

Interview mit dem Experten



Walter Braun berät Menschen, wie sie optimaler und gesünder liegen können. Der Liege- und Schlafexperte lässt Matratzen individuell produzieren.

Er hat mehrere Matratzen und ergonomische Beratungskonzepte entwickelt. Als Mastertrainer des IGR, hält er regelmäßig Schulungen und führt Fortbildungen für Krankengymnasten und die Matratzenindustrie durch.

Herr Braun, was ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste bei einer guten Beratung?

Der Verkäufer bzw. Berater muss individuell auf Sie eingehen. Er sollte nach ergonomischen Richtlinien beraten und Ihnen ausführlich zeigen, auf was es für Sie beim gesunden Liegen ankommt. Wenn Sie gezielte Fragen stellen, sollte er darauf klar und verständlich antworten. Außerdem sollten Sie mindestens 5 bis 10 Matratzen vergleichen können, wobei der Berater Sie dabei entsprechend führen muss.

Welche Ausbildung sollte ein Berater haben?

Es gibt inzwischen einige Ausbildungsbiete, doch sind diese oft noch zu stark industrieorientiert. Wichtig ist ein fundiertes ergonomisches Grundlagenwissen, Beratungserfahrung sowie umfangreiche Kenntnisse in Bezug auf Materialien, Produktion, Schadstoffe sowie anatomischen Gegebenheiten.

Kann man seinen Arzt oder Physiotherapeuten vor dem Matratzenkauf um Rat fragen?

Auf jeden Fall. Fragen Sie ihn nach seiner Meinung und vor allem danach, was er Ihnen aus seiner Sicht empfehlen würde. Dabei ist es aber nicht entscheidend, für welche Materialien er eine Vorliebe hat, sondern was er in Bezug auf Ihren Körper empfehlen würde.

Ist es gut, wenn eine Matratze mehrere Zonen entlang der Liegefläche hat?

Jeder Mensch ist anders, ein 190 cm großer Mann braucht andere Zonen als die 160 cm große Frau. Ein breitschultriger Typ muss anders liegen als der schmalschultrige Typ. Der Fülligere empfindet eine Zonenmatratze ganz anders als Schlanke! Sie müssen optimal beraten werden, Zonen sind keine Lösung für jedermann. Ebenso wenig helfen Ihnen Warentests, wenn Sie auf diesen Matratzen einfach nicht optimal liegen.

Latex und Kaltschaum. Je nach Situation bieten sich noch weitere Materialien an, z. B. Federkern-, Taschenfederkern-, viskoelastische Matratzen, Futons, Naturmatratzen und Wasserbetten.

Jahrelange Fehlhaltung

Da viele Menschen seit Jahren falsch liegen, wird der Körper Nacht für Nacht in eine Fehlhaltung gezwungen. Wird die Lieghaltung durch eine individuell angepasste Matratze optimiert, wird der Körper buchstäblich wieder in seine richtige Form gebracht. Dies wirkt sich positiv auf die Muskulatur, die Bandscheiben und letztendlich auf den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat aus. Oft sind die Schmerzen bereits nach wenigen Tagen verschwunden.

Ideale Liegesituation

Für welchen Matratzentyp man sich auch entscheidet – grundsätzlich gilt: Die gewählte Matratze muss passen wie ein Maßanzug. Sie soll den Körper insgesamt entlasten, Taille und Hohlkreuz jedoch deutlich stützen. Die Schultern, das Becken und die Hüfte müssen einsinken, so dass der Körper gleichmäßig in Balance gehalten wird. Die »richtige« Matratze gibt durch ihre elastischen Eigenschaften dem ganzen Körper, aber speziell der Wirbelsäule in der Rückenebene wie in der Seitenlage den richtigen Halt: Sie unterstützt bestimmte Körperzonen, vor allem

die Körperhohlräume wie Taille und Lendenwirbelsäule, während sie die prominenten Körperpartien (Schulter, Becken, Kreuzbeinbereich) entlastet. Eine sehr schöne und teure Matratze ist daher kein Garant dafür, hochwertig und optimal zu liegen, wenn die entsprechenden ergonomischen Kriterien nicht stimmen. Im schlimmsten Fall führt eine neu gekaufte, aber nicht individuell an Ihren Körper angepasste Matratze erst zu den gefürchteten Schmerzen oder Beschwerden, die Sie eigentlich vermeiden wollten.

