

# „Beratung und Knowhow für Ihren gesunden Schlaf.“

Matthias Vogt

## Was soll eine rückengerechte Matratze können?

Ganz einfach, dass Sie gut darauf schlafen. So lange dies gewährleistet ist, ist alles in Ordnung.

Ein Kriterium, dennoch eine Matratze auszutauschen, ist dann die „innere Hygiene“. Je nachdem wie stark eine Matratze „kontaminiert“ wird, sollte sie nach ca. 6-10 Jahren ausgetauscht werden. Besonders Allergikern wird dieser Turnus empfohlen.

Die neue Matratze sollte dann einen Bezugsstoff haben, der den Anforderungen wie Schwitzen, Frieren, Hautallergien, Hausstauballergien usw. gerecht wird. Sobald die mechanischen Eigenschaften der Matratze nachlassen – häufig zu erkennen durch eine Liegekuhle – ist ein Austausch auch zu empfehlen.

Ebenso, dies ist jedoch viel schwieriger festzustellen, soll die Matratze unbedingt ausgetauscht werden, wenn sich an Ihrem Körper Veränderungen eingestellt haben. Diese können organisch hervorgerufen sein wie seit geraumer Zeit unruhiger Schlaf, häufiges Wachwerden, Schwitzen und Frieren, erhöhter Pulsschlag, u.v.m.

Aber auch, wenn Sie nachts oder morgens aufwachen und Rücken, Schulter oder Nacken schmerzen. Dass die heimische Matratze daran schuld sein kann, wissen die wenigsten!

Doch wie findet man heraus, welche Matratze wirklich zu einem passt? Eine LiegeDiagnose liefert hier die passenden Antworten. Jeder Körper ist anders! Daher wird anhand der Druckverteilungsmessung mittels des medizinisch anerkannten Messsystems die Anpassung der Matratze an die Körpersilhouette gemessen. Ebenso wichtig wie das Messen ist, dass anhand der Messung dann auch die passende Matratze gefertigt werden kann. An diesem Punkt unterscheiden sich die Anbieter.

Anhand Körpergröße, Gewicht und Silhouette wird mit unterschiedlichen Schaumstoffen die Einsinktiefe (der Kuschelfaktor) in die Matratze bestimmt. Zu tief ist nicht gut und behindert die nächtlichen Wendemanöver, denn wir müssen unseren Bewegungsapparat auch nachts zwischen 5 und 25 mal bewegen.



M. Vogt

**Empfehlung:** Tauschen Sie Ihre Matratze aus, wenn Sie Veränderungen an Ihrem Körper feststellen.

#### Expertentipp

Zu hoch/hart auf der Matratze ist ebenso wenig gut, da man nicht das Körperprofil erreichen und aufnehmen kann. Mittels der gemessenen Druckpunkte bestimmt sich die Einschnitttiefe (Zonenbildung) im Schulter- und Beckenbereich. Zudem kann anhand des Druckbildes der Abstand Schulter-Becken gemessen und die Lordose-Unterstützung in Position und Größe genau bestimmt werden.

Drei unterschiedliche Bezugsstoffe runden das Portfolio ab, sodass gegenwärtig über alle diese Kombinationsmöglichkeiten weit über 100 Varianten pro Matratzengröße zur Verfügung stehen.



■ ■ ■ Hergestellt in Deutschland

#### Herausgeber:

Rückengerecht  
Burghauner Str. 11a  
36151 Steinbach

#### Vertreten durch:

Inhaber Herr Matthias Vogt

Telefon: +49 (0) 6652 9829 777  
Telefax: +49 (0) 6652 9829 778  
E-Mail: [info@rueckengerecht.eu](mailto:info@rueckengerecht.eu)

©Rückengerecht – März 2012

[www.rueckengerecht.eu](http://www.rueckengerecht.eu)