Traumhaft schlafen

Matratze beeinflusst Schlafqualität

Wer kennt das nicht? Rücken- oder Schulterschmerzen während der Nacht oder Müdigkeit am Morgen trotz ausreichend Schlaf. Bei der Lösung dieser Probleme kann die Wahl der individuell passenden Matratze eine entscheidende Rolle spielen: Sie beeinflusst maßgeblich die Schlafqualität und damit das körperliche Wohlbefinden. Tipps vom TÜV-Verband, worauf beim Kauf geachtet werden sollte.

Es gibt eine Vielzahl von Matratzentypen auf dem Markt, darunter Kaltschaum-, Latex-, Federkernmatratzen. Jeder Matratzentyp bietet spezifische Eigenschaften, die sich auf Komfort und Unterstützung für die Wirbelsäule auswirken. Während sich Kaltschaummatratzen gut an den Körper anpassen und für ruhige Schläfer geeignet sind, punkten Federkernmatratzen mit hoher Stabilität und Luftzirkulation. Besonders für Menschen, die nachts viel schwitzen, sind atmungsaktive Matratzen mit Federkern geeignet, um die Feuchtigkeitsbildung zu minimieren. Schaumstoffmatratzen sind oft günstiger und speichern Wärme besser als andere Materialien. Deshalb sind Schaumstoffmatratzen gut für Menschen geeignet, die nachts frieren. Latexmatratzen hingegen finden sich im höheren Preissegment und punkten durch hohen Komfort und Flexibilität. Änderungen der Schlafposition werden sofort abgefedert und der Körper auch in der neuen Schlafposition punkgerecht unterstützt. Das hohe Gewicht macht Latexmatratzen jedoch unhandlich und schwer.

Der Härtegrad einer Matratze ist entscheidend für die richtige Unterstützung der Wirbelsäule. Als Faustregel gilt, dass Menschen mit höherem Körpergewicht eine festere Matratze benötigen, während leichtere Personen von einer weicheren Matratze profitieren. Die Härtegrade sind genormt und reichen von H1 (sehr weich bis 60 Kilogramm) bis H5 (sehr fest ab 130 Kilogramm). Auch die Schlafgewohnheiten spielen eine Rolle: Rückenschläfer benötigen in der Regel eine andere Stützkraft als Seitenschläfer, da sie vor allem den Schulter- und Hüftbereich entlasten müssen, um die Wirbelsäule gerade zu halten. Seitenschläfer sollten daher besser einen weicheren Härtegrad wählen, um die notwendige Einsinktiefe zu gewährleisten.



Der Härtegrad einer Matratze ist entscheidend für die richtige Unterstützung der Wirbelsäule. Werkfoto: Auping

Beim Matratzenkauf sollten Verbraucher auch auf gesundheitlich unbedenkliche Materialien achten. Viele Matratzen sind mit Chemikalien behandelt, die ausdünsten und die Atemwege belasten können. Eine spezielle Orientierung für Verbraucher geben Prüfzertifikate der TÜV-Organisationen wie das TÜV-Zertifikat Toxproof oder das Prüfzeichen „Schadstoffgeprüft“. Sie sollen Verbrauchern garantieren, dass Produkte schadstoffarm und damit gesundheitlich unbedenklich sind. Weitere TÜV-Prüfzeichen stellen die Haltbarkeit, Belastbarkeit und Entflammbarkeit in den Vordergrund.

Gut gepflegt

Matratzen müssen regelmäßig gereinigt und gepflegt werden. Nur so kann die Lebensdauer der Matratze verlängert werden, sie bleibt hygienisch einwandfrei und kann Allergien vorbeugen. Empfohlen wird, die Matratze mindestens alle drei Monate zu wenden und regelmäßig zu lüften. Auch ein Matratzenschoner kann helfen, die Oberfläche vor Schmutz und Feuchtigkeit zu schützen und somit die Ausbreitung von Schimmel und Milben zu verhindern. Mit der richtigen Pflege bleibt die Qualität der Matratze über Jahre erhalten, was langfristig auch der Gesundheit zugutekommt.

Schlafstörungen

Die Nacht dehnt sich endlos, aber der Schlaf will sich nicht einstellen. Sekunden werden zu Minuten, Minuten zu Stunden, bis man endlich in einen unruhigen Schlummer fällt und am nächsten Morgen wie gerädert wieder aufsteht. Rund 43 Prozent der Menschen in Deutschland kämpfen mit Einschlaf- und Durchschlafproblemen, die weit mehr sind als nur eine lästige Störung - sie greifen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität direkt an. Typische Ursachen für anhaltende Schlafstörungen sind Ängste, Sorgen sowie der vielfach herausfordernde heutige Lebensstil mit oft unregelmäßigen Schlafzeiten, langer Bildschirmarbeit und ständiger Erreichbarkeit. Die Schlafhygiene bleibt auf der Strecke, und das Gefühl, nie richtig ausgeruht zu sein, macht sich breit. Umso größer ist der Wunsch nach Abhilfe. Rat wird dann überwiegend in der Apotheke gesucht. Die Kombination von Magnesium mit Melatonin und B-Vitaminen, die sich sinnvoll ergänzen, kann dazu beitragen, besser einzuschlafen. Dabei sorgt eine patentierte Zwei-Phasen-Tablette für eine Sofort- und Langzeitfreisetzung. Zusätzlich sollten Betroffene einige Anpassungen in ihre Schlafgewohnheiten integrieren. Neben bekannten Maßnahmen wie regelmäßigen Zubettgehzeiten und einer kühlen, ruhigen und dunklen Umgebung können Atemtechniken hilfreich sein - etwa die 4-7-8-Methode (vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden Luft halten, acht Sekunden ausatmen).