Kissen, Lattenroste und Bettdecken

Natürlich müssen die einzelnen Bettbestandteile gut aufeinander abgestimmt sein. Detaillierte Auskunft können Sie auch hier nur von einem fachkundigen Berater erwarten. Die Kissensituation muss grundsätzlich abgestimmt werden, wenn die Matratze für Sie passt. Bei den Lattenrostern gilt, dass häufig die schlichteren Roste die besten Ergebnisse bringen. Eine ähnliche Erfahrung macht man auch bei den Bettdecken. Lassen Sie sich daher nicht beirren: Für eine optimale Bett situation müssen Sie nicht unbedingt sehr viel Geld ausgeben.

Seien Sie aber immer vorsichtig, wenn es um ein scheinbar günstiges Angebot geht. Für Fehler beim Matratzenkauf könnten Sie sonst mit Ihrer Gesundheit bezahlen.

Fachbegriffe der Matratzenberatung

Festigkeit: Man unterscheidet H1 / H2 / H3 und H4 (H steht für Härte). H1 ist soft und H4 extrem hart.

Punktelastizität: Steht für die optimale Matratzenanpassung am kleinsten Punkt (z. B. der Ferse). Es wird somit eine ideale Druckverteilung erreicht.

Körperzonenstütze: Beschreibt das Stützverhalten einer Matratze vor allem in den Körperhohlräumen. Die Körperzonenstütze sorgt letztendlich dafür, dass der Körper optimal entlastet liegt.

Biegeelastizität: Die Matratze passt sich an jede Körperkurve an, sodass die Wirbelsäule in Seitenlage eine gerade Linie beschreibt und in Rückenlage ihre natürliche S-Form beibehält.

Mikroklima: Das Bettähnlichkeit wird zu 80% von der Bettdecke gesteuert. Zudem sollte eine Matratze Feuchtigkeit schnell aufnehmen, aber auch schnell wieder ausleiten können. Sie sollte nicht mit Kälte auf den Körper einwirken, sondern sollte vielmehr Wärme speichern können.

Ergonomie: Eine Grenzwissenschaft zwischen Medizin und Technik. Aufgabe der Ergonomie ist es, die Arbeits- und Erholbedingungen des Menschen optimal zu gestalten. Anwendung findet sie vor allem im Bereich der Arbeitsmedizin.

Dank der sehr guten Beratung beim Matratzenkauf, freue ich mich jetzt wieder auf mein Bett!

* Dieser 50 € - Gutschein wird ab einem Einkauf von 100 € eingelöst



Mit 50 € Gutschein *

Das Wichtigste in Kürze

Wenn die Matratze stört

Meist ist die Matratze mit daran beteiligt, dass sich Beschwerden wie Rücken-, Schulter-, oder Nackenschmerzen einstellen. Eine optimale Matratze kann Wunder wirken.

Beschwerden und Schmerzen?

Rücken-, Halswirbel- und Schulterbeschwerden sind die Probleme, die am häufigsten genannt werden. Aber auch Allergien, Verspannungen, unruhiger Schlaf und Druckschmerzen gehören zu den störenden Folgen einer falschen Matratze.

Liegeprobleme auf der neuen Matratze?

Ein Körper, der jahrelang falsch gebettet wurde, reagiert häufig erst einmal mit Umstellungsproblemen. In den meisten Fällen (85%) ist diese Umgewöhnung jedoch nach ein paar Tagen abgeschlossen; 14% benötigen 4 Wochen und lediglich rund 1% länger als 4 Wochen, um sich an die neue Matratze zu gewöhnen.

