ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
www.oekotest.de

KOMPAKT
Wohnen & Leben

Nr. K 1002
3,90 Euro
7,60 SFr
D-61709

Schlafen



Schlafstörungen richtig behandeln S. 40
Einkaufsführer Bettgestelle und Lattenroste S. 60
Das optimale Schlafzimmer S. 108

02
4 191779 903909

Die TESTs

Pflanzliche und chemische Schlafmittel S. 50
Matratzen S. 78
Nackenstützkissen S. 94
Bettdecken S. 100

Für große und kleine Hausstaubmilben-Allergiker geeignet



NOMITE PAS 1008

für Hausstauballergiker geeignet

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Jürgen Stellpflug, Chefredakteur

wenn wir jemanden als „ausgeschlafen“ bezeichnen, halten wir sie oder ihn für ziemlich clever und haben Respekt. Eine „Schlafmütze“ trifft dagegen eher Missachtung. Einem „Träumer“ begegnen wir mit Mitleid, bestenfalls mit Nachsicht. Die Welt des Schlafes ist auch im wachen Zustand präsent. Nicht ohne Grund, immerhin verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Bett. Dort finden allerdings viele Menschen nicht so recht in den Schlaf. 30 bis 40 Prozent der Deutschen leiden zumindest zeitweilig unter Schlafstörungen. Nicht nur für die ist dieses Heft ein unentbehrlicher Ratgeber. Auch alle anderen sollten die 3,90 Euro investieren, bevor sie sich eine Bettdecke, ein Nackenstützkissen oder eine neue, aber möglicherweise schlechte und mit Schadstoffen belastete Matratze kaufen. Welche richtig gut sind, erfahren sie nämlich in diesem ÖKO-TEST Kompakt.

Ihr Jürgen Stellpflug



PS: Das monatlich erscheinende ÖKO-TEST-Magazin untersucht alles, was zum Leben wichtig ist: Shampoos, Lebensmittel, Medikamente, Wandfarben, Handys und Versicherungen. Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Eine Bestellmöglichkeit finden Sie im Internet unter www.oekotest.de

Inhalt

Rätsel der Nacht



Der Schlaf ist zum Ausruhen da. Klar. Aber Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es um viel mehr geht als um pure körperliche Regeneration. **S. 6**

Schlafstörungen



Unruhige Nächte ohne ausreichend Schlaf plagen viele Menschen. Dabei helfen manchmal schon einfache Tipps, um die Nachtruhe zu verbessern. **S. 22**

Moderne Behandlungsmethoden



Um Schlafprobleme zu überwinden, die sich über Monate oder gar Jahre hinziehen, ist oft auch fachliche Unterstützung nötig. Doch was hilft wirklich? **S. 40**

Foto: Snaptitude/Fotolia.com

Rätsel der Nacht

S. 6 Erholung für Körper und Geist
S. 10 Schlafen macht schlau
S. 13 Interview: Gedächtnis muss sich neu sortieren
S. 14 Gut ausgeschlafen
S. 17 Von Eulen und Lerchen
S. 18 Interview: Schule im Winter erst ab neun
S. 19 Auch Tiere schlafen

Schlafstörungen

S. 22 Wenn die Nacht zum Tage wird
S. 26 Ein Leiden, viele Ursachen
S. 30 Interview: Zu wenige Programme für Schlafgestörte
S. 31 Schlafwandeln, Zähneknirschen, nächtliches Aufschrecken
S. 32 Schnarchen – mehr als lästig
S. 34 „Auf die Dauer höhlt der Schlafmangel dich aus“
S. 36 „Das Symptom Schlaflosigkeit hat ja keinen Sinn“

Moderne Behandlungsmethoden

S. 40 Wege aus dem Teufelskreis
S. 44 So sieht ein Schlafprotokoll aus
S. 46 Helfer, aber keine Heiler
S. 48 Verschreibungspflichtige und rezeptfreie Schlafmittel
S. 50 Test Schlafmittel

Wie man sich bettet

S. 60 Gutes Bett, guter Morgen
S. 62 Bettgestelle: richtiger Rahmen
S. 68 Lattenroste: feine Federung
S. 72 Matratzen: welche für wen?
S. 78 Test Schaumstoffmatratzen

Gut zugedeckt

S. 84 Kuschelig warm
S. 87 Decken: Material und Qualität
S. 92 Kissen: Gute Kopfstütze
S. 94 Test Nackenstützkissen
S. 100 Test Bettdecken
S. 106 In Kürze

Schlafzimmer

S. 108 Wohnoase statt Abstellkammer
S. 113 Was rät der Feng-Shui-Berater?
S. 114 Elektrosmog: Immer auf Sendung?

Träume

S. 120 Rätselhafte Hirngespinste
S. 122 Wenn Kinder träumen
S. 124 Die Botschaft der Träume

Kurz & Gut

S. 130 Stimmt's oder stimmt's nicht?

Die Tests

S. 50 Test Schlafmittel
S. 78 Test Schaumstoffmatratzen
S. 94 Test Nackenstützkissen
S. 100 Test Bettdecken

Standards

S. 3 Editorial
S. 20 Marktplatz
S. 127 Service/Impressum
S. 128 Anbieterverzeichnis
S. 129 Glossar

Wie man sich bettet



Das richtige Bett lässt uns entspannen und entlastet den Rücken. Lesen Sie, worauf es beim Kauf von Bettgestell, Lattenrost und Matratze ankommt. **S. 60**

Gut zugedeckt



Moderne Bettdecken sind gesteppt und leicht. Ob sie mit Daunen, Natur- oder Kunstfasern gefüllt sind, ist eine Frage des Geschmacks – und des Geldbeutels. **S. 84**

Schlafzimmer



Mit schönen Möbelstücken und wenigen Tricks lässt sich im Schlafzimmer eine schöne Atmosphäre schaffen. Zu viele elektrische Geräte stören nur. **S. 108**

Rätsel der Nacht





Foto: irisblende.de

Erholung für Körper und Geist

Knapp ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Warum? Das versuchen die Wissenschaftler seit Jahrzehnten zu ergründen. Noch haben sie das Geheimnis des Schlummers nicht gelöst. Doch ihre Forschung erlaubt uns faszinierende Einblicke in das nächtliche Geschehen und das ausgefeilte Räderwerk der inneren Uhr. Sicher ist: Der Schlaf ist alles andere als vergeudete Zeit.

Das Rätsel Schlaf hat die Menschen seit jeher beschäftigt und fasziniert. In der griechischen Mythologie ist Hypnos, der sanfte Gott des Schlafs, ein Bruder von Thanatos, dem Tod. Auch die Germanen hielten Schlaf und Tod für Geschwister, beide wurden „Sandmann" genannt. Sie irrten. Es stimmt, dass Schlafende auf äußere Reize kaum reagieren und zeitweise nur mit Mühe wachgerüttelt werden können. Doch die Nachtruhe ist kein todesähnlicher Zustand, in dem alle geistigen Vorgänge auf null gefahren werden. Im Gegenteil: Das Gehirn bleibt auch im Schlaf aktiv. Es registriert unbewusst jeden äußeren Reiz, ignoriert ihn aber, so lange es ihn als ungefährlich bewertet. Das erklärt zum Beispiel, warum Mütter schon aufwachen, wenn ihr Baby quäkt, den leise schnarchenden Gatten aber nicht wahrnehmen.

Erste Erkenntnisse über den Schlaf gewannen Forscher in den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts, nachdem die Elektroenzephalografie (EEG) entwickelt wurde. Diese Messmethode erlaubt es, Hirnströme präzise zu verfolgen. Die Daten im Schlaflabor machen sichtbar, dass das Gehirn seine elektrische Aktivität ständig verändert, sobald wir die Augen schließen.

Was passiert, wenn wir die Augen schließen?

Neurowissenschaftler unterscheiden fünf Schlafstadien, wobei Tiefschlaf (Non-REM-Schlaf) und Traumschlaf (REM-Schlaf) die beiden wichtigsten Phasen sind. Alle Schlafphasen zusammen ergeben einen Schlafzyklus von rund 90 Minuten. Dann wachen wir kurz auf – oft ohne es zu merken – und schlummern gleich wieder ein. Wer acht Stunden schläft, begibt sich sechsmal auf die Berg- und Talfahrt zwischen Tiefschlaf und Traumschlaf.

Während der Einschlafphase, dem ersten Stadium, registriert das EEG gleichmäßige Wellen, die immer langsamer und höher werden. Unsere Muskeln beginnen sich zu entspannen, manchmal zucken dabei kurz die Beine. Die Augen pendeln von oben nach unten, zunehmend verengt sich die Wahrnehmung und geht in Fantasien über. Diese etwa fünfzehnminütige Phase sollte störungsfrei verlaufen, denn der Schlaf ist noch sehr labil. Es folgt als zweites Stadium ein leichter Tiefschlaf, in den wir langsam immer weiter hinabgleiten. Das EEG-Protokoll verzeichnet jetzt einzelne heftige Ausschläge. Die Muskeln erschlaffen, Puls und Atmung werden langsamer, Blutdruck und Köpertemperatur sinken.

Im eigentlichen Tiefschlaf dann, in den Stadien drei und vier, bewegen sich die Hirnströme gemächlich in gleichmäßigen hohen Deltawellen. Die Muskeln sind schlaff und die Augen relativ ruhig, das Herz schlägt nur noch 50mal pro Minute. In dieser traumlosen Phase können die Schläfer nur schwer geweckt werden. Doch während sie äußerlich reglos in ihren Kissen liegen, ist drinnen – in den Reparaturwerkstätten des Körpers – mächtig was los. Der Organismus produziert vor allem Wachstumshormone. Dadurch teilen und erneuern sich Zellen, die Haut ersetzt zum Beispiel abgestorbene Hornzellen, das Immunsystem liefert neue Killerzellen und Antikörper. Auch im Oberstübchen herrscht Hoch-

Mehr als nur Ausruhen: Sowohl im Gehirn als auch im Körper ist während des nächtlichen Schlafs mächtig was los.



Foto: 12foto.de/fotolia.com

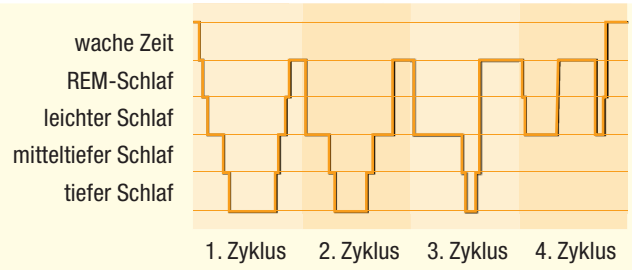
betrieb. Offenbar nutzen die Nervenzellen im Gehirn den nächtlichen Tiefschlaf, um das am Tag Erlernte zu verarbeiten und dauerhaft im Gedächtnis zu speichern. Auf diese Weise regenerieren sich Körper und Geist.

Wilde Träume in der REM-Schlafphase

Das fünfte und letzte Stadium im Schlafzyklus ist der sogenannte REM-Schlaf. REM steht für „Rapid Eye Movements“ und bezeichnet die Periode während unseres nächtlichen Trips, in der die Augäpfel unter den geschlossenen Lidern plötzlich heftig zucken und rollen. Entdeckt wurde dieses Phänomen schon 1953 von dem US-Forscher Nathaniel Kleitman und seinen Kollegen. In der REM-Phase nehmen die Hirnströme plötzlich wieder Fahrt auf und tanzen in kleinen Zickzacksprüngen über das Diagramm. Puls und Atmung werden unruhig, der Penis erigiert, bei Frauen kann die Klitoris anschwellen. Wir träumen jetzt – in dieser Zeit sind die Muskeln des Schlafenden vollkommen gelähmt, während das Gehirn lebhafte Traumbilder und tiefe Gefühlsregungen produziert.

Im Laufe der Nacht verändern sich Dauer und Intensität der einzelnen Phasen. In der ersten Hälfte sind die Tiefschlafphasen länger, das Wachstumshormon regiert. In der zweiten Nachthälfte gewinnt das Stresshormon Kortisol die Oberhand. Es drosselt die Regeneration, lässt den Tiefschlaf leichter werden und bereitet den Körper auf das Erwachen vor. Die Träume werden heftiger und länger und können sich in den Morgenstunden bis zu einer Dreiviertelstunde hinziehen. □

Die verschiedenen Schlafstadien



Während zu Beginn der Nacht die Tiefschlafphasen recht lang und die Traumphasen nur kurz sind, kehrt sich dieses Verhältnis gegen Morgen immer mehr um. Wer während einer REM-Phase geweckt wird, kann sich meist deutlich an seinen Traum erinnern.

Quelle: Techniker Krankenkasse — Grafik: ÖKO-TEST

Anzeige



Rätsel der Nacht



Foto: banana stock

Schlafen macht schlau

„Schlaf ist Genuss“, sagt jeder Dritte. „Schlaf ist Luxus“, meinen viele Freiberufler. Die große Mehrheit assoziiert den Schlummer mit Erholung, Gesundheit, Abschalten vom Stress. Doch Wissenschaftler haben inzwischen herausgefunden, dass es um mehr geht als um pure körperliche Regeneration.

Mit dem Schlafbeginn werden viele körperliche Vorgänge gedrosselt. Das legt den Verdacht nahe, dass der nächtliche Dämmerzustand eine Art Energiesparmodus des Organismus ist – ein evolutionäres Erbe, das es unseren Vorfahren ermöglichte, verbrauchte Kräfte wieder aufzutanken. Der Regensburger Schlafforscher Professor Göran Hajak beschreibt das so: „Die Nacht war wegen der Raubtiere gefährlich, der Mensch zog sich in Höhlen zurück und gleichzeitig waren nach Sonnenuntergang die Nahrungsmittelressourcen relativ knapp. Wer in dieser Phase wenig Energie verbrauchte, hatte am nächsten Tag wahrscheinlich die besseren Überlebenschancen.“

Doch diese These vermag noch nicht zu erklären, warum wir während des Schlafs bewusstlos sind und äußere Reize nicht mehr rational verarbeiten können. Ginge es lediglich um die Erholung müder Muskeln, die Reparatur von Zellen oder die Stärkung des Immunsystems, müsste der Körper eigentlich nur ruhen. Warum aber verlieren wir die Kontrolle über unseren Verstand? Und wie kommt es, dass ein drastischer Schlafmangel zwar kaum zu physischen, wohl aber zu psychischen Störungen wie Ängsten, Depressionen oder Halluzinationen führt? Nicht von ungefähr gilt gewaltsamer Schlafentzug als eine besonders effektive Foltermethode, um Gefangenen Geständnisse abzupressen – schlimmer noch als Hunger oder Durst.

