



## Rheuma-Matratze Nur ein Mythos

**Vorsicht vor dem Kauf von Matratzen mit Prädikaten wie „Gesundheitsmatratze“ oder „Rheumamatratze“. Rechtlich sind sie sehr umstritten. Wer eine gute Matratze für sich sucht, braucht Zeit, Sorgfalt und gute Orientierung in der Vielfalt der Angebote.**

Auf keinen Fall sollten Sie spontan kaufen – etwa auf sogenannten Kaffeefahrten. Besuchen Sie mehrere Geschäfte. Erkunden Sie Angebote und Preise und probieren Sie verschiedene Matratzen aus. Lassen Sie sich von einem Rheumatologen oder einem Physiotherapeuten beraten.

Aus eigener Erfahrung weiß ich natürlich: Eine Rheumaerkrankung heilen kann auch die beste Matratze nicht, zu einem besseren Schlaf beitragen aber schon.

### Warm und trocken

Bei vielen rheumatischen Beschwerden wirkt Wärme wohltuend, deshalb kann es helfen, wenn Rheumatiker zur Verbesserung der Schlafqualität möglichst trocken und warm liegen. Das wird zunächst durch eine außerordentlich gute Feuchtigkeitsableitung der Matratze erreicht. Aber bei der Auswahl der Schlafunterlage gilt es auch das eigene Körpergewicht, die Größe und persönliche Gewohnheiten zu berücksichtigen.



#### KISSEN – ZUM LAGERN UND KUSCHELN GUT

Sie heißen Seitenschläferkissen, Nackenstützkissen oder Stillkissen und sind Lagerungshilfen, die die Schlafposition unterstützen. Seitenschläfer können für die angewinkelten Knie oder zur Stützung bei leicht seitlich geneigter Bauchlage Rücken und Nacken entlasten. Gefüllt sind diese Kissen mit kleinen oder größeren Hartschaum-Kügelchen, Polyester-Hohlfaserbällchen oder aber natürlichen Materialien. Körnerkissen (Kirsche, Trauben, Buchweizen, Hirseschalen oder Dinkelspelzen) zielen auf die Speicherung von Wärme und können Verspannungen

und Schmerzen positiv beeinflussen. Nackenstützkissen (Schaum- oder Latexblöcke) sollen verspannten Menschen helfen, ihren Kopf mittig in der Körperachse zu halten, ohne die Nackenwirbel abzuknicken. Auch sie können Schmerzen lindern, eignen sich jedoch meist nur für eine bestimmte Schlafposition oder Matratzenhärte (ÖKO-TEST). Testen Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten Möglichkeiten der individuellen Entlastung.

*Welche Schlafhilfen leisten Ihnen gute Dienste? mobil möchte es gerne wissen. Schreiben Sie uns, Adresse auf Seite 4.*

### Hart oder weich?

Harte Matratzen eignen sich in der Regel besser für schwere Menschen. Weiche eher für zierliche Personen. So lautet die fachliche Regel. Aber jede Regel hat auch ihre Ausnahmen. Hart oder weich genug für Sie – das sollte das Kriterium für den Kauf sein. Deshalb beim Probeliegen in allen Liegepositionen sowie beim Aufsitzen und Niederlegen die Nachschwingung testen.

Brauchen Sie zwei Matratzen, nehmen Sie Ihren Partner mit, denn der braucht vielleicht eine ganz andere Matratze als Sie. Stiftung Warentest rät: Testen Sie die Matratze am besten zu Hause. Vereinbaren Sie ein Rückgaberecht. Lassen Sie sich von der Verpackungsfolie nicht stören – die muss leider dran bleiben. Erst nach ein paar Nächten können Sie wirklich sagen, ob Sie bequem liegen.

***Christiane Reichelt, Redaktion mobil***

*Quelle: mobil 01/2011, Mitgliederzeitschrift der Deutschen Rheuma-Liga*