Kompetente Beratung

Ein guter Berater ist beim Matratzenkauf sehr wichtig. Er sollte auf Ihre individuellen Wünsche und Fragen kompetent eingehen und sich ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Merke ich, wenn ich optimal liege?

Leider nicht. Für einen Laien ist es kaum möglich, eine optimale Matratze zu finden. Man ist auf einen ehrlichen Berater angewiesen, der einem genau erklärt, was man braucht.

Matratzen für Allergiker?

Empfohlen als Matratzenkern werden Kaltschaum, Schaum oder Latex. Matratzenbezüge sollten wenige Ritzeln (Steppungen) aufweisen und kochbar sein. Materialien wie Schafwolle, Rosshaar, Kokos o. ä. sind weniger geeignet.

Die Hauptsünden der Matratzenverkäufer

Wenn beim Matratzenkauf die folgenden Punkte zutreffen, sollten Sie besser vorsichtig sein:

- Der Verkäufer geht zu wenig auf Sie ein. ■ Er erklärt die Zusammenhänge schlecht. ■ Er drängt Ihnen ein bestimmtes Produkt oder ein Sonderangebot auf.
- Er kontrolliert nicht, wie Sie liegen. ■ Er hat zu wenig Fachwissen. ■ Sie können im Geschäft nicht Probeliegen und nicht vergleichen.

Fehler vermeiden beim Matratzenkauf

Optimal liegen – gesünder schlafen

Um einem schlechten Schlaf vorzubeugen, kommt es darauf an, dass wir die optimale Körperhaltung auf unserer Matratze einnehmen können. Von zentraler Bedeutung ist dabei, dass unser Bett bestimmten Anforderungen entspricht – etwa dass Matratze und Lattenrost von guter ergonomischer Qualität und individuell genau für unseren Körper angepasst sind.

Das gesamte Knochengerüst, die Muskeln und Bandscheiben regenerieren sich während des Schlafens. Eine schlechte Liegeposition, eine zu harte oder zu weiche Matratze oder auch ein durchhängender, schlecht stützender Lattenrost können jedoch dazu führen, dass sich der Körper im Schlaf nicht ideal erholen kann. Im schlimmsten Fall steht man morgens auf und fühlt sich wie »gerädert«. Das hat nicht nur Auswirkungen auf das psychische Befinden – auch körperliches Unwohlsein, Schmerzen, Bandscheibenprobleme, Muskelverspannungen oder schmerzende Druckstellen können ihre Ursache in der falschen Lage des Körpers im Bett haben.

Im Extremfall führt Sie eine falsch gewählte Matratze erst in den Schmerz hinein – der häufig nach einigen Tagen wieder verschwindet, wenn diese gegen eine, den

anatomischen Gegebenheiten perfekt angepasste Matratze ausgetauscht wird.

Merkt man selbst, ob eine Matratze optimal passt?

Leider kann ein Laie nur schwer beurteilen, ob eine Matratze perfekt passt. Vor allem wissen die wenigsten Personen, auf was es beim gesunden Liegen wirklich ankommt. Sie merken, was Ihnen gut tut, ob aber Ihre Wirbelsäule optimal liegt, und ob sich Ihr Körper in der idealen Position befindet, muss Ihnen beim Probeliegen der Berater des Geschäfts aufzeigen. Ein guter Berater ist deshalb gerade beim Matratzenkauf unerlässlich. Er muss Ihre Beschwerden bzw. Schmerzen beachten und Ihnen im Geschäft Gelegenheit geben, auf verschiedenen Matratzen (ohne Plastikverpackung) Probe zu liegen.

Dabei sollte er Ihnen genau die Unterschiede darlegen und erklären warum in Ihrem individuellen Fall ein Modell vielleicht besser geeignet ist als ein anderes. Auf diese Weise wird sich schnell zeigen, welche Matratze bzw. welches Material ideal für Ihren Körper geeignet ist.