Im Schlaf bildet sich das Gedächtnis aus

Schlafen muss also mehr sein als eine bloße Regeneration des Körpers, davon sind die meisten Wissenschaftler überzeugt. Die Lösung des Rätsels vermuten sie im Gehirn. „Die Tatsache, dass wir im Schlaf unser Bewusstsein verlieren, deutet darauf hin, dass der Schlaf genau diese Bewusstseinsfunktion in der Wachphase unterstützt“, sagt der Hirnforscher Professor Jan Born. Der Direktor des Instituts für Neuroendokrinologie an der Universität Lübeck konnte mit einer Serie aufsehenerregender Experimente belegen, dass die Nachtruhe eine entscheidende Rolle für die Gedächtnisbildung spielt. Das betrifft sowohl das prozeduale Gedächtnis, das sich auf das unbewusste Erlernen von Bewegungsabläufen, feinmotorischen Fertigkeiten und Sinnesverknüpfungen bezieht, als auch das deklarative Gedächtnis, das für das bewusste Erinnern von Fakten und Episoden zuständig ist. „Wenn jemand ein Klavierstück übt, Vokabeln paukt oder sich ein U-Bahn-Netz einprägt und in der darauf folgenden Nacht schläft, dann werden die frisch erworbenen Fähigkeiten besser im Langzeitgedächtnis eingespeichert, als wenn er in der ersten Nacht wach bleibt“, erklärt Born.

Dass man im Schlaf tatsächlich lernt, hatte der US-Forscher Robert Stickgold, Neurophysiologe an der Harvard Medical School in Boston, schon im Jahr 2000 in einer Studie gezeigt. Die Testpersonen übten einen Tag lang, die Richtung von schrägen Balken zu erkennen, die auf einem mit waagerechten Strichen überzogenem Bildschirm kurz aufblinkten. Nach dem Training wurden einige der Teilnehmer 24 Stunden lang wach gehalten, ▷

konnten dann aber zwei Nächte lang normal durchschlafen. So ausgeruht setzten sich die Probanden erneut vor den Bildschirm, aber das Erkennen der Balkenmuster bereitete ihnen genau so viel Mühe wie beim ersten Mal. Deutlich dazugelernt hatten dagegen jene Versuchspersonen, die gleich nach dem Training schlafen durften.



Foto: image source

Ob schwierige Vokabeln oder komplizierte Klavierstücke: Was sie heute gelernt hat, wird ihr nach dem Schlafen leichter fallen.

Probleme ruhig überschlafen

Das Erinnern von Fakten, Ereignissen und feinmotorischen Abläufen ist eine Sache, das Erfassen komplexer Zusammenhänge eine andere. Das Forscherteam um Jan Born konnte durch eine Studie wissenschaftlich untermauern, was wir alle im Alltag gelegentlich erfahren: Komplizierte Aufgaben lassen sich leichter lösen, wenn man sie überschläft. In dem Lübecker Versuch bearbeiteten 106 Testpersonen im ersten Schritt eine Reihe von Zahlenrätseln, in die die Antwort in Form eines versteckten Schlüssels eingebaut war. Danach durfte die eine Gruppe ein Nickerchen halten, während die Mitglieder der anderen Gruppe unterschiedlich lange wach bleiben mussten. Ein paar Tage später, nachdem inzwischen alle ausgiebig geruht hatten, wurden den Teilnehmern erneut Aufgaben mit dem bekannten Lösungsprinzip vorgelegt. Das Ergebnis: Von den Tüftlern, die das Problem überschlafen hatten, waren doppelt so viele erfolgreich wie von denen, die auf die Bettruhe verzichten mussten.

Tiefschlaf ist wichtiger als Traumschlaf

Die These von der besonderen Lernfunktion des Schlafs wird heute nur noch von wenigen Experten bezweifelt. Zu den bekanntesten Skeptikern gehört der Schlafforscher Jerome Siegel von der University of California in Los Angeles, der mehrere Gegenargumente ins Feld führt: Erstens haben Medikamente gegen Depressionen, die die REM-Phasen im Schlaf unterdrücken, keine deutlichen Nachteile für das Erinnerungsvermögen. Auch bei Menschen, die über Jahre solche Antidepressiva schlucken, funktioniere das Gedächtnis anscheinend ganz normal. Dasselbe gelte auch für Patienten, die nach Hirnschädigungen keinen Traumschlaf mehr haben. „Diese Kritik ist von gestern“, kontert Born. Der Lübecker Wissenschaftler verweist auf ein weiteres wichtiges Ergebnis seiner Experimente: Danach scheinen die verschiedenen Schlafstadien jeweils unterschiedliche Gedächtnisleistungen zu unterstützen. Der REM-Schlaf fördert die unbewussten Lernvorgänge wie den Erwerb motorischer Fähigkeiten. Der Tiefschlaf dagegen ist für höhere kognitive Leistungen verantwortlich. Er spielt die entscheidende Rolle, wenn es darum geht, sich Fakten zu merken oder knifflige Aufgaben zu bewältigen.

Interview Gedächtnis muss sich neu sortieren



Professor Jan Born, Direktor des Instituts für Neuroendokrinologie an der Universität Lübeck, hat mit zahlreichen Gedächtnisexperimenten für Aufsehen gesorgt.

ÖKO-TEST: Sie haben in einer Reihe von Studien gezeigt, dass der Schlaf dem Gedächtnis auf die Sprünge hilft. Leistet das Gehirn nachts Schwerstarbeit?
Born: Sicherlich hat der Schlaf für gewisse Hirnleistungen auch eine Erholungsfunktion. Aber seine eigentliche Aufgabe ist es, die Gedächtnisfunktionen zu verbessern, vor allem bei der Bildung des Langzeitgedächtnisses. Das Gehirn befindet sich sozusagen in einem anderen Modus und käut unbewusst wieder, was es in der Vergangenheit erlebt hat.

ÖKO-TEST: Was wir abends pauken, prägt sich also erst während des Schlafens richtig ein?
Born: Ja, wobei es dabei nicht nur um ein passives Einschleifen von Gedächtnisspuren geht, sondern um einen aktiven, kreativen Prozess. Man kann die vielen Informationen, die man tagsüber aufnimmt, ja nicht einfach einspeichern und in den großen Pott des Langzeitgedächtnisses schmeißen. Das Gedächtnis muss sich neu organisieren und umstrukturieren, damit die frischen Informationen mit dem Langzeitgedächtnis auch verknüpft werden. So wird es möglich, dass man ein schwieriges Problem nach dem Überschlafen plötzlich leichter lösen kann.

ÖKO-TEST: Ist das dann der berühmte Geistesblitz am Morgen?
Born: Es muss nicht am Morgen sein, sondern immer dann, wenn man erneut mit dem Problem konfrontiert wird. Das fällt uns gar nicht so auf, weil es uns täglich immer wieder passiert. Aber offensichtlich hat das Gehirn im Schlaf die frische Information neu sortiert und einen Tick verändert. Und diese kleine Veränderung führt dazu, dass man mitunter ein Problem besser bewältigen kann als vorher.

ÖKO-TEST: Wer geistig fit sein will, muss also auf seinen Schlaf achten?
Born: Genau. Und gerade wenn es um das Erlernen von sportlichen oder feinmotorischen Fertigkeiten geht, sollte man wirklich ausschlafen. Es gibt nämlich Hinweise, dass der REM-Schlaf, der ja in den frühen Morgenstunden dominiert, vor allem für den Erwerb motorischer Fähigkeiten wichtig ist. Wenn man schon um fünf Uhr früh aufsteht, verkürzt man den REM-Schlaf empfindlich.

ÖKO-TEST: Auch Skifahren lernen wir quasi im Schlaf?
Born: Es ist verblüffend, dass hier latent im Schlaf – ohne Übung – Fertigkeiten aufgebaut werden. Wenn Sie trainieren und danach ausschlafen und das drei Tage später wiederholen, sind Sie noch geschickter als vorher.

Diese These wird auch durch eine 2009 veröffentlichte Studie eines amerikanischen Forscherteams um John Rudoy von der Northwestern University in Illinois bestätigt. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen im Tiefschlaf akustische Reize aufnehmen und auf diese Weise bestimmte Erinnerungen gezielt verstärkt werden können. Den Versuchspersonen wurden tagsüber auf einem Monitor 50 unterschiedliche Bilder vorgeführt, die jeweils mit typischen Geräuschen unterlegt waren – beispielsweise eine Explosion bei der Abbildung von Dynamit oder Miauen beim Zeigen einer Katze. Die Probanden sollten sich merken, an welcher Stelle auf dem Bildschirm die Objekte erschienen. Danach legten sie sich aufs Ohr. Sobald sie die Tiefschlafphase erreicht hatten, spielten die Forscher ihnen 25 der 50 Geräusche erneut vor. Beim anschließenden Gedächtnistest konnten sich die Studienteilnehmer deutlich besser an die Platzierung jener Bilder erinnern, deren Geräusche sie im Schlaf noch einmal gehört hatten. Das Experiment zeigt, wie wichtig der Tiefschlaf für die Gedächtnisleistung ist. □

Gut ausgeschlafen

Bevor es elektrisches Licht gab, schliefen die Deutschen noch neuneinhalb Stunden. Heute ist die Nachtruhe auf durchschnittlich sieben Stunden geschrumpft. Ob das genug ist, hängt von unseren Genen ab. Die innere Uhr tickt von Mensch zu Mensch anders und lässt sich nicht austricksen.



Foto: Image Library

Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau und sechs der Idiot, so oder ähnlich hat es Napoleon angeblich gesagt. Auch für Thomas Edison, den Erfinder der Glühbirne, war Schlaf nichts anderes als Zeitverschwendung. Gerüchten zufolge kam er mit zwei Stunden aus. Goethe dagegen, ein bekennender Freund des Schlafs, gönnte sich mindestens neun Stunden. Und Einstein verbrachte zehn bis zwölf Stunden im Bett, wo er auch wesentliche Aspekte seiner Relativitätstheorie entdeckt haben soll. Fazit: Ein normales Schlafmaß gibt es nicht. Es hängt vom Lebensalter und von der Veranlagung ab. Säuglinge schlummern etwa 16 Stunden am Tag, wobei sich die Gesamtschlafmenge auf mehrere Phasen rund um die Uhr verteilt. Im Vorschulalter benötigen Kinder neben dem Mittagsschläfchen noch zehn bis zwölf Stunden in der Nacht. Bei Schulkindern sinkt der Schlafbedarf allmählich bis auf etwa neun Stunden ab, steigt aber entgegen landläufiger Meinung in der Pubertät wieder an. Erst ab dem 20. Lebensjahr pendelt sich das individuelle Schlafmaß ein.

Laut Umfragen benötigen 60 Prozent der Bevölkerung täglich etwa sieben bis neun Stunden Schlaf. Sie sind Normalschläfer, wobei Frauen deutlich häufiger als Männer zu acht bis neun Stunden tendieren. Zwar reduziert sich im Alter die Dauer des Nachtschlafs bei vielen Menschen auf unter sechs Stunden. Auch die Tiefschlafphasen werden immer kürzer. Doch die meisten Senioren füllen ihr Schlafkonto durch ein Nickerchen am Tage wieder auf.

Nicht die Dauer, sondern die Qualität ist wichtig

Echte Kurzschläfer kommen mit weniger als sechs Stunden aus. Langschläfer brauchen bis zu zehn Stunden. Das heißt nicht, dass sie erholter sind. Denn es kommt auf die Qualität, nicht auf die Dauer der Nachtruhe an. Tatsächlich haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass Kurzschläfer genau so viel Zeit im Tiefschlaf verbringen wie ihre Mitmenschen, die acht Stunden oder länger an der Matratze horchen. Sie schlafen also effektiver. „Wenn ich im Laufe des Tages fit bin, habe ich genug geschlafen“, erklärt der Regensburger Schlafforscher und Psychologe Jürgen Zulley und beruhigt: „Einmal eine Nacht weniger zu schlafen, ist überhaupt kein Problem. Normalerweise holen wir das in der zweiten Nacht wieder nach.“

Problematisch wird es allerdings, wenn wir unser persönliches Schlafmaß über längere Zeit missachten. Zu denken gibt in diesem Zusammenhang das Ergebnis einer 2009 durchgeführten Studie mit 12.000 Nutzern eines Onlineportals: Nur 37 Prozent der Teilnehmer fühlten sich morgens wirklich fit und ausgeschlafen. In einer Gesellschaft, in der durch fort- ▷

Kompakt

Deutsche sind Frühaufsteher

Abends um 22:47 Uhr geht bei der deutschen Durchschnittsfamilie das Licht aus, und morgens um 6.23 Uhr ist die Nachtruhe zu Ende – nach etwa sieben Stunden Schlaf. Im Vergleich zu Briten, Italienern, Portugiesen und Spaniern stehen die Bundesbürger am frühesten auf. Die Spanier dagegen schlafen durchschnittlich siebeneinhalb Stunden und erheben sich erst um 7.36 Uhr.

Siesta international

- Ein Mittagsschläfchen gönnt sich gut ein Fünftel aller Deutschen regelmäßig, aber nicht einmal zehn Prozent der Spanier und Portugiesen. Die Siesta ist also eher eine Ruhepause während der größten Hitze und hat mit dem Nickerchen wenig zu tun.

- Mal eben den Kopf während der Arbeitszeit auf den Schreibtisch legen und wegdösen – das dürfen sich die Japaner erlauben. Es gilt sogar als Zeichen für Arbeitseifer. Niemand stört sich in Japan daran, wenn Pendler in der U-Bahn schlafen oder Schüler im Unterricht wegnicken.

- Chinesischen Arbeitnehmern wurde sogar per Gesetz ein Recht auf Mittagsschlaf eingeräumt.

- Als Power-Napping geadelt, ist der Mittagsschlaf inzwischen in den USA, Kanada und Großbritannien auf dem Vormarsch. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass ein maximal 30-minütiger Kurzschlaf während des mittäglichen Leistungstiefs die Konzentration steigert, antrainierte Fähigkeiten festigt und die Fehlerquote senkt.

schreitende Technisierung und globale Vernetzung die natürlichen Zeitstrukturen immer stärker verwischen, bleibt der nächtliche Schlummer nur allzu oft auf der Strecke. Längst haben wir die Nacht zum Tag gemacht: Internet, Fernsehen und sonstige Unterhaltungsangebote sind pausenlos verfügbar. E-Mail und Handy erlauben das Arbeiten rund um die Uhr. Und in etlichen Betrieben stehen die Schichtarbeiter bis tief in die Nacht am Band.

Kurzschläfer gelten zwar nach einem verbreiteten Vorurteil als die intelligenteren, zielstrebigeren und belastbareren Menschen. Doch das ist ein Irrglaube, warnen Schlafmediziner: Zu wenig Schlaf macht krank. Die Betroffenen sind anfälliger für körperliche und psychische Leiden wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Konzentrationsstörungen oder Depressionen. Aber auch zu viel Schlaf ist nicht unbedingt gesund: Der Blutdruck sackt ab, man fühlt sich eher schlapp als frisch und erholt.

Mehrere Studien deuten sogar daraufhin, dass notorische Langschläfer eine niedrigere Lebenserwartung haben als Menschen, die regelmäßig sechseinhalb bis siebeneinhalb Stunden ruhen. Der Grund für diesen Zusammenhang ist unklar. So könnte ein übermäßiges Schlafbedürfnis auch mit einer unerkannten Erkrankung zusammenhängen. Und Kranke sterben laut Statistik früher als Gesunde – allerdings nicht am Schlaf.

