

Eine Publikation des Reflex Verlages zum Thema

# Wirbelsäule und Rücken

Wenn die Rückenprofs anrücken  
So finden Sie die richtige Matratze  
Ein Rücken, mehre Syndrome  
Auf Fingerdruck entspannt

Seite 4  
Seite 6  
Seite 9  
Seite 11

**REFLEX**  
Verlag

November 2013



ARTIKEL Die richtige Matratze

# Hier liegen Sie richtig

Die Qual der Wahl bei der passenden Matratzensuche – und worauf Sie beim Kauf achten sollten.

VON EVA HERZOG

**K**altschaum, Latex, Luftkern, Schaumstoff, Federkern oder lieber ein Wasserbett? Naturfaser oder Synthetik? Hart oder weich? Die Auswahl an Matratzen ist vielfältig.

Klar ist: Wer auf seinen Rücken achten möchte, der darf bei der Matratze nicht sparen. Orientierungshilfe beim Matratzenkauf bietet geschultes Fachpersonal, doch es gibt auch einige Dinge, die Sie selbst beachten können, denn die eine richtige Matratze gibt es nicht. Wichtig ist, dass die individuellen Bedürfnisse beachtet werden.

## Härtegrad ist entscheidend

Generell gilt: für leichte Menschen ein weiches Modell, für schwere Menschen lieber eine härtere Matratze. Doch da die Härtegradangaben keiner Norm unterliegen, sondern sich von Hersteller zu Hersteller unterscheiden, sind diese wenig aussagekräftig.

Entscheidend für einen guten Schlaf ist die Elastizität der Matratze. Sie bestimmt, wie der Rücken gebettet ist und wie Sie sich am nächsten Morgen fühlen. Je elastischer die Matratze, umso besser wird die Anatomie des Körpers unterstützt und Muskeln und Wirbelsäule können sich über Nacht entspannen.

## Die Schlafposition beachten

Da viele Menschen im Laufe der Nacht mehrmals ihre Position wechseln, sollte die Matratze in allen Liegepositionen bequem sein.

Welche Matratze geeignet ist, lässt sich nur durch Probeliegen erfahren.

Probieren Sie die Schlafunterlage auch mit Ihrem Kopfkissen aus, in Kombination liegt es sich oft ganz anders. Die Schulter darf in Seitenlage gut einsinken können, in dieser Zone kann die Matratze weicher sein.

In Rückenlage muss wiederum gewährleistet werden, dass die Schulter genügend gestützt wird, dort sollte sie etwas fester sein.

## Sinnvolle Zonen

Bis zu drei Zonen sind durchaus sinnvoll, mehr jedoch selten. Auf einer Matratze, die aus sechs oder acht Liegezonen besteht, dürfte sich der Schlafende praktisch nicht bewegen. Körpergröße und Gewicht müssten genau zu den verschiedenen Härtebereichen passen.

Wichtig ist die Punktelastizität einer Matratze. Je punktelastischer eine Matratze, desto weniger Druck wird auf den Körper ausgeübt. Der Schlaf ist entspannter und erholter, weil man sich weniger umdreht. Die Biegeelastizität gibt an, wie sehr sich die Matratze dem Lattenrost anpasst. Entscheidend ist dieser Aspekt, wenn beispielsweise Kopf- und Fußteil des Lattenrosts verstellbar sein sollen.

## Die Materialauswahl ist groß

Taschenfederkernmatratzen sind durch ihren Aufbau – die einzelnen Federn sind hier in Säckchen eingenäht und an ihren Berührungspunkten miteinander verbunden – punktelastisch im Gegensatz zu normalen Federkernmatratzen, dafür aber auch teurer.

Latex ist punktelastisch und hält zudem Hausstaubmilben fern. Schaumstoffmodelle, vor allem Kaltschaumma-

tratten gelten als atmungsaktiv und sind eine günstigere Alternative zu Latex. Luftkernmatratzen werden, dem Wasserbett ähnlich, statt mit Wasser mit Luft gefüllt, womit auch gleichzeitig der Härtegrad reguliert wird. Diese Matratze ist im Gegensatz zum Wasserbett wartungsfrei.

