



# SCHROT & KORN

BIO LEBEN, BIO LIEBEN.

Basenfasten im Selbstversuch

**LUFT-  
NUMMER**  
Der Traum vom  
ökologischen  
Fliegen

## Verrückt nach Avocado

Cremig-nussige Rezepte  
mit der Fitnessfrucht

## Rente geht auch grün

Mit gutem Gewissen die  
Altersvorsorge planen



„Ein ethisches  
Desaster“

## Klaus Töpfer

Bodenkrise, Hunger,  
Gentechnik: Das politische  
Urgestein redet Tacheles







Auf Matratzen aus Naturstoffen lässt es sich mit gutem Gewissen schlafen.

# Ab ins Bett!

**WOHNEN** Ob hart, ob weich, ob Rosshaar oder Latex – auf Naturmatratzen liegen Sie richtig. So unterscheiden sich die Materialien. Leo Frühschütz

**R**und ein Drittel unserer Zeit verbringen wir im Bett. Da lohnt es sich, ein paar Minuten darüber nachzudenken, auf was wir da eigentlich liegen. Klar, auf einer Matratze, aber auf was für einer?

Herkömmliche Matratzen lassen sich grob in drei Kategorien einteilen: Federkern, Schaumstoff und Latex. Menschen, die beim Essen und Anziehen auf Natur und Bio setzen, schlafen jedoch gerne auf Naturmatratzen. Federkernmatratzen kommen aufgrund der kleinen metallischen Teile im Kern für elektrosensible Menschen nicht in Frage. Herkömmliche Schaum-Matratzen werden aus dem Kunststoff Polyurethan hergestellt, herkömmliche Latexmatratzen aus synthetischem Gummi. Sie bestehen aus Erdölchemie und sind Teil der Plastikwelt.

Naturmatratzen sind eine Alternative zu Metall und Erdöl im Bett. Sie werden nur aus natürlichen, nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Die Materialien – von Naturlatex über Baumwolle bis hin zu Rosshaar – haben unterschiedliche Vorteile und können somit die vielfältigen Ansprüche an eine Schlafunterlage erfüllen. Allerdings ist der Begriff „Naturmatratze“ gesetzlich nicht geschützt, genaues Hinsehen ist beim Einkauf deshalb ebenso notwendig wie Probeliegen.

## Punktgenau und bequem

Wichtig für einen entspannten Schlaf ist, dass die Wirbelsäule in allen Schlaf-lagen in ihrer natürlichen Form ruhen kann. Schwere Körperpartien wie Schulter oder Becken sollen tiefer einsinken, leichte Partien hingegen sanft gestützt werden. Punktlastisch heißt diese Eigenschaft und das ideale Material dafür ist Naturlatex, hergestellt aus der Milch des Gummibaumes. Der wächst auf Plantagen in Süd- und Ostasien, seltener stammt er von Kleinbauern-Kooperativen.

Zu Latex verarbeitet wird die Milch in einem chemischen Prozess, dem Vulkanisieren, zu dem es Schwefelverbindungen und Katalysatoren braucht. >


 GEPRÜFT  
UND  
GETESTET
**SIEGEL**

## Natürlich und schadstofffrei

**Der Blaue Engel**

Das Umweltzeichen gibt es für emissionsarme Matratzen aller Art. Genutzt wird es von einigen Herstellern von Schaum- oder Federkernmatratzen.

[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)

**eco-Institut**

Das Logo steht für den Verzicht auf problematische Chemikalien und strenge Schadstoffgrenzwerte. Das eco-Institut testet alle Arten von Matratzen (sowie viele andere Produkte).

[www.eco-institut.de](http://www.eco-institut.de)

**Fair Rubber**

Der Verband und sein Logo – das etwa Prolana-Matratzen auszeichnet – stehen für fair gehandelten Natur-Kautschuk. Ein zusätzlicher Preiszuschlag fließt in Projekte, die die Arbeits- und Le-

bensbedingungen der Plantagenarbeiter verbessern. Die Plantagen sind zudem FSC-zertifiziert, werden also nachhaltig bewirtschaftet und haben keinen Regenwald zerstört.

[www.fairrubber.org](http://www.fairrubber.org)

**ÖkoControl**

Hinter dem Siegel steht ein Verband, zu dem sich 50 ökologisch engagierte Möbelhändler zusammengeschlossen haben. Bei Matratzen richtet er sich nach den Kriterien von QUL und eco-Institut.

[www.oekocontrol.com](http://www.oekocontrol.com)

**QUL**

Das Siegel des Qualitätsverbandes umweltverträgliche Latexmatratzen (QUL) garantiert, dass kein synthetischer Latex eingesetzt wurde. Zusätzlich müssen die Matratzen auch die Prüfung des eco-Instituts durchlaufen.

[www.qul-ev.de](http://www.qul-ev.de)

Weil dabei aber auch Spuren von problematischen Stoffen wie Nitrosamine entstehen können, legen die Hersteller von Naturmatratzen großen Wert auf Schadstoffuntersuchungen und entsprechende Zertifikate (siehe Kasten).

