnen Teile in ihrer Fassung zu halten, muss die Polsterung über die Kanten gezogen werden. Polsterkanten sind aber mehr oder weniger stark spürbar und beeinträchtigen dadurch den Liegekomfort. Nicht alle Betten sind maßgenau. Außerdem lässt die Vorspannung der Polsterung mit der Zeit nach. Es entstehen dann Ritzen, die zu einer partiellen Unterkühlung führen können.

Mit anderen Worten: Ist Ihre Matratze fest, eben und elastisch?

Je härter - je besser? Falsch! Eine gute Matratze muss sich vielmehr dem menschlichen Körper anatomisch richtig anpassen. Das heißt, sie darf an der Stelle, wo sie am meisten belastet wird, also an Hüfte und Becken, nicht zu tief einsinken.

Eine gute Gesundheitsmatratze muss also Ihr Körpergewicht auffangen und verteilen. Sonst liegen Sie unnatürlich und bekommen Rückenschmerzen. Ihre Matratze muss aber nicht nur allen Bewegungen nachgeben, sondern auch sofort wieder in ihre alte Lage zurückkehren, wenn sie nicht mehr belastet wird.

Was sagt der Arzt? Eine gute Matratze muss auch relativ weiche Liegeflächen haben, damit die aufliegende Haut nicht zu stark zusammengedrückt wird und Durchblutungsstörungen eintreten. Zwar gleicht der menschliche Körper auch im Schlaf durch Bewegungen die Kompression im Gewebe wieder aus, muss er das jedoch zu oft tun, schlafen Sie also unruhig. In einer Matratze, die gesunden Schlaf bringen soll, darf der Körper aber nicht versinken und die Wirbelsäule nicht stundenlang durchhängen. Das Körpergewicht muss vielmehr gleichmäßig auf die Liegefläche verteilt werden.