

Was muß eine Matratze können?

Bei der Beurteilung von Matratzen, die einen entspannenden ruhigen Schlaf fördern, wird oft von falschen Voraussetzungen ausgegangen.

Das Prinzip "je härter, je besser" ist unzulänglich. Eine gute Matratze muss sich vielmehr dem menschlichen Körper anatomisch optimal anpassen. Sie darf unter Hüften und Becken, also an den Stellen, die am meisten belastet werden, nicht zu tief einsinken. Sie muss das Gewicht auffangen und verteilen. Sonst ergibt sich eine unnatürliche Liegehaltung, und Rückenschmerzen sind die Folgen. Sie muss allen Bewegungen nachgeben, aber sofort wieder in ihre alte Lage zurückkehren, wenn sie nicht mehr belastet wird.

Eine gute Matratze muss relativ weiche Liegeflächen haben, damit die aufliegende Haut nicht zu stark zusammengedrückt und dadurch Durchblutungsstörungen eintreten. Zwar gleicht der Schläfer durch Bewegungen (Schlafmotorik) diese Kompressionen im Gewebe wieder aus, aber bei einer zu harten Matratze muss er das zu oft tun, er schläft also unruhig. In einer Matratze, die gesunden Schlaf bringen soll, darf der Körper aber nicht versinken, die Wirbelsäule nicht stundenlang durchhängen. Das Körpergewicht muss vielmehr gleichmäßig auf der Liegefläche verteilt sein.

Hinzu kommen Eigenschaften, die Sie als Kunde auch beim Probeliegen nicht feststellen können. Eine körpergerechte Matratze sollte so konstruiert sein, dass sie weder ein zu feuchtes noch ein zu warmes Schlafklima erzeugt. Gesundes Schlafklima, d. h., die Körperwärme soll weder gestaut noch zu schnell abgegeben werden, und Körperfeuchtigkeit soll vom Matratzenmaterial gut aufgenommen und rasch abgeleitet werden. Denn auch bei idealem Bettklima gibt unser Körper während der Nacht 200 - 300 ccm Feuchtigkeit ab.

Also muss die Matratze aus einem Material bestehen, das sich von allein entlüftet. Sie muss schließlich und endlich hygienisch und pflegeleicht sein.