Reine Naturlatex-Matratzen sind weich bis mittelfest. Für mehr Härte sorgen Latex-Matratzen mit einem festen Kern aus Rosshaar oder Kokosfasern. Im Gegensatz zu synthetischem Latex aus Erdöl sei Naturlatex „wärme- und feuchtigkeitsregulierend“, schreibt der Qualitätsverband umweltverträgliche Latexmatratzen (QUL). Menschen, die gegen Latex allergisch sind, weist er darauf hin, dass bisher kein Fall be-

kannt sei, in dem eine Naturlatex-Matratze einen allergischen Anfall ausgelöst hätte. Zudem hält sie Hausstaubmilben weitgehend fern. Wer gegen die Rückstände der Tierchen allergisch ist, sollte Varianten mit Tierhaarfüllungen meiden und auf jeden Fall milbendichte Bezüge verwenden.

Auch Futons gibt es als Naturmatratzen. Sie sind dünner und härter als übliche Matratzen und lassen sich in der klassischen Variante zusammenrollen. Gefüllt sind sie mit Baumwolle, Schurwolle, Kokosfasern oder Rosshaar in verschiedenen Kombinationen, häufig enthalten sie auch dünne Kautschukschichten. Durch den hohen An-

teil an natürlichen Fasern bieten sie ein besonderes Bettklima, sind immer trocken und schnell warm. Gedacht ist der klassische Futon als Matratze, die direkt auf dem Boden liegt. Er eignet sich aber ebenso für verschiedene Roste.

Auch Naturmatratzen brauchen eine Umhüllung. Oft kommt noch eine separate Auflage dazu, die im Winter warm hält. Gängige Materialien dafür sind Bio-Baumwolle und Schurwolle, die bei manchen Anbietern aus kontrolliert ökologischer Tierhaltung stammt. Rosshaar und Schurwolle können viel Feuchtigkeit aufnehmen ohne klamm zu werden und sind deshalb besonders geeignet für Menschen, die beim Schlafen stark schwitzen.

### Unbedingt Probeliegen

Um zu überprüfen, ob Körper und Matratze gut harmonieren, ist beim Kauf im Fachgeschäft ein ausgiebiges Probeliegen mit fachkundiger Beratung angesagt. Nur so lässt sich testen, ob die Matratze weich oder hart genug ist. Feste Maßstäbe dafür gibt es nicht,

denn die Härte einer Matratze hängt von der subjektiven Einschätzung ab – und vom Gewicht. Schwere Menschen sinken tiefer in eine Matratze ein und empfinden deshalb als angenehm weich, was ein Leichtgewicht als brethart bezeichnen würde.

Wer eine Matratze online kauft, kann ein nicht passendes Produkt innerhalb der gesetzlichen Widerrufsfrist von 14 Tagen zurückschicken. Einige Anbieter räumen dafür sogar einen Monat Frist ein. Doch Achtung: Wer die Spedition für die Rücksendung organisiert und die Kosten trägt, ist in den Widerrufsbedingungen der Händler sehr unterschiedlich geregelt.

Ausgenommen von der Rücknahme sind Sonderanfertigungen. Da Naturmatratzen-Hersteller meist kleine Betriebe sind, können sie flexibel auf individuelle Wünsche reagieren, etwa auf Sondergrößen. Interessant für Paare ist die Partnermatratze. Sie enthält zwei unterschiedliche, verschieden harte Kerne, damit beide optimal bequem liegen und niemand in die Besucherritze fällt. Also dann: Schlafen Sie gut! <

#### mehr zum Thema

- ▶ Damit Sie Ihre Lieblingsmatratze finden, haben wir einige Hersteller und Händler für Sie zusammengestellt. Es sind längst nicht alle...
- ▶ Diese Manufakturen stellen oft schon seit Jahrzehnten Naturmatratzen her, manchmal auch mit dazu passenden Lattenrosten und Bettgestellen. Sie verkaufen ihre Produkte online und/oder über Fachhändler:  
[www.baumberger.eu](http://www.baumberger.eu), [www.boyboks.de](http://www.boyboks.de), [www.dormiente.de](http://www.dormiente.de),  
[www.futonwerk.de](http://www.futonwerk.de), [www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com),  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch), [www.lonsberg.de](http://www.lonsberg.de), [www.prolana.com](http://www.prolana.com),  
[www.relax-bettssysteme.at](http://www.relax-bettssysteme.at), [www.shogazi-manufaktur.de](http://www.shogazi-manufaktur.de),  
[www.team7.at](http://www.team7.at)
- ▶ Diese Händler bieten Naturmatratzen und dazu passende Betten an: [www.allnatura.de](http://www.allnatura.de), [www.bio-wohli.de](http://www.bio-wohli.de),  
[www.dasbett-webshop.de](http://www.dasbett-webshop.de), [www.naturbettwaren.eu](http://www.naturbettwaren.eu),  
[www.naturmatratzen-janssen.de](http://www.naturmatratzen-janssen.de), [www.natursendung.de](http://www.natursendung.de),  
[www.4betterdays.com](http://www.4betterdays.com)
- ▶ Die Oekoplus AG ist ein Verbund von 30 Fachhändlern für gesundes Wohnen: [www.oekoplus.de](http://www.oekoplus.de)