Schlafmangel kostet uns Milliarden

Fest steht: Der grassierende Schlafmangel kostet viel Geld und oft sogar das Leben. Etwa ein Viertel aller schweren Verkehrsunfälle wird auf Übermüdung zurückgeführt. Und jeder fünfte tödliche Lkw-Crash gilt als Folge des berüchtigten Sekundenschlafs am Steuer. Katastrophen wie das Giftgasunglück in Bophal, der Reaktorunfall von Tschernobyl, die Umweltkatastrophe durch den Öltanker *Exxon Valdez*, die Explosion der Weltraumfähre *Challenger* oder das Kentern der *Herald of Free Enterprise* – sie wurden allesamt von Menschen verschuldet, die Fehler gemacht haben, weil sie erschöpft oder eingedöst waren. Nach verschiedenen Schätzungen verursacht Übermüdung der Gesamtwirtschaft weltweit jährlich Schäden in Milliardenhöhe, von den Toten und Verletzten ganz zu schweigen. Dennoch hält sich hartnäckig das Gerücht, mit Entschlossenheit und Disziplin könne Schlafmangel kompensiert werden. „Höchstens in absoluten Krisenzeiten ist das mal erlaubt“, warnt William Dement, der Pionier der Schlafforschung von der Stanford University in Kalifornien. „Denn wenn wir unter Schlafverlust leiden, sind Wahrnehmung und Erkenntnisfähigkeit normalerweise das Erste, was uns verloren geht.“ □

Innere Uhr

Studien an Blinden und an Sehenden, die Tage lang ohne Licht in unterirdischen Isolationskammern verbrachten, haben gezeigt: Es gibt auch in dauernder Dunkelheit einen biologischen Rhythmus, der sich bei etwa 25 Stunden einpendelt. Eine innere Uhr meldet dem Organismus, wann er aktiv sein soll und wann er ruhen darf. Nicht nur das Schlafbedürfnis, sondern alle wichtigen Körperfunktionen wie Temperatur, Stoffwechsel, Muskeltonus, Nierenfunktion, Konzentrationsfähigkeit und andere Leistungen des Nervensystems schwanken periodisch zwischen Wachheit und Schlaf. Der Wechsel von Tag und Nacht dient dem biologischen Navigationssystem als Zeitgeber, um das Räderwerk der inneren Uhr immer wieder neu auf den 24-Stunden-Tag zu justieren. Die Steuerzentrale, die den äußeren Wechsel von Hell und Dunkel mit dem inneren Schrittmacher synchronisiert, befindet sich beim Menschen wie bei allen Wirbeltieren tief im Gehirn direkt über jener Stelle, an der sich die Sehnerven kreuzen. Dieser etwa reiskorngroße Nervenkern erhält seine Signale anscheinend aus bestimmten Zellen in der Netzhaut des Auges. Er leitet seine Botschaft an die Zirbeldrüse weiter mit dem Auftrag, das Schlafhormon Melatonin entweder verstärkt auszuschütten oder zu reduzieren.

Von Eulen und Lerchen

Morgenstund hat Gold im Mund – aber nur für echte Frühaufsteher. Spättypen erreichen den Höhepunkt ihrer Leistungsfähigkeit dagegen oft erst in der zweiten Tageshälfte. Das liegt nicht daran, dass sie die Nächte durchfeiern, sondern an ihrem biologischen Rhythmus.



Foto: stockbyte

Wir kennen sie alle, die Nachtmenschen, die abends nicht ins Bett finden und dafür morgens bis in die Puppen schlafen. Mit Disziplinlosigkeit oder Faulheit hat das in der Regel aber nichts zu tun. Diese Erkenntnis verdanken wir der Chronobiologie, einer relativ jungen Wissenschaft, die sich mit den biologischen Rhythmen aller Lebewesen befasst. Die Forscher haben herausgefunden, dass bei jedem Menschen die innere Uhr etwas anders tickt. So hat nicht nur jeder sein persönliches Schlafmaß, sondern auch sein individuelles Zeitprogramm. Es gibt die Frühaufsteher, die bereits morgens um sechs vor Tatkraft bersten, aber abends um zehn kaum mehr aus den Augen gucken können. Das krasse Gegenteil sind die Nachteulen, die sich beim Frühstück gegen Mittag noch missgelaunt hinter ihrer Zeitung verschanzen, um am Abend zur absoluten Hochform aufzulaufen. ▷

Anderer Schlafrhythmus in der Pubertät

Ob ein Mensch Morgen- oder Abendtyp ist, hängt vor allem von seinen Genen ab. Die Ausnahme sind Teenager, deren biologischer Rhythmus sich vorübergehend nach hinten verschiebt. Etwa zwei Drittel der Pubertierenden sind Spättypen. Im Alter von 30 Jahren haben sich aber viele Eulen wieder in Lerchen zurückverwandelt – so wie sie es in ihrer Kindheit waren. Das bestätigte eine Studie des Leipziger Biologen Christoph Randler, der 200 Studierende nach ihren Erfahrungen mit Schlafen und Wachsein, Munterkeit und Müdigkeit befragt hatte. Er ließ sich auch die Abiturnoten der jungen Leute nennen. Das Ergebnis war eindeutig: Die bekennenden Frühaufsteher konnten deutlich bessere Zeugnisse aufweisen. „Das

Interview

Schule im Winter erst ab neun



Till Roenneberg von der Ludwig-Maximilian-Universität München ist Deutschlands erster und einziger Professor für Chronobiologie, die sich mit Biorhythmen befasst.

ÖKO-TEST: Jeder Mensch hat eine innere Uhr. Warum brauchen wir trotzdem einen Wecker?
Roenneberg: Unsere innere Uhr hat sich in einem Helllicht-Tag, nicht in einem Raumlicht-Tag entwickelt. Unsere Vorfahren waren tagsüber meist draußen, während wir uns heute überwiegend drinnen aufhalten. Genau genommen leiden wir alle unter einem permanenten Lichtmangel. Und das führt wiederum dazu, dass die innere Uhr der meisten Menschen nach hinten rutscht.

ÖKO-TEST: Was bedeutet das konkret?
Roenneberg: Wir können zeigen, dass die meisten Menschen innerhalb der Arbeitswoche einen Schlafmangel aufbauen, den sie dann am Wochenende abzuschlafen versuchen.

ÖKO-TEST: Gelingt ihnen das?
Roenneberg: Das gelingt ihnen meistens ganz gut – je nachdem wie extrem ihr Chronotypus ist, das heißt, wie spät oder früh ihre innere Uhr dran ist. Aber es führt trotzdem dazu, dass die Menschen bei der Arbeit nicht mehr so fit sind, wie sie es wären, wenn sie mehr Licht bekämen oder wenn sie nach den Signalen ihrer inneren Uhr schlafen könnten.

ÖKO-TEST: Besonders gravierend ist das sicher bei den Schulkindern?
Roenneberg: Nicht bei den Kindern, aber bei den Jugendlichen. Der Chronotypus verändert sich nämlich mit der Entwicklung der körperlichen Reife. Kinder sind eher Frühaufsteher, Jugendliche dagegen eher Nachteulen. Und wenn die auch noch relativ wenig Licht bekommen, verschiebt sich ihr biologischer Rhythmus noch weiter nach hinten. Dann bekommen sie Schwierigkeiten.

ÖKO-TEST: Liegt das nicht hauptsächlich an ihrem typischen Lebenswandel?
Roenneberg: Nein, höchstwahrscheinlich ist es umgekehrt. Der Lebenswandel der Jugendlichen hat sehr viel mit der physiologischen Tatsache zu tun, dass sich der biologische Rhythmus in der Pubertät nach hinten verschiebt. Beim Erwachsenen verschiebt sie sich dann wieder mit zunehmendem Alter nach vorne.

ÖKO-TEST: Wäre es dann nicht sinnvoll, den Schulbeginn zu verlegen?
Roenneberg: Da muss man sehr aufpassen. Denn wenn man die Schüler morgens bis in die Puppen schlafen lässt, kann man dadurch einen noch späteren Typ erzeugen. Die innere Uhr benötigt nämlich gerade morgens Licht, um sich nach vorne zu stellen. Aber ein Kompromiss wäre wichtig. Es gibt Schulen in Deutschland, die fangen schon um halb acht oder sogar um sieben Uhr an. Das führt zu einer Situation, in der man die Kinder im Grunde überhaupt nicht mehr erfolgreich unterrichten kann. Ein Schulbeginn um neun Uhr wäre ein sehr guter Kompromiss – gerade bei Jugendlichen. Im Sommer kann man sie auch früher anfangen lassen, weil es dann schon hell ist und sie morgens draußen wenigstens Licht bekommen. Aber im Winter ist Schule unter unseren heutigen Lebensbedingungen vor neun Uhr wenig sinnvoll.

heißt allerdings keinesfalls, dass die intelligenter sind, systematischer oder disziplinierter gelernt haben“, interpretiert Randler. „Es heißt nur, dass diese jungen Leute das Glück hatten, in jenen Stunden des Tages herausgefordert zu werden, in denen sie munter waren.“

Spätaufsteher wehren sich gegen Zeitkorsett

Von den Leiden der Spättypen kann auch Günter Woog, Gründer des Spätaufstehervereins *Delta-t*, ein Lied singen. Der Name steht für Delta wie Differenz und t wie Tempus, also Zeit. Seine Mitglieder wollen laut Satzung allen „zeitversetzt und lang schlafenden Menschen zu Anerkennung, Toleranz und einem ihrer Natur entsprechenden Leben“ verhelfen. Für Woog, heute 54 Jahre alt, fingen die Probleme schon in der Kindheit an – wenn er ins Bett musste, obwohl er noch gar nicht müde war. Oder wenn in der Schule die Lehrer seine Schläfrigkeit schlicht als Verweigerungshaltung interpretierten. „Der frühe Unterrichtsbeginn ist für unsereins ein Gräuel und außerdem eine glatte Benachteiligung“, sagt der freischaffende Grafikdesigner aus dem hessischen Dreieich. Nur einmal hat er es mit einer Festanstellung versucht, aber auch hier liefen die Dinge nicht synchron. „Wenn ich gegen Mittag zum Frühstücken in der Kantine erschien, dann ist das bei den Kollegen nicht auf sonderlich viel Verständnis gestoßen“, erinnert sich der Langschläfer, dem erst der Schritt in die Selbstständigkeit beruflichen Erfolg bescherte. „Meine Kunden wissen, welchen biologischen Rhythmus ich habe, und respektieren das.“ Woog und seine Leidensgenossen wehren sich gegen das starre Zeitkorsett, das die Leistungsgesellschaft bis heute zur Norm erklärt. Sie kämpfen für flexible Arbeitszeiten, einen späteren Schulbeginn und vor allem für ein stärkeres Selbstbewusstsein der Morgenschläfer. Ihr Motto: „Wenn der Hahn kräht auf dem Mist, sind wir da, wo’s schöner ist.“ □

Auch Tiere schlafen

Schlafähnliche Zustände lassen sich bei praktisch allen Geschöpfen mit einem Nervensystem beobachten. Reptilien, Fische, Amphibien und sogar die Fruchtfliege Drosophila haben Ruheperioden, in denen sie schwächer auf Umweltreize reagieren. Doch echter Schlaf, bei dem sich auch die Gehirnströme messbar verändern, war bisher nur von Säugetieren und einigen Vögeln bekannt. Ein mexikanisch-amerikanisches Forscherteam entdeckte jetzt erstmals auch bei wirbellosen Tieren solche veränderten Gehirnwellenmuster im Schlaf. Für eine besondere Schlafvariante sind Delfine und auch einige Vogelarten bekannt, bei denen sich immer nur eine Hirnhälfte im Dämmerzustand befindet, während die andere auf nahende Feinde achtet.

Benötigte Stunden Schlaf pro 24 Stunden

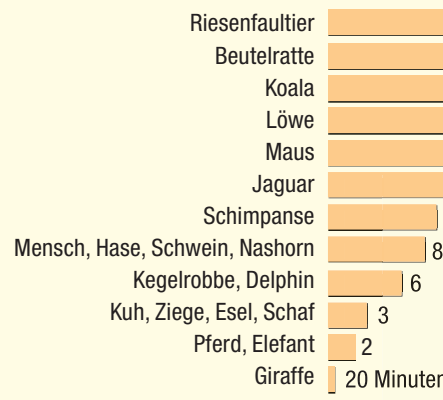




Foto: je 1196/sxc.hu

Nomen est omen: Das Riesenfaultier hat einen enormen Schlafbedarf – und ist zumindest in dieser Kategorie der Sieger unter den Säugetieren.

Quelle: Encarta

Grafik: ÖKO-TEST

Marktplatz überregional

Auch Sie wollen mit Ihrer Anzeige ÖKO-TEST-LeserInnen erreichen?
Rufen Sie einfach an: 069/9 7777-140 – oder mailen Sie an: anzeigen@oekotest.de
Preise unter www.media.oekotest.de

Schlafen & Entspannen

Rosenboom Naturbettwaren · Römerstraße 10 · 79410 Badenweiler

Natürlich gesund schlafen
Vorteil: Individuelle Beratung, Gratis Versand, bis zu 10% Rabatt! Im Sortiment: Kapok-Bettwaren, Naturmatratzen, Steppdecken, Kopfkissen u.v.m.



Beratung: 07632/828384 · Info+Shop: www.naturbettwaren.eu



Leico
natürlich, gesund schlafen

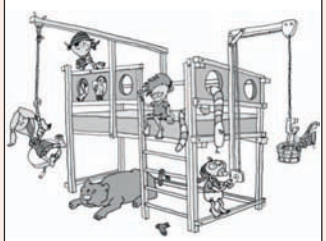
Naturmatratzen, -lattenroste, -bettwaren,...

Klostergasse 8
95326 Kulmbach

Tel.: 09221 / 87 90 87
E-Mail: info@leico-natur.de
www.mein-biobett.de

Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an!

BILLI-BOLLI
DAS ABENTEUERBETT



Möbel, die Ihren Kindern richtig Freude machen.

- sicher, stabil, mitwachsend
- reichhaltiges Zubehör
- ökologische Produktion
- Sonderwünsche willkommen
- 7 Jahre Garantie

Katalog herunterladen:
www.billi-bolli.de

Oder anfordern:
Billi-Bolli Kindermöbel GmbH
Loher 1
85570 Ottenhofen
Tel.: 0 81 21/2 25 95 97
Fax: 0 81 21/38 63
E-Mail: info@billi-bolli.de

Haus & Wohnen

Das NaturKlimaHaus

- aus Mondphasenholz
- Lehmsteine, Lehmöfen
- naturreinen Baustoffen...
- freie Architektenplanung
- zum garantierten Festpreis

NaturKlimaHaus

NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
Tel: 09391 / 504 -104

bundesweit

Umweltaktivist.



