

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 Ausbildungsangebote, 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 Liegehaltung 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 Rücken- ebenso wie in der Seitenlage den richtigen Halt: Sie unterstützt bestimmte Körperzonen, vor allem

die Körperhöhlräume 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 Bettelemente 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 Lattenrosten 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 Körperhöhlräumen. 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 Betthöhlenklima wird zu 80% von der Bettdecke gesteuert. Zudem sollte eine Matratze Feuchtigkeit schnell aufnehmen, aber auch schnell wieder ableiten 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.



Fehler vermeiden beim Matratzenkauf

Ein gesunder Schlaf ist das A und O für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Doch was so selbstverständlich erscheint, ist für manchen schmerzgeplagten Menschen ein Wunschtraum. In Wahrheit liegen die Ursachen für schlechten Schlaf oder für Rückenschmerzen häufig in einer Matratze oder einem Lattenrost begründet, die nicht individuell auf den Schläfer abgestimmt sind.

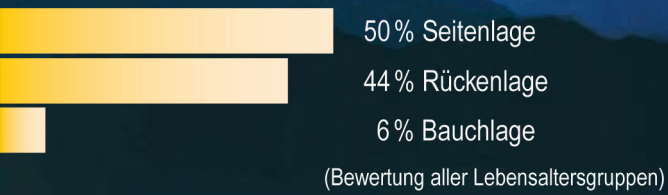
Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Schlaf ist für unseren Körper so wichtig wie Essen und Trinken. Nachts erholen wir uns von den Strapazen des »Wachzustands« und tanken neue Kräfte für die Anforderungen des nächsten Tages. So sollte es zumindest sein. Doch immer mehr Menschen leiden unter den Folgen einer getrübbten Nachtruhe. Wenn die nächtliche »Stand-by-Phase« des Organismus gestört ist, kann das ganze Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Denn Ausgeschlafen- bzw. Erholtsein ist nicht nur die Grundlage für die Leistungsfähigkeit im Beruf, sondern auch die Voraussetzung dafür, dass wir uns mit Familie und Freunden und natürlich in unserem Körper wohl fühlen.

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

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.



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

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 Ritzen (Steppungen) aufweisen und kochbar sein. Materialien wie Schafwolle, Ross-haar, 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.

Der perfekte Weg zur idealen Matratze



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



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



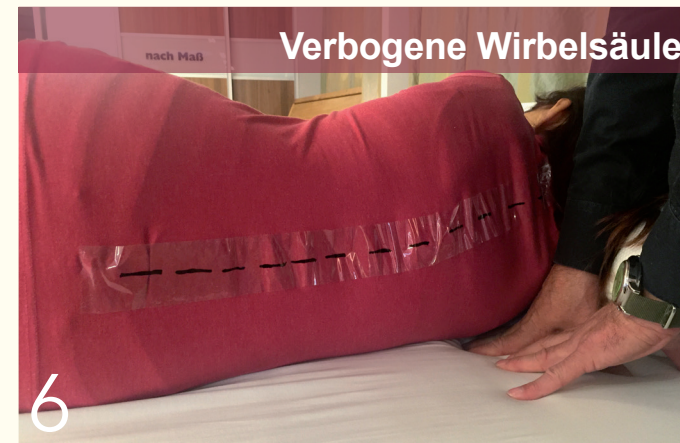
3 Ihre Figur allein entscheidet, welche Matratze für Sie die richtige ist. Sie sollten genau so liegen können, wie Sie stehen. Die Matratze muss also körpergerecht reagieren.



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.



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.



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



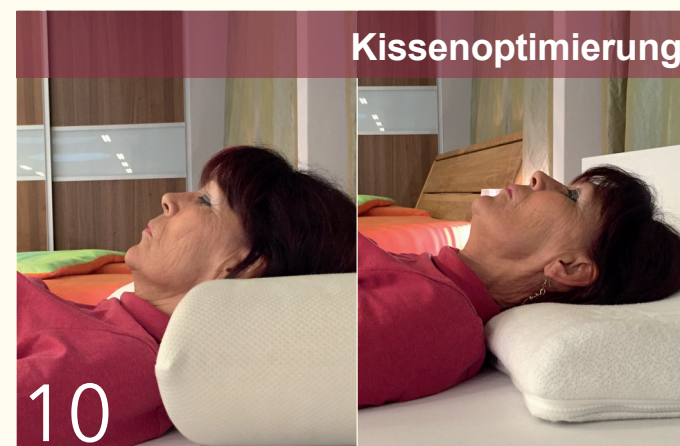
7 Ein guter Berater wird Ihnen genau zeigen, wie es sich anfühlt, perfekt zu liegen. Durch das Herunterdrücken im Schulterbereich fühlen Sie, wie gut das tut.



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.



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.



10 Erst wenn die Matratze stimmt, kann das richtige Kissen gewählt werden: In der Rückenlage sollte der Kopf nicht zu stark hoch gebogen werden. Rücken- und Kopfbereich verlaufen idealerweise gerade. Wenn die Matratze im oberen Körperbereich sehr gut reagiert, muss das Kissen niedriger sein.



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.



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