

Naturmatratzen

Wie man sich bettet ...

Rund ein Drittel des Lebens verbringen wir im Bett. Bei der Wahl der passenden Schlafunterlage sollte man deshalb genau hinsehen.

Was sollten Matratzen alles können und welche ökologischen Kriterien sind von Bedeutung?

WEB-LINKS

- www.www.quev.de
- www.label-online.de
- www.oekocontrol.com



Qualitätslabel für Matratzen, Naturlatex-Produkte und Bettwäsche

Auch die ruhige Umgebung fördert den gesunden Schlaf.

Wer im Naturfachhandel nach einer Schlafunterlage sucht, wird sich zuerst die Frage stellen: Futon oder Matratze? Naturmatratzen sind überwiegend aus elastischem Naturlatex – sprich Kautschuk – hergestellt, der aufgeschäumten Milch des Gummibaums. Ein Futon dagegen besteht aus verschiedenen Lagen von Naturfasern, die gegen Verrutschen vernoppt sind. Das ergibt die typische Futon-Optik. Ein Futon ist – einfach gesagt – eine rollbare Schlafunterlage. Matratzen dagegen sind steifer und punktelastischer. Doch die Grenzen sind fließend.

Die einfachsten Natur-Matratzen bestehen aus Naturlatex, umhüllt von einer Schicht Schafschurwolle und mit einem Baumwollbezug umspannt. Die Schurwolle sorgt für ein angenehmes Schlafklima, da sie sehr viel Feuchtigkeit aufnehmen und wieder an die Luft abgeben kann, ohne sich feucht anzufühlen. Diese

Klimaregulation ist sehr wichtig, da der Körper während der nächtlichen Ruhephase bis zu 750 ml Wasser verdunstet – so viel wie eine Flasche Mineralwasser! Durch ihren Molekülaufbau können Wollfasern außerdem die Säuren und Salze des Schweißes neutralisieren, daher ist Wolle sehr pflegeleicht. Synthetische Materialien wie Polyamid- oder Polyesterfasern, die bei herkömmlichen Matratzen verwendet werden, erfüllen diese Eigenschaften nicht. Wird die Körperfeuchtigkeit von der Unterlage nicht aufgenommen, beginnt man zu schwitzen und später zu frieren.

Naturmaterialien

Naturlatex ist ein sehr stabiles und punktelastisches Material. Es stützt den Körper optimal. Doch Vorsicht: Der Begriff „Naturlatex“ ist nicht geschützt! Auch Matratzen mit einem minimalen Kautschukan-

teil können irreführend als Naturlatex ausgewiesen werden. Das Gütesiegel QUL vom Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen bestätigt die Naturqualität von Latex, wenn das Rohmaterial, die so genannten Polymere, auch tatsächlich zu 100 Prozent natürlicher Herkunft sind.

Durch einen Kern aus Kokosfasern oder dem elastischeren latexierten Kokos wird die Matratze etwas härter. Diese Schicht ist gut luftdurchlässig. So kann die Matratze die Feuchtigkeit noch schneller abgeben. Generell sollte jede Matratze auf einem gut durchlüfteten Latenrost liegen. Ausreichende Belüftung ist das A und O bei der Pflege der Matratzen. In einer trockenen Matratze finden auch Mikroben keine Nährböden.

Futon

Als original japanisch gelten mehrlagige Baumwollfutons. Futon ist das japanische Wort für Decke. Bei uns versteht man darunter generell ein niedriges, an Kopf- und Fußende offenes Bett oder die vernoppte Bettauflage. In Japan schläft man auf der „Shikibuto“. Diese japanische Matratze besteht aus drei bis sechs Schichten reiner Baumwolle sowie einem optionalen härteren Kern. Sie braucht viel Pflege und macht bei uns wenig Sinn, denn in Japan wird das „Bett“ aus Platzgründen jeden Tag zusammengerollt und im Schrank verstaut. Beim Gebrauch auf einem festen Bettgestell würde die Baumwolle schnell verklumpen und hart werden.