Naturschutz beginnt im Alltag.
Ein Samstag ohne Rasen mähen freut nicht nur Ihren Nachbarn, sondern auch die Natur in Ihrem Garten.
Weitere Tipps für Faulenzer gibt es beim Naturschutzbund NABU.
www.NABU.de

NABU

PLZ 50000

RÜCKGRAT - HÜSLER - MOIZI
Flügelstr. 13
59423 Unna
Tel. 02303/237588,
Fax 02303/237599
Internet:www.rueckgrat.com
Email: info@rueckgrat.com
Betten, Matratzen, Ergon. Sitzmöbel

PLZ 60000

Das Naturmöbelhaus
Höchster Straße 20
64823 Groß-Umstadt
Tel: 06078/912228
Internet: www.naturmoebelhaus.de
Möbel, Küchen, Betten, Matratzen, Polstermöbel. Team7, Göhring, Trend, Holzmanufaktur, Moizi, VARIER, Prolana, Hüsler, Origo, Seefelder, Wolkenreich

Fidus
Natur zu Hause
Dwight-D.-Eisenhower-Str. 2
65197 Wiesbaden
Tel: 0611/840020
Fax: 0611/846298
Internet: www.fidus-wiesbaden.de
Betten, Matratzen, Möbel, Farben, Bodenbeläge, Verlegung, Wiegenverleih, Babyausstattung u. Kinderzimmer



PLZ 70000

CASA Verde GmbH
Schlafen - Wohnen - Arbeiten
Ergonomische Beratung-Betten
Naturmatratzen-Prolana Bettwaren
ProNatura Schlafsysteme-
Ruhe & Raum Vollholzbetten
Martin-Luther-Str. 17, 76829 Landau
Tel: 06341 - 90 30 39
www.casa-verde-betten.de

PLZ 80000

PERETA NATUR
Martinistr. 33
86179 Augsburg, Tel. 0821/812065
E-Mail: info@pereta.de
Online-Shop: www.pereta.de
Steppbetten, Bettwaren, Bettwäsche, Matratzen, Lattenroste, Polstermöbel, Massivholzmöbel, Teppiche, Bewegungsstühle

PLZ 90000

Das NaturKlimaHaus
- aus Mondphasenholz
- Lehmsteine, Lehmöfen
- naturreinen Baustoffen...
- freie Architektenplanung
- zum garantierten Festpreis

NaturKlimaHaus
NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
Tel: 09391 / 504 -104
bundesweit

ÖKO-TEST

Werben im ÖKO-TEST-Marktplatz!
Sie möchten eine Kleinanzeige aufgeben?
Dann senden Sie Ihren Anzeigenauftrag an folgende E-Mail-Adresse: anzeigen@oekotest.de oder sprechen Sie mit uns unter der Tel: 069/977 77-140.

Schlafstörungen





Foto: ccvision.de

Wenn die Nacht zum Tage wird

Über Schlaf spricht man nicht, den hat man: Getreu dieser Devise quälen sich viele im Verborgenen mit ihren Schlafproblemen herum. Dabei helfen manchmal schon einfache Verhaltenstipps, die Qualität der Nachtruhe zu verbessern.

Probleme beim Ein- oder Durchschlafen sind gar nicht so selten – etwa 30 bis 40 Prozent der Deutschen leiden zumindest gelegentlich darunter. Schlafstörungen zählen neben Kopfschmerzen zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden. Besonders ältere Menschen ▷

haben Schlafprobleme, Frauen noch öfter als Männer. Von einer echten Schlafstörung sprechen die Ärzte aber erst, wenn jemand mindestens vier Wochen lang praktisch jede Nacht schlecht schläft, sich tagsüber müde und wenig leistungsfähig fühlt und darüber ständig in großer Sorge lebt. Zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen schlagen sich mit einer solchen chronischen Schlafstörung herum.

Unstrittig ist: Wer monate- oder jahrelang zu wenig Schlaf bekommt, hat ein wesentlich höheres Risiko, krank zu werden. Bluthochdruck, hormonelle Störungen, eine Schwächung des Immunsystems, vor allem aber psychische Probleme können die Folge sein. Unruhe, Reizbarkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit gehören zu den häufigsten Auswirkungen eines chronischen Schlafdefizits. Studien zufolge werden Menschen, die stark über Schlaflosigkeit klagen, auch häufiger depressiv als ihre normal schlummernden Zeitgenossen.

Schlafstörungen unterscheiden

Schlafstörungen treten in unterschiedlichen Formen auf. Entscheidend für den Schweregrad einer Schlafstörung ist aber nicht, wie viel Schlaf der Betroffene wirklich bekommt, sondern welche Konsequenzen die Störung für die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit und körperliche Gesundheit des Patienten hat. So unterscheidet die moderne Schlafmedizin heute im Wesentlichen drei große Gruppen:

Dyssomnien werden alle Störungen des Schlafens oder Wachens genannt, bei denen die Erholungsfunktion eingeschränkt ist. Die Wissenschaftler sprechen deshalb auch vom „nicht erholsamen Schlaf“. Betroffene leiden darunter, zu wenig Schlaf zu bekommen oder sich während der Nachtruhe nicht richtig zu regenerieren. Am Tage fühlen sie sich gereizt, unkonzentriert und ausgelaugt. Sie sind auch nicht in der Lage, die fehlende Energie durch ein Nachmittagsschläfchen aufzutanken. Andere Patienten schlafen eigentlich lange genug, fühlen sich aber dennoch ständig müde und nicken häufig zur Unzeit ein.

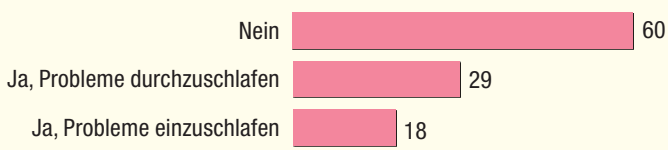
Parasomnien ist der Fachbegriff für ungewöhnliche Verhaltensweisen während des nächtlichen Dämmerzustands oder beim Erwachen – zum Beispiel Schlafwandeln, Schreien oder Zähneknirschen. Die Betroffenen können sich in der Regel hinterher an nichts mehr erinnern. Diese Auffälligkeiten wirken zwar auf andere irritierend, beeinträchtigen aber die Erholungsfunktion des Schlafs normalerweise nicht. Sie sind in den meisten Fällen relativ harmlos und verschwinden häufig von selbst.

Sekundären Schlafstörungen liegt eigentlich ein anderes Leiden zugrunde: Die Schlafprobleme sind hier häufig Begleitsymptome einer Reihe psychiatrischer und neurologischer Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie, Demenz, Epilepsie oder Morbus Parkinson. □

Unruhige Nächte

Angaben in Prozent

Leiden Sie unter Schlafproblemen?



Fast jeder dritte Bundesbürger hat Probleme durchzuschlafen. Über Einschlafprobleme kann dagegen knapp ein Fünftel aller Deutschen berichten. Das Ergebnis der Emnid-Umfrage, für die 1.002 Männer und Frauen interviewt wurden, bestätigt die Vermutungen der Schlafforscher: Nur sechs von zehn Befragten erfreuen sich einer ungestörten erholsamen Nachtruhe.

Quelle: Infoservice erholsamer Schlaf, Statista 2009 — Grafik: ÖKO-TEST

Die besten Produkte um gesund und aktiv zu leben. Wir verraten, was Ihnen guttut!



Best.-Nr. J0911 **8,90 €**

Bestellen Sie im Internet: http://shop.oekotest.de,
per Telefon: 069/ 365 06 26 26 oder per Fax: 069/ 365 06 26 27



Foto: irisblende.de

Ein Leiden, viele Ursachen

Ärzte kennen viele Ursachen für Schlafstörungen. Meistens spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Und wer erst einmal Schlafprobleme hat, gerät nicht selten in einen Teufelskreis – das Leiden verselbstständigt sich und wird chronisch.

Erlernte Schlafstörungen

„Der Schlaf ist wie eine Taube. Streckt man die Hand ruhig nach ihr aus, setzt sie sich drauf; greift man nach ihr, fliegt sie weg." Mit diesem Bild beschreibt der Schweizer Psychiater Paul Dubois einen Mechanismus, der vielen Schlafstörungen zugrunde liegt. Menschen, die die Nachtruhe mit aller Macht erzwingen wollen, geraten schnell in einen Teufelskreis, den sie ohne Hilfe nicht durchbrechen können. Am Anfang ist es ein akutes Alltagsproblem, über das wir uns im Bett den Kopf zermartern. Private Krisen, beruflicher Misserfolg oder heftige Schmerzen rauben uns vorübergehend den Schlaf. Man fühlt sich erschöpft, wartet sehnsüchtig darauf, endlich wieder durchzuschlafen. In dieser Situation reicht möglicherweise ein kurzes Erwachen, ein rascher Blick auf die Uhr, um den Betroffenen in Panik zu versetzen. Und schon schnappt die Falle zu. Ängste und falsche Erwartungen halten in einer Art Kettenreaktion die Schlafstörung aufrecht oder verstärken sie sogar, auch wenn das ursprüngliche Problem längst bewältigt ist. Irgendwann verselbstständigt sich das Leiden. Die Schlafstörung ist chronisch geworden, sie ist sozusagen erlernt.

Dauerstress

Auch andauernder Stress etwa durch hohe Arbeitsbelastung oder familiäre Konflikte kann in eine chronische Schlafstörung münden. Wer in ständiger innerer Anspannung lebt, hat abends Schwierigkeiten abzuschalten. Der Organismus läuft noch auf Hochtouren und

produziert die Stresshormone Adrenalin und Kortisol, die einen ruhigen Schlaf verhindern. Diese Anspannung wird vom Körper so verinnerlicht, dass sich die Schlafstörungen auch im Urlaub fortsetzen. Studien deuten darauf hin, dass schlechte Schläfer objektiv nicht größeren Belastungen ausgesetzt sind als Menschen ohne Schlafprobleme. Sie haben aber größere Schwierigkeiten, stressige Situationen zu meistern und sich zu entspannen.

Ungünstige Lebensgewohnheiten

Oft lassen sich Schlafprobleme oder ständige Müdigkeit ganz einfach durch Verhaltensweisen erklären, die mit einer erholsamen Nachtruhe nicht zu vereinbaren sind. Dazu gehört ein schlecht strukturierter Tagesablauf. Wer spät aufsteht, den Mittagsschlaf zu lange ausdehnt, sich wenig bewegt, abends viel raucht, Alkohol oder Kaffee trinkt oder ewig vor dem Fernseher sitzt, riskiert eine unruhige Nacht. Ähnliches gilt bei intensiven körperlichen oder geistigen Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen. Werden solche Lebensgewohnheiten abgestellt, verschwinden die Schlafprobleme normalerweise von selbst.

Umweltbedingte Schlafstörungen

Zu hohe oder niedrige Temperaturen im Schlafzimmer, helles Licht, etwa durch Straßenlaternen oder frühmorgendliche Sonne, oder ein schnarchender Bettnachbar können den Schlaf erheblich stören. Auch schreiende Babys holen ihre Eltern immer wieder aus dem Bett. Nach der Erfahrung von Schlafmedizinern lösen solche Umgebungsfaktoren zwar häufig eine akute Schlafstörung aus, tragen aber selten dazu bei, dass das Leiden chronisch wird. Die Betroffenen sorgen meistens schon von selbst für bessere Schlafbedingungen.

Lärm

Lärm – etwa durch Straßen-, Schienen- oder Flugverkehr – spielt schon deshalb eine besondere Rolle, weil er sich nicht einfach beseitigen lässt. Während das Geräusch fallender Blätter etwa zehn bis 20 Dezibel (dB) laut ist, bringt es eine stark befahrene Straße auf 70 bis 80 dB und mancher Schnarcher in der Spitze sogar auf bis zu 90 dB – dem Pegel eines Presslufthammers. Wissenschaftliche Untersuchungen lassen keinen Zweifel daran, dass Lärm in der Nacht Schlafmuster, Schlafstadien und die Herzfrequenz verändert und sich negativ auf die Stimmung am nächsten Tag auswirkt. Der Schlaf wird unruhig und bleibt weitgehend an der Oberfläche. Hirnstrommessungen zeigen Veränderungen im Schlafmuster ab einer Lärmbelastung von 55 dB im Außenbereich. Subjektiv fühlen sich die Schläfer schon ab 40 dB gestört. Und auch wenn wir glauben, uns an die Geräuschkulisse gewöhnt zu haben, wird das durch Blutuntersuchungen widerlegt: Der Körper reagiert auf den nächtlichen Lärm und produziert vermehrt Stresshormone. Bei einer Dauerbelastung kann Lärm zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Elektrosmog

Ob Elektrosmog den Schlaf stört, ist nach wie vor umstritten. In einigen Studien wurde aber ein geringfügiger Einfluss ▷

Wer gestresst durch den Tag eilt, hat abends Schwierigkeiten abzuschalten.



Foto: irisblende.de

elektromagnetischer Strahlen auf den Körper nachgewiesen, etwa durch ein eingeschaltetes Handy direkt neben dem Bett. Dass Vollmond den Schlaf beeinflusst, wie viele glauben, wurde in Untersuchungen bisher übrigens nicht bestätigt. Dasselbe gilt auch für Erdstrahlen oder Wasseradern.

Gestörter Schlafrhythmus

Menschen mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus können eigentlich gut schlafen, nur nicht zu den allgemein üblichen Zeiten. Sie gehen entweder wesentlich früher oder wesentlich später ins Bett. Es gibt extreme Früh- oder Spättypen, die vor allem deshalb Schlafprobleme bekommen, weil sie beispielsweise durch Schule oder Beruf gezwungen sind, gegen ihre innere Uhr zu leben. Die Störung kann auch nur vorübergehend sein, wenn sie etwa Folge von Langstreckenflügen ist.

Schichtarbeit

Auch Nacht- und Schichtarbeiter klagen sehr oft über Ein- und Durchschlafstörungen und daraus resultierender Tagesschläfrigkeit. Der Tagschlaf nach einer Nachtschicht ist in der Regel etwa zwei Stunden kürzer und wird als weniger erholsam erlebt. Selbst wenn die Betroffenen nach einigen Nächten das Gefühl haben, sich an den verkehrten Rhythmus gewöhnt zu haben, zeigen Untersuchungen, dass eine volle Anpassung auch nach längerer Zeit nicht möglich ist – es sei denn, es handelt sich um extreme Abendmenschen. Um die Folgen abzumildern, empfehlen Experten, sowohl am Morgen als auch am Nachmittag eine Schlafperiode einzulegen, möglichst keinen Alkohol zu trinken und den Dienst so zu gestalten, dass nur zwei, höchstens drei aufeinanderfolgende Nachtschichten übernommen werden. Generell ist eine Vorwärtsrotation im Sinne des Uhrzeigers sinnvoll (Nachtschicht, Frühschicht, Spätschicht).

Nach einer Nachtschicht ist der Schlaf nicht nur kürzer, er wird auch als weniger erholsam empfunden.