Grundstein für einen guten Tag

Die nächtliche Erholung ist wichtig, um tagsüber ausgeschlafen und leistungsfähig zu sein. Für einen erholsamen Schlaf stellt das richtige Bett einen entscheidenden Faktor dar. „Ein individuell passendes Bett ermöglicht eine angenehme Nachtruhe und legt den Grundstein für einen guten Tag“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Für Einzelpersonen bieten sich Betten in den Breiten 90 bis 140 Zentimeter an. Für zwei Personen ist eine Bettbreite von mindestens 1,60 Meter zu empfehlen. Zudem sollten statt einer durchgehenden Matratze besser zwei getrennte Matratzen gewählt werden, um sie optimal auf die Größe, das Gewicht und das Liegeempfinden der jeweiligen Person abzustimmen sowie die Bewegungsfreiheit zu steigern. Für Menschen mit einer Körpergröße von mehr als 1,90 Meter bieten die Möbelproduzenten Betten und Matratzen in Überlänge von 2,10 Meter oder 2,20 Meter an. Ältere Menschen sollten ein höheres Bett auswählen, da das Aufstehen und das Zubettgehen dann leichter fallen. Winning empfiehlt eine Höhe von rund 55 Zentimetern statt der üblichen 45 Zentimeter.

Neben optischen Aspekten wie beispielsweise der Wahl zwischen einem Holz- oder einem Polsterkopfteil sollte ein weiteres Augenmerk der Verarbeitung des Rahmens gelten: Beim Probeliegen sollten Stabilität und Standsicherheit getestet und knackende oder quietschende Geräusche ausgeschlossen werden. Als weitere Hilfestellung beim Betten- und Matratzenkauf kennzeichnet die DGM qualitätsgeprüfte Möbel mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ beziehungsweise mit dem DGM-Boxspringlabel. Beide Qualitätssiegel basieren auf strengen Kriterien, deren Einhaltung von den Möbelherstellern in unabhängigen Prüflaboren nachgewiesen werden müssen. Geprüfte Möbel sind stabil, langlebig und einwandfrei in ihrer Funktion sowie gesundheits- und umweltverträglich. Beim Möbelkauf sollte auch verstärkt auf nachhaltige Möbel geachtet werden, die nicht nur unseren Bedürfnissen entsprechen, sondern auch einen positiven Einfluss auf unsere Umwelt haben. Ein individueller Komfortcheck schafft beste Voraussetzungen für einen dauerhaft hohen Schlafkomfort.



Das individuell passende Bett ist für einen hohen Schlafkomfort unerlässlich. Werkfoto: DGM/Voglauer

Gold wert



Guter Schlaf ist Gold wert, denn damit kann man frisch und erholt in den neuen Tag starten. Was vielen nicht bewusst ist: Neben positiven Gewohnheiten können auch Mineralstoffe zum besseren Schlaf beitragen. Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass Menschen, die ausreichend Magnesium aufnahmen, länger und besser schliefen. Auch Calcium ist daran beteiligt, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regeln und kann laut Studien positiv auf die Schlafqualität wirken. Während Calcium beispielsweise in Milch und Milchprodukten, einigen grünen Gemüsesorten und Nüssen und Saaten enthalten ist, findet sich Magnesium insbesondere in Vollkornprodukten, Keimen, Kleie und Nüssen. Gute Quellen für natürliches und gut verfügbares Calcium und Magnesium sind darüber hinaus calcium- und magnesiumreiche Heilwässer.

Werkfoto: Informationsbüro Heilwasser



Rund 43 Prozent der Menschen in Deutschland kämpfen mit Schlafproblemen. Werkfoto: Diasporal

Herstellernachweise: **Matratze, Gut:** Verband der TÜV e.V. (VdTÜV), Friedrichstr. 136, 10117 Berlin, Tel.: 030/760095-400; **Grundstein:** Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V. (DGM), Friedrichstr. 13-15, 90762 Fürth, Tel.: 0911/9509998-0; **Gold:** Informationsbüro Heilwasser, Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225/8886791; **Schlafstörungen:** Protina Pharmazeutische GmbH, Adalperostr. 37, 85737 Ismaning, Tel.: 089/996553-138;

Redaktionelle Bearbeitung: AST