Wer es gerne natürlich mag hat die Wahl zwischen Matratzen mit Kokos, Rosshaar, Kapok. Rosshaar ist der teuerste Füllstoff, zugleich der strapazierfähigste und gilt als relativ elastisch. Stroh- und Spelzmatratzen hingegen sind recht hart und federn nicht, wobei sich Spelzmatratzen wie Sand dem Körper anpassen.

Haben Sie die richtige Matratze gefunden, dann muss diese auch gepflegt

werden. Sorgen Sie für ausreichend Belüftung der Matratze von unten und schlagen Sie nach dem Aufstehen die Bettdecke zurück. Mit einem abnehmbaren Bezug, den sie in der Waschmaschine waschen können, entfernen Sie regelmäßig Schweiß, Milben und Staub. Mindestens alle drei Monate sollte die Matratze gedreht werden, das geht am besten mit praktischen Tragegriffen.

Auch wenn manche Matratzen mit einem unschlagbar günstigen Preis locken, gutes Liegen hat oberste Priorität. Ihr Körpergefühl sollte das Zünglein an der Waage sein, wenn es darum geht zu entscheiden, auf welcher Matratze Sie die rund 2.500 Stunden pro Jahr verbringen möchten. ■



Die Matratze sollte in allen Positionen bequem sein.

Werbebeitrag

Unternehmenspräsentation

## Guter Schlaf ist Maßarbeit

Das Bettsystem mit der individuellen Körperanpassung für ergonomisch richtiges Liegen.



Das Bettsystem Röwa Ecco 2 wird nach individuellen Maßen an den Körper angepasst.

**O**b Jogging, Yoga oder Krafttraining – wer sich körperlich fit halten möchte, kann aus einer Vielzahl an sportlichen Aktivitäten wählen und darunter seinen ganz persönlichen Favoriten finden. Bewegung tut Körper und Geist gut und fördert die Gesundheit, aber auch im Ruhezustand zum Beispiel im Schlaf, ist es wichtig, dass der Körper regeneriert, Krafttanken kann und sich in einer gesunden Position befindet. Erholt aufzuwachen ist die Bedingung dafür, den Tag fit und aktiv starten zu können. Nur ein Bett, das ganz individuell auf die eigenen Körpermaße abgestimmt ist, kann einen erholsamen und gleichzeitig gesunden Schlaf generieren.

Größe, Schulterbreite, Lordose, Becken, Knie, Gewicht – viele Faktoren,

die, in ein Bettsystem richtig übersetzt, ein Schlafenerlebnis zum Träumen schaffen.

## Ein perfekt aufeinander abgestimmtes System

Das Bettsystem Ecco 2 der Marke Röwa sorgt mit einem perfekten Zusammenspiel von Kissen, Matratze und Lattenrost für ein ergonomisch richtiges Liegen und damit für eine gesunde Position der gesamten Körperzonen.

In einem millimetergenauen Mess-Verfahren werden die Daten für Körperkontur, Proportionen und die individuelle Ausformung der Wirbelsäule präzise erfasst. Daraufhin werden in einer Feinjustierung die einzelnen Latten des Ecco 2 Lattenrosts den persönlichen Messwerten angepasst.

Die auf das System abgestimmte Ecco 2 Matratze passt sich sensibel der Körperkontur des Schlafenden an. Sie ist in wissenschaftlich definierte Körperzonen eingeteilt und in drei Härtegraden erhältlich. Das Röwa Kissen, das mit seinen Schaumelementen dem Schulter- und Nackenbereich eine perfekte Stütze bietet, lässt sich in vier verschiedenen Höhen variieren. Wer mit Ecco 2 am Morgen aufwacht, fühlt sich fit, aktiv und hat etwas für die Gesundheit seines Rückens getan – und das alles im Schlaf. ■

## Weitere Informationen

Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter

[www.roewa.de](http://www.roewa.de)