Foto: irisblende.de

Hormonelle Schwankungen

Frauen leiden fast doppelt so häufig unter Schlafstörungen wie Männer. Vor allem in Phasen hormoneller Schwankungen klagen viele über unruhige Nächte. Bei jungen Frauen stehen die Schlafprobleme oft im Zusammenhang mit der Monatsregel. Sie treten zu Beginn der Menstruation oder schon einige Tage vorher auf und klingen schnell wieder ab. Allerdings ist nicht klar, ob die Schlaflosigkeit direkt auf die hormonellen Veränderungen oder auf andere prämenstruelle Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen oder Nervosität zurückzuführen sind. Werdende Mütter können oft im letzten Drittel der Schwangerschaft nicht gut schlafen. Schuld daran sind Beschwerden wie Wadenkrämpfe, Rückenschmerzen, Harndrang oder eine beeinträchtigte Zwerchfellatmung, die nach der Geburt schnell wieder abklingen. Auch die Wechseljahre können bei Frauen unruhige Nächte verursachen. Der Rückgang der Östrogene bewirkt Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche, die zwar nur wenige Minuten dauern, bei manchen Frauen aber nachts gehäuft auftreten. Dazu kommt, dass die Nachtruhe mit zuneh-

mendem Alter sowieso leichter wird. In extremen Fällen – aber wirklich nur dann – kann eine vorübergehende Behandlung mit Östrogenpräparaten helfen.

Ruhelose Beine

Die Beine laufen im Bett wie von allein. Es kribbelt und prickelt, als würden scharenweise Ameisen unter der Haut entlanglaufen, manchmal begleitet von heftigen Schmerzen in den Waden: Zehn bis zwanzig Prozent der Schlafgestörten leiden unter ruhelosen Beinen, genannt Restless Legs. Die Symptome quälen die Betroffenen meistens erst, wenn sie zur Ruhe kommen. Durch das periodische Strecken oder Anziehen der Gliedmaßen lassen sich die Beschwerden vorübergehend lindern. Die Ursachen des Restless-Leg-Syndroms liegen weitgehend im Dunkeln. Bei etwa 30 Prozent der Betroffenen liegt das Leiden in der Familie, wird also durch Vererbung weitergegeben. Manchmal sind auch Faktoren wie schlechte Durchblutung, Nierenerkrankungen oder Alkoholismus beteiligt. Verschiedene Medikamente gegen Depressionen können das Syndrom außerdem verstärken. In den meisten Fällen liegen aber keine anderen Erkrankungen vor, die das Leiden erklären könnten. Die Therapie erfolgt medikamentös – meist mit Präparaten, die den Botenstoff Dopamin im Gehirn beeinflussen. Manche Patienten können aber schon mit ganz einfachen Mitteln ihren Zustand deutlich verbessern. Dazu zählen warme Bäder, Beinmassagen, Heizdecken, Eisbeutel, Aspirin zur Schmerzlinderung, regelmäßiger Sport und Vermeidung koffeinhaltiger Getränke.

Schlafattacken am Tag

Bei dieser seltenen und schwerwiegenden neurologischen Störung, Narkolepsie genannt, kommt es während des Tages zu unbezwingbaren Schlafattacken, die aber nichts mit Unausgeschlafenheit zu tun haben. Die Patienten werden mehrmals täglich von so heftiger Müdigkeit und starkem Schlafdrang überwältigt, dass sie dem sofort nachgeben und ▷

Anzeige

Paradies®



Für Paradies Bettwaren gilt:

- Materialien streng schadstoffgeprüft
- Gewebe und Bezüge auf Haut- und Körperverträglichkeit medizinisch getestet
- Gewebe und Bezüge frei von optischen Aufhellern
- SuperClean Standard für Daunen- und Federfüllungen
- Ökologische Produktion

Verantwortung für Mensch und Umwelt – Geprüfte Paradies Qualität

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN – Paradies Steppbett Prima-Duett – sehr gut – Ausgabe 12/2009 – Rubrik: Nachwirkungen

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN – Paradies Steppbett Prima – sehr gut – Ausgabe 1/2007 – Rubrik: Nachwirkungen

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN – Paradies Steppbett Princess – sehr gut – Ausgabe 7/2004 – Rubrik: Nachwirkungen

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN – Paradies Steppbett Biofill Nova – sehr gut – Jahrbuch 2006

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN – Paradies Anemone Baby- und Kindermatratze – sehr gut – Ausgabe 12/2006 – Rubrik: Nachwirkungen

Weitere ausgezeichnete Paradies Produkte finden Sie unter:
www.paradies.de

Paradies GmbH · D-47504 Neukirchen-Vluyn
Servicehotline: 0180 1727234
www.paradies.de · info@paradies.de

Interview

Zu wenige Programme für Schlafgestörte



Professor Göran Hajak leitet das Schlafmedizinische Zentrum der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg.

ÖKO-TEST: Warum gehen so viele Menschen mit Schlafstörungen nicht zum Arzt, sondern suchen Hilfe bei alternativen Verfahren?
Hajak: Schlafgestörte gehören zu jenen Patienten, denen in der klassischen Medizin nicht immer geholfen werden kann. Wenn ein Arzt Schlafmittel verschreibt, ohne zu empfehlen, wie man damit umgeht und ohne begleitende verhaltenstherapeutische Maßnahmen, hilft das den meisten nicht.

ÖKO-TEST: Aber es gibt doch wirksame verhaltenstherapeutische Verfahren?
Hajak: Das Problem ist, dass sie nicht ausreichend zur Verfügung gestellt werden können. Es gibt in Deutschland vier Millionen Betroffene, aber nur etwa fünf Kliniken, die solche Programme gezielt für Schlafgestörte anbieten, und vielleicht hundert Verhaltenstherapeuten, die auf Schlafstörungen spezialisiert sind. Es sind auch nicht alle Patienten bereit, den zeitaufwendigen Weg der Verhaltenstherapie zu gehen.

ÖKO-TEST: Es gibt Schlafgestörte, die über erstaunliche Erfolge etwa bei der Magnetfeldtherapie berichten. Ist da etwas dran?
Hajak: Es gibt Menschen, die als magnet- und elektrosensibel gelten. Wir führen ein großes Forschungsprojekt zu diesem Thema durch. Es ist uns bisher nicht gelungen, etwas Biologisches zu fassen, das dies erklären würde. Nichtsdestotrotz: Der Einzelne soll seiner persönlichen Erfahrung folgen, wenn er durch veränderte Magnetfeldeinflüsse eine Besserung seines Schlafes erlebt. Und gerade die Abschirmung von Magnetwellen mag sinnvoll sein, denn es gibt durchaus Bereiche im Leben, die mit Strahlen überlastet sind.

ÖKO-TEST: Gibt es dafür wissenschaftliche Hinweise?
Hajak: Zumindest eine Untersuchung zeigt: Wenn man ein Handy nachts in Empfangsbereitschaft höchstens einen Meter entfernt vom Kopf platziert, wird dadurch der Traumschlaf beeinflusst. Es wird eine physiologische Veränderung im Gehirn ausgelöst.

ÖKO-TEST: Welche anderen alternativen Verfahren spielen bei Schlafstörungen eine Rolle?
Hajak: Einige Patienten berichten über Verbesserungen bei Akupunktur, ohne dass wir das im Moment wissenschaftlich belegen könnten. Es gibt auch Menschen, die sagen, dass ihr Schlaf ganz eindeutig von den Mondphasen beeinflusst wird. Wissenschaftliche Versuche konnten diesen Zusammenhang bisher nicht beweisen.

ÖKO-TEST: In solchen Fällen helfen Verhaltenstherapien nicht?
Hajak: Manchen Patienten hilft es bereits, wenn sie ihre Einstellung zu den Schlafproblemen ändern. Wenn sie akzeptieren, dass sie bei Vollmond schlecht, aber in anderen Phasen gut schlafen, ist es ihnen häufig auch ohne Therapie möglich, schlechte Nächte zu akzeptieren.

▷ einige Minuten fest schlafen müssen. Ein anderes Symptom der Narkolepsie sind Anfälle von Muskelschwäche, die entweder nur einzelne Muskelpartien oder den ganzen Körper betreffen. Beispielsweise erschlafft plötzlich ein Augenlid oder ein Arm, es kommt zu Schwächegefühlen in den Knien oder die Beine knicken auf einmal weg und der Betroffene stürzt bei vollem Bewusstsein zu Boden.

Narkoleptiker schlafen nachts sehr unruhig und oberflächlich. Ursache der Krankheit ist vermutlich eine Schädigung jenes Teils des zentralen Nervensystems, das für die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist. Narkolepsie wird mit Medikamenten behandelt, die die Wachheit steigern und die anfallsartigen Muskellähmungen mindern. Zusätzlich werden mit dem Patienten Schlafperioden am Tage geplant. Wichtig ist eine gesunde Lebensführung mit viel Bewegung, Alkoholverzicht, kein Übergewicht und ausreichend Schlaf in der Nacht. □

Auffällige Verhaltensweisen im Schlaf

Schlafwandeln

Diese meist harmlose Störung tritt vor allem bei älteren Kindern auf. Die Betroffenen verlassen das Bett, irren in der Wohnung umher und laufen gelegentlich auch ins Freie. Es kommt vor, dass Schlafwandler scheinbar gezielte Handlungen ausführen, ohne dass ihnen das bewusst ist. Manchmal sprechen sie auch auf unverständliche Weise. Schlafwandeln wird von Experten als eine Aufwachstörung angesehen, weil es häufig direkt aus dem traumlosen Tiefschlaf heraus passiert – typischerweise im ersten Drittel der Nacht. Zu Verletzungen kommt es dabei in der Regel nicht. Weil aber Schlafwandler keine Gefahren wahrnehmen können, sollte man Hindernisse im Schlafzimmer entfernen, Fenster und Türen sichern und auf Hochbetten verzichten. Außerdem darf man die Betroffenen nicht abrupt ansprechen oder aufwecken, weil sie dann in Panik geraten könnten. Am besten steuert man sie vorsichtig wieder zurück ins Bett. Wenn Schlafwandeln selten auftritt, wird es nicht als ernsthafte Störung gewertet. Normalerweise verschwindet das Phänomen spätestens um das 20. Lebensjahr. Wenn Schlafwandeln erstmals im Erwachsenenalter auftritt, was sehr selten passiert, muss eine gründliche Untersuchung erfolgen. Auslöser ist meistens eine andere Erkrankung oder psychische Störung. □



Foto: DAK Wigger

Zähneknirschen

Zähneknirschen kann für den Bettnachbarn unerträglich sein, stört aber den Betroffenen selbst nicht im Schlaf. Erst am nächsten Morgen fühlt er sich vielleicht im Kiefer- und Schulterbereich verspannt. Ursache ist keine ernsthafte Erkrankung, manchmal steht Zähneknirschen mit Stress oder einer kieferorthopädischen Fehlstellung in Verbindung. Das ständige Aufeinanderreiben der Zähne schädigt aber den Zahnschmelz und sollte zumindest in schweren Fällen behandelt werden. Für Abhilfe kann eine Aufbissschiene sorgen, die nur nachts getragen werden muss. □



Foto: proDente e.V.

Nächtliches Aufschrecken

Auch diese Aufwachstörung tritt überwiegend bei Kindern auf. Die Betroffenen fahren mit gellendem Schrei aus dem Schlaf und zeigen Anzeichen tiefer Furcht: geweitete Pupillen, schnelle Atmung, Herzrasen, Schwitzen, Muskelverspannungen. Es kommt vor, dass sie plötzlich aus dem Bett springen und aus dem Haus stürzen. Dabei besteht Verletzungsgefahr. Später haben die Betroffenen keine Erinnerung mehr an ihre Rasereien. Auch wenn diese Episoden für Familienangehörige sehr erschreckend wirken, sind sie vor allem bei Kindern in der Regel harmlos und verschwinden wieder. Eine Therapie muss nur in Extremfällen erwogen werden.

Schnarchen – mehr als lästig



Foto: proDente e. V.

Es ist ein Drama, das sich allnächtlich in vielen Schlafzimmern abspielt: Fast 25 Millionen Deutsche schnarchen und treiben damit manchen Bettpartner zur Verzweiflung. Im Extremfall wird die Sägerei zum ernsthaften Gesundheitsrisiko.

Es sind hauptsächlich Männer, aber auch so manche Frau tut es: Jeder dritte Erwachsene schnarcht im Schlaf, bei den über Sechzigjährigen ist es sogar jeder Zweite. Vor allem während des Tiefschlafs und der REM-Phase entspannt sich der Körper. Die Muskeln der Mundhöhle und im Rachen erschlaffen, die Zunge fällt zurück, die Luftwege werden enger. Das hat zur Folge, dass die bei der Atmung vorbeistreifende Luft durch eine Vibration des Zäpfchens und des Gaumensegels die typischen Schnarchgeräusche produziert. Am häufigsten tritt das nächtliche Rasseln in der Rückenlage auf. Der Konsum von Alkohol vor dem Zubettgehen, die Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln, Antidepressiva oder Neuroleptika fördern es zusätzlich.

Gegen das lästige Leiden fährt die Industrie ein ganzes Arsenal an Antischnarchmitteln auf: Kopfbandagen, Nasenspreizer, Halsbänder, Rachenkanülen, spezielle Schnuller oder Brillen, Stützkissen, die die Rückenlage verhindern, oder elektrische Apparate, die den Schläfer durch Stromstöße zur Ruhe bringen sollen. Experten halten solche Geräte überwiegend für Scharlatanerie und Geschäftemacherei. Sie empfehlen, bei Übergewicht abzunehmen, abends auf Alkohol zu verzichten und keine dämpfenden, beruhigenden oder Schlaf fördernden Mittel einzunehmen. Manchmal hilft es auch, das Oberteil des Bettes etwas höher einzustellen.

Atempausen müssen behandelt werden

Die nächtliche Sägerei ist normalerweise kein Gesundheitsrisiko. Wenn jemand jedoch extrem laut und unregelmäßig schnarcht und es zwischendurch häufig zum Atemstillstand kommt, ist das ein Anzeichen für eine lebensbedrohliche Störung. Betroffen von dieser Schlafapnoe sind etwa drei Prozent der

Bevölkerung mittleren Alters, vor allem übergewichtige Männer. Apnoe bedeutet auf Griechisch Atemstillstand. Die nächtlichen Aussetzer dauern von zehn Sekunden bis zu im Extremfall zwei Minuten und können sich in einer einzigen Nacht hundertfach wiederholen. Jedes Mal steigen Blutdruck, Muskelspannung und Herzfrequenz abrupt an, um den Sauerstoffmangel auszugleichen. Die Patienten fühlen sich tagsüber unausgeschlafen, leiden unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, depressiven Verstimmungen oder Impotenz. Unbehandelt führen die Atemstillstände zu Bluthochdruck und schweren Herzrhythmusstörungen. Die Aussetzer sind auch aus einem anderen Grund gefährlich: Eine US-Studie ergab, dass die Betroffenen 2,5 Mal häufiger Verkehrsunfälle verursachen als Gesunde, meist durch den berüchtigten Sekundenschlaf am Steuer.