Naturmatratzen-Kenner empfehlen deshalb für unsere Schlafgewohnheiten ein Schafwoll-Futon. Wolle ist zur Benutzung auf einem festen Gestell besser geeignet, da sie sich von alleine wieder aufplustert. Auch Futons können aus unterschiedlichen Materialien zusammengesetzt sein. Häufig verwendet wird, neben einigen Lagen Schurwolle, auch eine Schicht Rosshaar oder latexiertes Kokos für bessere Durchlüftung. Besonders zu empfehlen ist diese Variante, wenn das Futon direkt auf



Bild: ÖkoControl



Bild: Dormiente



Qualitätssiegel für Bettwäsche

Bettwäsche wird meist aus Baumwolle hergestellt. Dabei gibt es verschiedene Qualitäten wie Bieber, Jersey oder dem beliebten Baumwollsatint. Bei herkömmlicher Baumwoll-Bettwäsche werden oft halogenorganische Verbindungen verwendet, die meist aus dem Färbeprozess stammen und Allergien auslösen können. Um Oberflächen glatt und bügelfrei zu machen, werden Kunstharze benutzt, die den krebserregenden Stoff Formaldehyd enthalten.

Die Alternativen:

Das Siegel „Öko-Tex Standard 100“ ist laut der Zeitschrift Öko-Test nicht empfehlenswert, da es die Verwendung von 75 mg/kg Formaldehyd erlaubt. Sinnvoll ist dagegen das „Öko-Control“-Zeichen, das für größtmögliche Schadstofffreiheit bei Textilien steht. Empfehlung: Bevor die neue Bettwäsche ins Bett darf – immer waschen! Das entfernt einen Teil der Schadstoffe.

dem Fußboden liegt oder auf Tatami-Matten, den japanischen Reisstrohmatten.

Qual der Wahl

Doch welches ist nun die beste und bequemste Matratze? Da hilft nur Probieren! Die Matratze soll den ruhenden Körper von Kopf bis Fuß angenehm tragen, dass die Muskeln sich entspannen können. Als Grundregel gilt: weichere Matratzen für kleinere, leichte Menschen. Etwas Beibtere schlafen besser auf härteren Matratzen, da sie dort weniger einsinken. Auch die Schlaflage spielt eine Rolle. Für Bauch- und Rückenschläfer eignet sich eine feste Matratze. Für Seitenschläfer ist dagegen weiches, punktelastisches Material zu empfehlen. Die Schulter sollte gut einsinken können, so dass die Wirbelsäule gerade liegt und die Bandscheiben regenerieren können.

Wer besonders ausgefallene Wünsche an die Schlafstätte hat oder ein Bett in Sondergröße will, kann sich bei manchen Anbietern auch die persönliche Maßanfertigung zusammenstellen und in deren Werkstatt die gewünschte Matratze anfertigen lassen.

Kindermatratzen

Für Kleinkinder und Babys ist eine gesunde Matratze besonders wichtig. Sie verbringen rund 15 bis 20 Stunden des Tages im Bett. Ideal ist eine relativ feste, dabei elastische und die Wirbelsäule unterstützende Matratze aus naturbelassenen Materialien. Diese Eigenschaften bieten Naturlatex und latexiertes Kokos. Als Auflagenmaterial eignet sich eine dicke Schicht Schurwolle. Diese kuschelige, warme Oberfläche vermittelt Geborgenheit und verträgt auch mal Verschmutzung.

Yvonne Miehke



Ein Blick ins Innere der Naturmatratzen beim Berliner Hersteller Futomania: Hier das Basismodell aus Wolle und Naturlatex



Latexmatratze mit härterem Kokoskern ...



Das Luxusmodell: Wolle, Rosshaar, Latex und Kokoskern



Besonders gute Belüftung durch Schafwoll-/Rosshaarauflage



Reines Schafwoll-Futon und Futon mit Kokoskern

Bilder: Y. Miehke