Wichtigstes Kriterium...

...einer menschenorientierten Matratzenberatung ist das individuelle Eingehen auf Ihre Person. Zusätzliche Informationen wie Ihr Körpergewicht, Ihre Größe, Ihre Figur, eventuell vorhandene Allergien und vor allem bestehende Beschwerden gehören zur Beratung.

Eine gute Matratze muss einerseits den Körper angenehm entlasten und andererseits die Hohlräume sehr gut stützen. Wichtig ist zu wissen, dass optimales Liegen nicht immer sofort als optimal empfunden wird. Die ergonomisch am höchsten bewerteten Matratzenmaterialien sind

Schaumstoff Fischer GmbH
Matratzen Obermühle
Müllerstr. 47, 80469 München
T : 089-264512 oder 0176-40499372
www.schaumstoff-fischer.de

So liegen die Deutschen

Pro Nacht verbringen die Deutschen etwa 50 % der Zeit in der Seitenlage (18 % links, 32 % rechts), etwa 44 % in der Rückenlage und nur rund 6 % der Schlafenszeit in der Bauchlage.



Der perfekte Weg zur idealen Matratze



Überblick verschaffen

1 Lassen Sie sich erklären, was das Geschäft Ihnen bieten kann und nach welchen Kriterien beraten wird.



Schulterentlastung?

5 Zirka 50 Prozent der Nacht verbringt der Mensch in der Seitenlage. Einerseits soll der Körper an allen prominenten Stellen einsinken, andererseits muss die Taille gut gestützt werden. In der Seitenlage sollte die Wirbelsäule gerade verlaufen.



Perfekte Seitenlage

9 Wenn Sie so seitlich auf einer Matratze liegen können, haben Sie die beste Situation für Ihren Körper erreicht. Mit weniger sollten Sie sich nicht zufrieden geben.



Schmerzen und Beschwerden nennen

2 Erklären Sie dem Verkäufer, welche Beschwerden oder Schmerzen Sie haben!



Verbogene Wirbelsäule

6 Den genauen Verlauf der Wirbelsäule kann nur der Berater bewerten. So verbogen wie hier gezeigt, sollte die Wirbelsäule nicht liegen.



Ihre Figur entscheidet

3 Ihre Figur allein entscheidet, welche Matratze für Sie die richtige ist. Sie sollten genau so liegen können, wie Sie stehen. Die Matratze muss also körpergerecht reagieren.



Nackenverspannungen?

7 Ein guter Berater wird Ihnen genau zeigen, wie es sich anfühlt, perfekt zu liegen. Durch das Herunterdrücken im Schulterbereich fühlen Sie, wie gut das tut.



Beratung beim Probeliegen

4 Zirka 44 Prozent einer Nacht verbringt der Mensch in der Rückenlage. Sie sollten deshalb gerade liegen und vor allem eine gute Unterstützung im Lendenwirbelbereich (Hohlkreuz) erhalten.



Taillenstütze?

8 Wenn Schulter und Becken perfekt einsinken, wird auch Ihre Taille entsprechend gestützt und der Körper kann nicht durchhängen. Die Wirbel werden in ihre normale Stellung gebracht, die Bandscheiben dadurch entlastet.



Bauchlage

11 Etwa 6 Prozent der Nacht verbringt der Mensch in der Bauchlage. Im Bereich des gesunden Liegens wird die Bauchlage als ungünstig eingestuft. Häufig ist sie nur aus der Not geboren, wenn z.B. die Seiten- oder Rückenlage nicht optimal ist.



Erholung pur!

12 Seitlich nicht verdreht, Füße leicht angewinkelt, Schulter nicht verzogen. Nächts können Sie Ihre Schlafhaltung nicht beeinflussen, aber eine Matratze sollte Sie nicht zu einer ungünstigen Liegesituation zwingen.