Eine Schlafapnoe kann verschiedene Ursachen haben. Nur in wenigen Fällen sind es Anomalien wie ungewöhnlich kleine Kiefer, Verkrümmungen der Nasenscheidewand oder verdickte Gaumenmandeln, die den Rachen verengen. In solchen Fällen muss der Hals-Nasen-Ohren-Arzt entscheiden, ob vielleicht eine Begradigung der Nasenscheidewand oder eine Entfernung der Mandeln Besserung verspricht. Eine seltene Form ist auch die zentrale Schlafapnoe, der eine Störung des zentralen Nervensystems zugrunde zu liegen scheint. Das Gehirn sendet aus irgendeinem Grund keine Signale an die Muskeln aus, die normalerweise die Atmung steuern. Erst wenn der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, schnappt der Schlafende wieder nach Luft. Er erwacht kurz und nimmt die Atmung wieder auf, kann sich aber hinterher daran nicht mehr erinnern. Am häufigsten ist die obstruktive Schlafapnoe (OSAS), eine extreme Form des Schnarchens, bei der es durch die Weichteile des Gaumens oder die schlaffe Zunge zu einem vorübergehenden Verschluss der Atemwege kommt.

Überdruckbeatmung als wirksamste Therapie

Operationen im Bereich des Gaumens, bei denen die Zungenhaltemuskulatur gestärkt oder die Zunge mit einem Faden gefesselt wird, sind wenig wirksam und nicht ohne Risiko. Oft helfen solche Eingriffe überhaupt nicht oder sie beseitigen nur die Schlafgeräusche, nicht aber den Atemstillstand. Unter Umständen können das Schlucken und Sprechen dauerhaft beeinträchtigt werden. Als wirksamste Therapie der Schlafapnoe gilt die nasale kontinuierliche Atemwegsüberdruckbehandlung (nCPAP). Der Patient trägt nachts eine Maske auf der Nase, die über einen Beatmungsschlauch an ein etwa schuhkartongroßes Überdruckgerät angeschlossen ist. So wird ihm ein steter Luftdruck zugeführt, der die Atemwege offen hält. Die Nasenmaske muss jede Nacht getragen werden, führt jedoch zu einer erheblichen Verbesserung der Symptome und verhindert die gefährlichen Folgeerscheinungen. Sie wird von der Krankenkasse als Therapie anerkannt und bezahlt. □

Sieht nicht schön aus, hilft aber: Ein Überdruckgerät ist die wirksamste Therapie bei einer Schlafapnoe.



Foto: IGS, www.initiative-gesunder-schlaf.de



„Auf die Dauer höhlt der Schlafmangel dich aus“

Die pensionierte Gymnasiallehrerin Ulrike Schwarzrock (66) quält sich seit über zwanzig Jahren mit Schlafstörungen herum. Bei der Suche nach den Ursachen stieß sie auf traumatische Kindheitserlebnisse.

Als kleines Mädchen bin ich oft im Schlaf gewandelt. Vielleicht hing das auch mit frühen traumatischen Kindheitserlebnissen zusammen. Bei Kriegsende waren wir drei Wochen auf der Flucht. Unsere Wohnung in Cottbus wurde ausgebombt, und meine Mutter hat sich dann mit uns Kindern zu ihrer Mutter nach Detmold durchgeschlagen. Mein Zwillingsbruder und ich waren damals anderthalb Jahre alt. Ich kann mich selbst nicht an diese Flucht erinnern. Ich weiß nur: Als ich viel später mal eine Therapie gemacht habe, kam heraus, dass in dieser Zeit sehr viel Angstvolles passiert sein muss. Mein Zwillingsbruder beispielsweise hat danach ein Vierteljahr nicht gesprochen. Ich hatte höllische Angst vor Gewittern, vor Gespenstern, vor großen Tieren. An die Ursachen meiner Ängste sind wir in dieser Therapie nicht richtig herangekommen, weil ich selbst keine Erinnerungen an die Flucht habe. Und meine Mutter hat nie davon gesprochen.

Jedenfalls habe ich als Kind immer mit offener Tür und Licht schlafen müssen, wurde sehr leicht wach und hatte auch Albträume. In der Pubertät bescheinigte mir ein Arzt eine sogenannte vegetative Dystonie. Das ist eigentlich nur ein anderes Wort für Nervosität. Und das hat sich eben auch in Schlafstörungen ausgedrückt. Verschärft haben sich diese Probleme aber erst viel später – durch zunehmenden Alkoholmissbrauch, der dann durch die Doppelbelastung nach der Geburt meiner Tochter und vor allem nach dem Freitod meiner Mutter in eine wirkliche Sucht geglitten ist. Das wusste ich aber lange gar nicht. Damals habe ich extrem schlecht geschlafen. Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich oft nachts in der Wohnung saß und unter richtigen Angstzuständen litt. Und Alkohol hat ja zumindest vorübergehend eine betäubende Wirkung. Erst habe ich nur abends Wein getrunken. Dann irgendwann auch schon nachmittags nach der Schule, wenn ich eigentlich einen längeren Mittagsschlaf gebraucht hätte.

Schließlich bin ich zusammengebrochen. Zum Glück, muss ich heute sagen. Ich habe fünf



Foto: Silke Goes

Wochen in der Klinik verbracht, drei davon in der Entzugsabteilung. Das war vor 22 Jahren. Mit dem Trinken habe ich danach wirklich aufgehört und seitdem nicht einen einzigen Rückfall mehr gehabt. Das zeigt auch, dass der Alkoholmissbrauch eigentlich mehr ein Problemtrinken war, um irgendwelche tiefen Ängste niederzuhalten. Allerdings habe ich nach diesem Klinikaufenthalt noch fünf, sechs Jahre lang das Medikament *Imap* bekommen. Das ist ein gutes Mittel, um die Leute funktionsfähig zu machen. Aber es sediert dich eben. Du machst alles, fühlst dich aber wie im Dämmerzustand. Schließlich habe ich entschieden, das Mittel wieder abzusetzen. Und ich stellte auf einmal fest, dass es mir auch ohne dieses Medikament ganz gut ging. Zumindest tagsüber.

„Ich bin meistens ab vier Uhr wach“

Nur mit dem Schlafen ist es schlechter geworden. Ich habe seitdem nachts immer diesen zerrissenen Schlaf, bin immer schon ganz selig, wenn ich morgens noch mal zwei Stunden einnicke und erst so um halb neun wieder aufwache. Davon zehre ich dann ein paar Tage. Es gibt auch Zeiten, in denen ich etwas besser schlafe. Aber das Normale sind für mich allerhöchstens fünf, sechs Stunden. Morgens bin ich meistens ab vier Uhr wach. Nun bin ich ja eine sehr intensive Leserin. Eine Weile kamen mir deshalb meine Schlafstörungen sogar gut zupass. Ich habe mir dann einfach ein Buch genommen. Oder ich habe Briefe geschrieben, kleine Gebrauchsreden oder andere Texte verfasst. Die Sonne schien ins Zimmer. Ich habe es im Grunde genossen, mich morgens um fünf Uhr scheinbar ausgeschlafen an den Schreibtisch zu setzen. Das war sogar eine sehr produktive Phase.

Aber das Problem ist: Auf die Dauer höhlt der Schlafmangel dich aus. Dem Körper fehlen ja wichtige Erholungsphasen. Das geht bei mir nun schon so seit über 20 Jahren. Und tagsüber fühlte ich mich oft doch leer und müde und auch irgendwie überfordert. Deshalb habe ich mit der Schule auch schon zwei Jahre früher aufgehört. Das war für mich in gewisser Weise eine psychische Notwendigkeit: Ich konnte diesen normalen Geräuschpegel einfach nicht mehr ertragen.

Jetzt geht es mir eigentlich viel besser – trotz Schlafproblem. Ich glaube, damit muss ich leben. Und ich habe natürlich so meine Methoden, mit den Schlafstörungen umzugehen. Ich gehe abends gelegentlich noch ein bisschen spazieren. Ich achte darauf, dass ich im Schlafzimmer frische Luft habe, dass die Zimmertemperatur niedrig ist, dass es wirklich richtig dunkel ist. Was ich früher gemacht habe: Buch raus, womöglich noch eine Zigarette geraucht – das ist natürlich Wahnsinn! Ich sag mir jetzt: Gucke lieber im Dunkeln an die Decke und zähle Schäfchen, dann schläfst du irgendwann wieder ein. Und schon geht es besser. Ich kenne die Mittel inzwischen. Eine Zeit lang habe ich es auch mit Baldrian versucht, aber ich mag den Geschmack nicht. Ansonsten nehme ich schon lange keine Tabletten mehr, weil ich immer denke, dass damit ein Suchtrisiko verbunden ist. Ich rauche ja noch, das reicht nun wirklich.

Diese nervöse Grundkonstitution, die werde ich behalten. Ich werde sicher nie so ein ganz ausgeglichener Typ sein. Ich bin einfach nicht so vernünftig, gehe mit meinem Körper nicht so bewusst um, mache wenig Sport. Auch für autogenes Training und ähnliche Verfahren bin ich schwer zu haben. Ich entspanne mich am besten beim Spazierengehen, auch beim Schwimmen. Das sind für mich eher so sanfte Formen der Muße, eben auf eine angenehme Art. □



Foto: image source

„Das Symptom Schlaflosigkeit hat ja einen Sinn“

Kiffen, Alkohol, Medikamente – Elisabeth Köster* hat in ihrem Leben vieles versucht, um ihrer Schlaflosigkeit zu entkommen. Erst nach einer tiefen Krise fand die heute 54-jährige Architektin auf den richtigen Weg.

Ich war schon immer ein Mensch, der nicht einfach geschlafen hat. Auch schon als Kind. Früher habe ich darunter nicht so gelitten. Es gab eben Phasen, da habe ich gut geschlafen, und Phasen, da habe ich nicht gut geschlafen. Das war’s. Schwierig wurde es im Grunde erst nach meinem Studium, als ich arbeiten musste. Als es plötzlich darauf ankam, richtig zu funktionieren. Da wurde mir die Schlaflosigkeit als Problem eigentlich erst bewusst. Wenn ich nachts wach lag und mir vorstellte, dass ich am nächsten Tag Termine hatte und eigentlich präsent, fit und eloquent sein musste, dann stieg die Panik in mir hoch: Jetzt ist es schon so spät und ich bin immer noch nicht eingeschlafen. Wie viel Zeit habe ich noch? Ständig bin ich aufgestanden, habe mir eine heiße Milch oder einen Tee gemacht, auf die Uhr geschaut, die Stunden gezählt. Das sind alles Dinge, die man gerade nicht machen soll. Aber das habe ich erst später gelernt.

„Groteske Angstfantasien“

Schlaflosigkeit kann wirklich Folter sein. Schlafentzug ist ja auch eine Foltermethode. Wenn es ganz schlimm ist, steigere ich mich in groteske Angstfantasien hinein: Dass ich nie mehr in meinem Leben schlafen kann, dass ich meinen Job aufgeben muss, dass ich meine Wohnung nicht

mehr bezahlen kann. Ich habe dann eine völlig andere Wahrnehmung, eine große Schreckhaftigkeit und Dünnhäutigkeit. Alltägliche Aufgaben erscheinen mir plötzlich als kaum zu bewältigen. Dazu kommt das Gefühl von unglaublicher Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Es gibt bei Schlafstörungen ein paar nahe liegende Hilfsmittel: Man macht sich zum Beispiel einen Schlaftee oder eine heiße Milch mit Honig. Man trinkt einen Rotwein oder jetzt in der kalten Jahreszeit einen Glühwein. Ich habe auch Marihuana als sehr wirkungsvolles Schlafmittel entdeckt. Damals war ich so Mitte zwanzig, Kiffen war in meinem Umfeld ziemlich normal. Und irgendwann merkte ich: Aha, wenn ich am Abend etwas geraucht habe, ist es viel einfacher einzuschlafen. Aber ich wusste natürlich: Wenn ich das regelmäßig mache, werde ich abhängig. Ich war deshalb am Anfang auch sehr bemüht, keinesfalls jeden Abend zu kiffen oder jeden Abend etwas zu trinken.

Irgendwann hat sich das Ganze aber doch hochgeschaukelt. Das passierte im Zusammenhang mit einer dramatischen Krise in meinem Leben. Zuerst ist eine Beziehung zu Ende gegangen, da war ich sowieso am Boden: Liebeskummer, Enttäuschung, Wut. Dann ist ein halbes Jahr später meine Mutter gestorben. Und meine Schwester und ich hatten jetzt plötzlich ein Haus in Köln, das vom Dachboden bis zum Keller voll gestopft war mit allem, was meine Großeltern, meine Eltern, meine Schwester und ich so im Laufe des Lebens angeschafft hatten: von wertvollen Stücken bis hin zu alten Schulheften oder der gesamten Korrespondenz meiner Großeltern über Jahrzehnte hinweg. Wir standen nun in diesem ganzen Gerümpel und waren uns gänzlich uneinig. Meine Schwester wollte am liebsten jedes kleine Teil bis zum letzten Bierdeckel aufbewahren und zu einer Person bringen, die sich gerade darüber unglaublich freut. Und ich wollte alles nur weghaben. Meine Fantasie war immer: Ich fackle den ganzen Kram ab, und am Ende kehren wir einfach nur die Asche zusammen. Aber das geht natürlich nicht. Es begann eine Zeit, in der ich hier in Hamburg die ganze Woche über arbeitete, am Wochenende nach Köln fuhr, mich diesem unglaublichen Wust an Vergangenheit stellen musste und mit meiner Schwester auch noch zerstritten war. Das zog sich über ein ganzes Jahr hin.

„Du willst nur noch schlafen“

In dieser extrem belastenden Phase habe ich alles, was ich vorher an Regeln im Kopf hatte, einfach ausgeblendet. Ich habe mir gesagt: Da musst du jetzt durch, das kann dir keiner abnehmen, du musst funktionieren. Wenn ich kiffen wollte, habe ich gekifft. Wenn ich saufen wollte, habe ich gesoffen. Immer zum Einschlafen. Außerdem nahm ich jeden Abend eine halbe Tablette *Adumbran*: ein verschreibungspflichtiger Tranquilizer, also nicht mehr nur so etwas wie Schlaftee. Irgendwann war mir tatsächlich alles egal. Ich wollte nur schlafen und habe dann alles drei gemacht – gekifft, gesoffen und dieses Medikament genommen –, nur um irgendwie wegzutreten. Und so bin ich durch dieses Jahr gegangen. Aber ich wusste die ganze Zeit: Das geht überhaupt nicht, das muss enden. Schließlich habe ich meiner Schwester einen Stichtag gesetzt. Ich habe ihr gesagt: Bis dahin und nicht weiter. Danach bestellen wir ein Entrümplungsunternehmen, und der Rest kommt weg. So haben wir es gemacht. Und dann bin ich völlig zusammengeklappt.

Das war im Grunde das einzige Mal, dass mir das Problem so richtig entglitten ist. Du willst irgendwann wirklich nichts anderes mehr als schlafen, schlafen, schlafen. Und wenn du das nicht kannst, kommst du an einen Punkt, da würdest du alles dafür tun. Dann bist du eher bereit, vom Turm zu springen als noch einen Tag so weiterzuleben. Du musst irgendeinen Ausweg finden. In einer solchen Situation greifen viele zu Schlafmitteln, um sich zu betäuben. Da rutscht man leicht rein. Michael Jackson ist dafür ein gutes Beispiel. Der hat zum Schluss ja einen ganzen Narkose-Stab beschäftigt. Aber das ist natürlich kein wirklicher Schlaf, das ist Narkose, Koma. ▷

▷ In dieser Zeit, in der es so schwierig für mich war, überhaupt zu funktionieren, habe ich mich an eine Therapeutin gewendet, die mich zum Glück sehr gut begleitet hat. Diese Therapeutin gab mir auch den Tipp zu einer Ayurveda-Kur. Ich habe mich schließlich entschlossen, in einer Klinik eine solche Kur zu machen. Das war wunderbar. Man hat mir dort eine so genannte Panchakarma-Kur empfohlen. Das ist eine sehr starke Entgiftung, die erst einmal gar nicht sanft, sondern sehr unangenehm ist. Durch eine bestimmte Art von Ernährung und Behandlungen sollen die Schlacken im Körper in Bewegung kommen, so dass man danach – mit Hilfe von Rizinusöl – wirklich alles ausscheiden kann. In dieser ersten Phase geht es einem gar nicht gut. Ich fühlte mich wie dauerverkatert. Ich würde auch niemand raten, das alleine zu Hause zu machen. Man sollte sich auf jeden Fall eine gute Klinik suchen, die Ayurveda wirklich als Heilkunde und nicht nur als Wellness-Behandlung versteht.

Ich habe das Ganze dann konsequent durchgezogen: erst diese widerliche Entgiftung, danach eine schrittweise Einführung in das Ernährungsprogramm. Nach der Ayurveda-Lehre gehört jeder Mensch zu einem bestimmten Konstitutionstyp, für den jeweils auch eine ganz bestimmte Ernährung und bestimmte Verhaltensweisen empfohlen werden. Ich soll beispielsweise viel heißes Wasser trinken, möglichst den ganzen Tag über in kleinen Schlucken, abends keinen Salat essen – es sind ganz einfache Dinge. Mir hat das Verfahren sehr geholfen.

Der Schlaflosigkeit nicht ausgeliefert sein

Ich habe mich in dieses System jetzt eingearbeitet. Ich hätte es genauso gut mit chinesischer Medizin, Homöopathie oder Ähnlichem versuchen können – auf jeden Fall mit einer Methode, die den Menschen im Ganzen sieht. Wenn mir jemand gesagt hätte, in meinem Gehirn sind irgendwelche Areale irgendwie falsch vernetzt, hätte ich damit nichts anfangen können. Da kann ich nichts beeinflussen, das bringt mich nicht weiter. Ich wollte mich meiner Schlaflosigkeit nicht so ausgeliefert fühlen, sondern etwas finden, bei dem ich selbst aktiv werden kann. Das war schon ein längerer Prozess. Ayurveda ist für mich anscheinend die richtige Methode. Wenn ich merke, es geht wieder los mit den Schlafproblemen, dann weiß ich ziemlich genau, worauf ich achten muss: Dass ich mittags eine warme Mahlzeit zu mir nehmen, abends bestimmte Dinge nicht essen und relativ früh schlafen gehen soll. Ich habe jetzt ein ganz handfestes Rüstzeug, was meine Lebensführung betrifft. Bewegung gehört auch dazu. Ich laufe wieder regelmäßig. Meditiert habe ich schon immer, aber inzwischen versuche ich, es möglichst täglich zu machen. Es geht mir letztlich darum, in einen ausgeglichenen und entspannten Zustand zu kommen.

Es gibt noch einen wichtigen Punkt: Schlafstörungen führen auch zu Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich. Im Grunde versteckt man sie besser, als sie offen zu zeigen. Man bekommt als Betroffene wenig Mitgefühl und viele blöde Tipps. Zum Beispiel: Du immer

Als Schlaftee nicht mehr half, zögerte Elisabeth Köster nicht lange und griff zu stärkeren Mitteln.



Foto: image source

mit deinen Extrawürsten! Oder: Leg dich einfach hin, mach die Augen zu und schlaf! Menschen, die nicht selbst darunter leiden, können das Problem meistens nicht wirklich nachvollziehen und so wie eine organische Erkrankung akzeptieren.

Ich denke, der Mensch ist ein sehr komplexes Wesen. Körper, Seele, Geist, Gefühl – das gehört immer zusammen. Alles greift ineinander. Wir sind alle verschieden und haben unsere ganz persönlichen Schwachstellen. Der eine bekommt Bluthochdruck oder Rückenbeschwerden, wenn etwas schwierig wird, andere eine Hautkrankheit oder Schlafstörungen. An irgendeiner Stelle merkt man: Aha, jetzt knirscht es. Das muss man nicht einmal krank nennen. Jeder hat seinen eigenen Grund oder Hintergrund, eine Störung zu entwickeln. Bei mir ist es ein Abgrenzungsproblem. Starke Durchlässigkeit. Schlaflosigkeit ist für mich inzwischen ein kleiner Warner, der sagt: Hallo, aufpassen! Dann weiß ich natürlich immer noch nicht genau, was los ist. Aber immerhin merke ich: Ich muss jetzt auf mich achten. Der Körper ist ja nicht mein Feind, das Symptom Schlafstörung hat ja einen Sinn. Es ist in dem Moment offensichtlich das Einzige, das dem Gesamtsystem zur Verfügung steht, um mit der Situation zurechtzukommen.

Heute würde ich auch nicht mehr sagen, dass ich unter der Schlaflosigkeit leide. Ich habe eine bestimmte Entwicklung gemacht, verschiedene Methoden ausprobiert, dramatische und nicht dramatische Situationen erlebt. Und jetzt ist das Problem Schlaflosigkeit einfach etwas, das zu mir gehört. Ich lebe damit. Es gibt auch Zeiten, da ist Schlafen für mich überhaupt kein Thema mehr. Aber ich habe auch nicht mehr so einen starken Druck zu funktionieren. Ich habe beruflich inzwischen relativ viele Möglichkeiten, meinen Tagesablauf selbst zu bestimmen, beispielsweise erst relativ spät am Vormittag mit der Arbeit anzufangen. Das sehe ich als einen unglaublichen Luxus an. □

**Name von der Redaktion geändert*

Anzeige

Schlafen wie auf Wolken



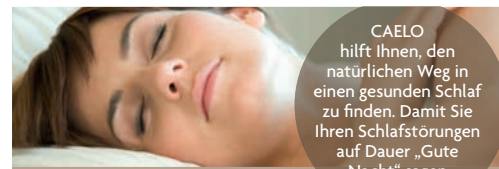
Beschwerdefrei durchschlafen und entspannt aufwachen. ErgoContour, das vielfach ausgezeichnete Schlafsystem, macht das möglich! Seine einzigartige patentierte Ergonamik®-Technologie passt sich Ihrer Körperkontur an. Ihre Liegehaltung optimiert sich, Muskulatur und Bandscheiben können sich optimal erholen und Sie schlafen wie auf Wolken, Nacht für Nacht.

Jetzt vier Wochen unverbindlich zuhause testen! Mehr Infos: 06158-1886200 + ergocontour.de

ERGO CONTOUR®
Körpergerecht Schlafen

D-64560 Riedstadt • Ziegeleistraße 5-9 • www.ergo

Welt-neuheit



CAELO hilft Ihnen, den natürlichen Weg in einen gesunden Schlaf zu finden. Damit Sie Ihren Schlafstörungen auf Dauer „Gute Nacht" sagen können.

Schlummern, wie man sich's erträumt

CAELO Baldriantinktur **Zusammensetzung:** 100 g Tinktur aus Baldrianwurzel (1:5 [Verhältnis Droge:Auszugsmittel]), Auszugsmittel Ethanol 70% (V/V) **Anwendungsgebiete:** Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen. **Gegenanzeigen:** Nicht von Alkoholkranken anzuwenden. Wegen des Alkoholgehaltes soll Baldriantinktur von Leberkranken, Epileptikern, Hirnkranken oder Hirngeschädigten nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Bei der Einnahme von Baldriantinktur kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändert werden, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol. **Warnhinweis:** Enthält 66 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



CAELO Baldriantinktur
in Ihrer Apotheke!

PZN 3023875
Packungsgröße: 100 ml

Caelo Caesar & Loretz GmbH, Herderstr. 31, 40721 Hilden

Moderne Behandlungsmethoden





Foto: Corbis

Wege aus dem Teufelskreis

Wenn sich Schlafprobleme über Wochen oder gar Jahre hinziehen, benötigt man viel Geduld und fast immer auch fachliche Unterstützung, um sie zu überwinden. Schlafprotokolle, Nächte im Schlaflabor und Verhaltenstherapien sind oft wirksame Hilfen, um wieder zu erholsamem Schlummer zurückzufinden.

Nicht selten laborieren Schlafgestörte jahrzehntelang alleine herum, bis sie körperlich oder psychisch zusammenbrechen. Zwei Drittel der Betroffenen gehen nicht zum Arzt. Tatsache ist auch: Viele niedergelassene Mediziner reagieren ausweichend oder greifen nur allzu schnell zum Rezeptblock, wenn Patienten über hartnäckige Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten klagen. Sie verfügen oft nicht über ausreichende Kenntnisse, um das Problem angemessen zu behandeln. Dennoch sollte der Hausarzt die erste Anlaufstelle sein. Wenn aber die hausärztliche Behandlung ▷

keine Besserung bringt und die Symptome noch zwei bis drei Monate anhalten, ist ein Besuch beim Spezialisten angeraten.

Den Beschwerden auf den Grund gehen

Medikamente allein können allenfalls eine vorübergehende Hilfe in einer akuten Notlage sein. Fachmediziner fordern deshalb, chronische Schlafprobleme möglichst mit nicht medikamentösen Verfahren zu behandeln und die Anwendung von Schlafmitteln grundsätzlich mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen zu kombinieren. Zunächst ist es wichtig, den Beschwerden auf den Grund zu gehen. Um sich ein genaues Bild über die Ursachen zu machen, wird ein verantwortungsbewusster Arzt den Patienten ausführlich nach möglichen anderen Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, äußeren Störfaktoren, Lebensgewohnheiten, beruflichen oder privaten Konflikten befragen. Er wird ihn in der Regel auch bitten, für eine begrenzte Zeit ein Schlafprotokoll zu führen. Meistens reicht das für eine Diagnose aus. Nur etwa jeder zwanzigste Patient wird anschließend ins Schlaflabor geschickt, um nach möglichen organischen Ursachen zu fahnden. Wenn klar ist, dass keine anderen körperlichen oder seelischen Erkrankungen vorliegen, bieten gezielte verhaltenstherapeutische Maßnahmen die besten Chancen auf Erfolg.

Entspannungsübungen früh am Abend

Vor allem zwei Entspannungstechniken sind geeignet, den Körper auf die bevorstehende Nachtruhe einzustimmen. Beim autogenen Training sollen sich durch gezielte Atem-, Ruhe- und Schwereübungen Verspannungen und Verkrampfungen lösen. Diese Entspannung wirkt sich wiederum positiv auf die Psyche aus. Die Erfahrung der Therapeuten zeigt jedoch, dass die meisten Menschen mit schlechtem Schlaf eher von einer zweiten Methode profitieren: der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei werden die einzelnen Muskelpartien zunächst angespannt und dann wieder gelockert. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung erhöht die Selbstwahrnehmung. Stresssymptome können besser erkannt und bewältigt werden.

Experten verweisen allerdings auf ein häufiges Missverständnis: Beide Entspannungsmethoden machen nicht müde und schläfrig, sondern wach. Sie dienen dazu, den Stress des Tages herunterzufahren und den Körper vor dem Zubettgehen in eine Phase der ruhigen, aber wachen Entspannung zu versetzen. Nur wenige Menschen können sie im Bett direkt zum Einschlafen nutzen. Üblicherweise sollte man die Methoden am Abend in deutlichem Abstand zur eigentlichen Schlafenszeit praktizieren.

Runterschalten und ruhig werden: Entspannungsübungen machen nicht müde, sondern bauen Stress ab. Dann aber lässt es sich besser schlafen.



Foto: AOK-Mediendienst



Foto: DAK/Wigger

Nicht wirklich müde? Dann am besten wieder aufstehen. Nichts ist schlimmer als das Gefühl, nicht einzuschlafen.

Ein zweites verhaltenstherapeutisches Verfahren ist die Stimuluskontrolle. Der Patient darf sich nur aufs Ohr legen, wenn er den Eindruck hat, dass er wirklich schlafen kann. Er darf sich also nicht von der Uhrzeit leiten lassen, sondern ausschließlich davon, wie müde er sich fühlt. Ist er binnen 20 Minuten nicht eingedöst, muss er wieder aufstehen und sogar das Zimmer verlassen, um sich mit etwas Angenehmem zu beschäftigen: leise Musik hören oder etwas lesen. Dieses Ritual wiederholt der Betroffene so oft, bis er eingeschlafen ist. Die Methode geht von folgender Annahme aus: Wie beim pawlowschen Hund, dem schon beim Anblick des Fleisches der Speichel fließt, hat sich auch bei Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit ein bestimmtes Reaktionsmuster eingeschlichen. Sobald sie ihr Schlafzimmer betreten, überkommt sie das Gefühl, wahrscheinlich nicht einschlafen zu können. Die Störung ist inzwischen antrainiert. Mit der Methode der Stimuluskontrolle soll erreicht werden, dass sich irgendwann wieder die positive Erfahrung durchsetzt: „Ich bin müde, ich gehe ins Bett, und ich schlafe auch wirklich bald ein." Das Verfahren gilt als sehr wirksam bei der Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen. Allerdings verlangt die Einhaltung der Regeln vom Patienten besondere Disziplin und Konsequenz. Ohne eine therapeutische Begleitung steigen viele Patienten vorzeitig aus.

Den Schlaf rigoros einschränken

Eine dritte Behandlungsmethode ist die Schlafrestriktion. Sie erfordert allerdings ein so hohes Maß an Selbstdisziplin, dass die Behandlung normalerweise nur in einer Klinik und mit einem Therapeuten ▷

Anzeige

Perfekt schüßlern!

Jetzt Schüßler-Tabletten von Pflüger mit eingeprägter Nummer



BIOCHEMIE PFLÜGER®

PFLÜGER
HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL

33378 Rheda-Wiedenbrück · www.pflueger.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

So sieht ein Schlafprotokoll aus



Foto: Banana Stock

Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)	Beispiel
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut – 6: sehr schlecht)	3
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Beruf, Freizeit, Haushalt) zu erbringen? (1: sehr leicht – 6: sehr schwer)	3
3. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt:	14.00 Uhr 30 Min.
4. Haben Sie in den letzen vier Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, was und wie viel:	3 Gläser Wein
5. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch – 6: sehr müde)	3
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22.30 Uhr

Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	Beispiel
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch – 6: sehr müde)	3
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut – 6: sehr schlecht)	3
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23.00 Uhr
10. Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert, bis Sie einschliefen? (in Minuten)	ca. 40 Min.
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt?	2x, 30 Min.
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6.30 Uhr
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden und Minuten)	6:40
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00 Uhr
15. Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	1/2 Stilnox, 22.30 Uhr

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin



Foto: Stockbyte.com

Ein Schlaftagebuch kann helfen, Ursachen für Schlafstörungen zu finden. Es muss über einige Wochen geführt werden.

durchgeführt werden kann. Ausgangspunkt ist das Phänomen, dass sich viele Patienten aus Angst vor Schlafmangel länger im Bett aufhalten, als sie ruhen können. Die Folge ist ein flacher, häufig unterbrochener Schlaf. Um dieses Missverhältnis abzubauen, verfährt die Schlafrestriktion nach einem simplen Prinzip: Der Patient darf nur so lange im Bett bleiben, wie er meint, in den vergangenen Nächten geschlafen zu haben. Zu diesem Zweck hat er vorher ein Schlafprotokoll geführt. Erst wenn er während der streng bemessenen Frist durchgeschlafen hat, wird die Periode schrittweise um 15 oder 30 Minuten verlängert – bis zu einer immer noch kurzen Schlafenszeit von höchstens sieben Stunden. Bei einer längeren Dauer verliert der Schlaf wieder an Dichte. Das Verfahren ist anstrengend, aber sehr effektiv, vor allem bei Ein- und Durchschlafstörungen und bei Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen.

Viele Schlafstörungen haben mit nächtlichen Grübeleien zu tun, die immer um die gleichen Ängste kreisen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, lernen die Betroffenen mithilfe eines Therapeuten, sich mit der kognitiven Verhaltenstherapie von solchen Gedanken zu befreien. Auch dieses Verfahren ist wirksam, doch es führt nicht von heute auf morgen zum Erfolg. Es dauert Monate, um die Methode in ihren Grundelementen zu trainieren. □

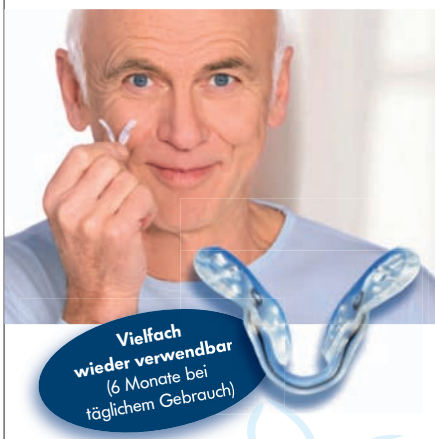
Anzeige

Schlafstörungen?
Schnarchen?
Mundtrockenheit?

Was tun, wenn nachts die Nase zugeht?

Aufgrund einer Bindegewebsschwäche in der Nase kann mit zunehmendem Alter die Nasenatmung erschwert sein. Die Folge: Insbesondere im Schlaf atmet man durch den Mund. Das führt zu einem trockenen Rachen und Hustenreiz. Schnarchen und Schlafstörungen sind nicht selten.

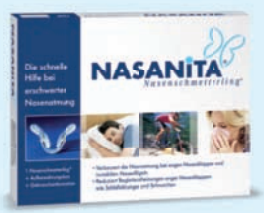
Hier hilft der Nasanita Nasenschmetterling®



NASANITA®

- stabilisiert die Nasenflügel von innen
- verbessert die Nasenatmung
- unterstützt einen ungestörten Schlaf

In Ihrer Apotheke!



PZN: 0477653 www.nasanita.de

SIEMENS & CO, D-56119 Bad Ems



Foto: DAK/Schläger

Helfer, aber keine Heiler

Gelegentlich ein Schlafmittel zu nehmen, dagegen ist nichts einzuwenden. Doch auch wenn die Medikamente nicht mehr so gefährliche Nebenwirkungen haben wie früher, harmlos sind die Pillen nicht. Wer sie über längere Zeit schluckt, kann leicht abhängig werden.

Die chemischen Müdemacher haben in Deutschland keinen guten Ruf. Schuld daran sind vor allem die Vorgänger der heutigen Mittel – etwa die früher verbreiteten Barbiturate mit ihrem hohen Suchtpotenzial, die bei Überdosierung die Atmung lähmen können. Noch Anfang der 1960er-Jahre wurden in den USA zehn Prozent der Selbstmorde mit diesen Pillen verübt. Heute sind sie praktisch vom Markt verschwunden. Auch der Skandal um das Schlafmittel Thalidomid, besser bekannt unter seinem Handelsnamen *Contergan,* hat sich tief ins kollektive Gedächtnis eingebrannt. Zehntausend Kinder kamen in den 1950er-Jahren mit schweren Fehlbildungen zur Welt, weil die scheinbar harmlosen Pillen bedenkenlos schwangeren Frauen verschrieben wurden.

Moderne Hypnotika, wie Mediziner die Schlafmittel nennen, sind bei Weitem nicht so gefährlich wie ihre Vorgänger. Doch nach wie vor führen sie bei längerer Anwendung zu unerwünschten Nebenwirkungen und nicht selten auch zur Abhängigkeit. Eine Langzeitbehandlung sollte auch aus einem weiteren Grund vermieden werden: Schlafgestörte, die regelmäßig Tabletten schlucken, sind normalerweise wenig geneigt, sich einer anstrengenden, aber wesentlich erfolgversprechenderen Verhaltenstherapie zu unterziehen. Denn der Verlockung, durch eine einzige Pille endlich wieder in den Schlaf zu

finden, können viele Betroffene nicht widerstehen.

Mehr Schlafmittel auf Privatrezept

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass 20 bis 45 Prozent der chronisch Schlafgestörten regelmäßig verschreibungspflichtige Schlafmittel einnehmen. Zwar sind die Verordnungen auf Kassenrezept in Deutschland in den vergangenen Jahren drastisch gesunken: Bei den gängigen Medikamenten aus der Gruppe der Benzodiazepine und Z-Substanzen ging zwischen 1993 und 2004 die Zahl der über die gesetzlichen Krankenversicherungen abgerechneten Verpackungen von 13,1 auf 6,3 Millionen zurück. Ein Vergleich mit der Einkaufsstatistik der Apotheken ergibt aber ein ganz anderes Bild: Danach hat sich der Absatz der Präparate im selben Zeitraum nämlich kaum verändert. Die Experten schließen daraus, dass viele Ärzte auch bei Kassenpatienten immer mehr Schlaftabletten auf Privatrezept verschreiben. So können sie peinliche Nachfragen durch die Krankenkassen oder Kassenärztliche Vereinigung vermeiden. Beunruhigt über diese Entwicklung hat die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) öffentlich mehr Sorgfalt bei der Verordnung der Hypnotika gefordert. Das Expertengremium will sogar benzodiazepinhaltige Schlafmittel wegen ihres großen Suchtpotenzials in Zukunft nur noch auf Betäubungsmittelrezept abgeben, um die Gefahr des Missbrauchs einzudämmen.

In der Mehrheit sind es ältere Menschen, die durch den Griff zur Tablette auf nächtliche Erholung hoffen. Fast 70 Prozent der Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine werden an über 60-Jährige verschrieben. Nach Einschätzung der Techniker-Krankenkasse sind in Deutschland etwa 130.000 Dauerkonsumenten so schwer abhängig von den Präparaten, dass sie ohne fachliche Hilfe kaum mehr davon loskommen können. Allerdings meinen auch manche Experten, dass eine allzu puristische Haltung in dieser Frage unrealistisch ist. Denn in der Praxis treffen sie immer wieder gerade auf ältere Patienten, die bereits seit Jahrzehnten ihre Schlafmittel in gleichbleibender Dosierung schlucken, bei denen die Pillen scheinbar immer noch wirken und die es einfach nicht schaffen, die Medikamente abzusetzen. In solchen Einzelfällen halten die Mediziner eine Dauertherapie für angebracht, weil ein Absetzen des Schlafmittels den Betroffenen vermutlich mehr Schaden als Nutzen bringen würde.



Foto: Image Source

Einnahme von Medikamenten

- Die Behandlung von Schlafstörungen mit Medikamenten sollte immer in ein Gesamtkonzept eingebunden sein, das auch nicht medikamentöse Maßnahmen beinhaltet.
- Vor allem Benzodiazepine eignen sich nur für eine kurzfristige Behandlung, die nicht länger als zwei Wochen dauert. Schon wer sie vier bis fünf Wochen lang durchgehend einnimmt, muss beim Absetzen mit Entzugserscheinungen rechnen.
- Grundsätzlich gilt für alle Benzodiazepine und Z-Substanzen: Die Mittel mindestens zwei, besser drei Mal in der Woche nicht einnehmen, damit sich keine Abhängigkeit entwickelt.
- Eine kurzfristige Behandlung mit Schlafmitteln ist gerechtfertigt in akuten seelischen Notlagen, bei einer außergewöhnlichen und vorübergehenden Überbelastung, bei einer akuten Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus wie einem Jetlag oder auch zur Beruhigung vor Operationen.
- Die Medikamente eignen sich nicht zur Bekämpfung von Alltagsstress oder zur Steigerung der Konzentration bei Überarbeitung.

Verschreibungspflichtige Schlafmittel

Die Klassiker: Benzodiazepine

Diese Mittel, zu denen auch *Valium* gehört, erlangten nach ihrer Einführung in den 60er-Jahren unter den Schlafmitteln eine Spitzenposition. Lebensgefährliche Vergiftungen wie bei den Barbituraten treten praktisch nicht auf. Benzodiazepine sichern schnell das Einschlafen und können bei entsprechend hoher Dosierung auch das Durchschlafen fördern. Allerdings verändern sie die Schlafstruktur und unterdrücken den REM- wie auch den Tiefschlaf. Sie erzeugen einen künstlichen, überwiegend leichten Schlummer. Das beeinträchtigt auf Dauer das Leistungsvermögen. Außerdem lässt die Wirkung im Laufe der Zeit nach. Ein größeres Problem ist das Missbrauchsrisiko, das bei einer Reihe von Präparaten aus dieser Substanzgruppe besteht. Sie vermitteln ein angenehmes Gefühl, wirken Angst lösend und können darüber in eine Abhängigkeit führen. Nimmt man die Mittel über einen längeren Zeitraum ein, können Schlafstörungen sogar verstärkt werden und auch Depressionen auftreten. Bei älteren Menschen wurde als weitere Nebenwirkung nächtliche Verwirrtheit festgestellt. Problematisch ist darüber hinaus die Muskelerschlaffung. Wenn die Senioren nachts zur Toilette gehen, besteht Sturzgefahr. Auch für Patienten mit Schlafapnoen sind die Mittel gefährlich, weil sie die Atempausen verlängern können. Benzodiazepine sind deshalb bei der Therapie von Schlafstörungen nicht mehr die Mittel der ersten Wahl. Wegen der hohen Suchtgefahr sollten sie grundsätzlich nicht länger als zwei Wochen eingenommen werden. Wenn die Behandlung mit Benzodiazepinen über einen längeren Zeitraum erfolgt, muss die Einnahme mindestens an drei Tagen in der Woche unterbrochen werden.

Z-Substanzen: Geringe Suchtgefahr

Zolpidem, Zopiclon, Zaleplon: Diese Wirkstoffe kamen Ende der 1980er-Jahre auf den Markt und gelten heute als ideale Mittel zur Kurzzeitbehandlung von nicht erholsamem Schlaf. Diese neue Klasse der Hypnotika wirkt ähnlich wie die Benzodiazepine, ist ihnen aber im Hinblick auf Nebenwirkungen und Risiken überlegen. So haben die Mittel wahrscheinlich ein geringeres Abhängigkeitsrisiko. Allerdings mahnen die Experten zur Vorsicht. Erstens gibt es auch bei den Z-Substanzen unzweifelhaft ein Suchtpotenzial. Zweitens sind sie noch nicht so lange untersucht wie ihre vergleichsweise betagten Verwandten. So dürfen auch diese Präparate nur unter ärztlicher Aufsicht und nicht durchgehend über Wochen und Monate eingenommen werden.



Foto: Pixland

Antidepressiva und Neuroleptika

Wegen des Abhängigkeitspotenzials der Benzodiazepine und auch der Z-Substanzen verschreiben Ärzte bei Suchtgefährdeten manchmal auch niedrig dosierte Antidepressiva oder Neuroleptika. Antidepressiva haben eine eher beruhigende, dämpfende Wirkung, die aber erst nach zwei bis drei Wochen eintritt. Sie sind die Mittel der Wahl bei Schlafstörungen, die durch eine Depression hervorgerufen werden. Sie haben auch keine muskelentspannende Wirkung.

Neuroleptika werden bei Schlafproblemen im Zusammenhang mit Psychosen wie Schizophrenie eingesetzt. Bei beiden Medikamentengruppen besteht praktisch kein Gewöhnungs- oder Abhängigkeitsrisiko, aber häufigere und gefährlichere Nebenwirkungen wie Kreislaufbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Veränderungen des Blutbilds, Magen-Darm-Beschwerden, Gewichtszunahme, Haarausfall, Hautekzeme, Ödeme oder

Muskelzittern, um nur einige zu nennen. Ihr Einsatz ist nur in Ausnahmefällen und bei eindeutig diagnostizierten psychischen Erkrankungen vertretbar.

Melatonin: Botenstoff des Hirns

Der Botenstoff Melatonin ist wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt. Die Substanz wird im Körper aus dem natürlich vorkommenden L-Tryptophan gebildet und auch selber in der Zirbeldrüse produziert. Melatonin ist eigentlich kein Schlafmittel: Es fördert nicht das Schlafen selbst, sondern teilt dem Körper nur mit, dass es dunkel ist und gibt ihm so die Chance, besser in den Schlaf zu kommen. Es hilft vor allem älteren Menschen, die eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung haben – also am Tag schlafen und in der Nacht immer wieder aufwachen –, da im Alter die Melatoninausschüttung abnimmt. Sinnvoll ist es auch für Schichtarbeiter und bei einem Jetlag. Allerdings hat Melatonin nur eine kurze biologische Halbwertszeit, es wird im Körper schnell abgebaut. Zudem ist Melatonin nicht harmlos. Durch das Hormon, das bei Tieren auch den Winterschlaf steuert, werden viele körperliche Funktionen heruntergefahren. So beeinträchtigt es die Fruchtbarkeit des Mannes, weil es die Mobilität der Spermien vermindert. In Deutschland war Melatonin bis in die 1990er-Jahre als Nahrungsergänzungsmittel frei erhältlich und wurde dann vom Markt genommen. Abzuraten ist davon, Produkte aus dem Internet zu bestellen, die oft gar kein Melatonin enthalten, sondern bestenfalls Baldrian oder Hopfen.

Die Industrie entwickelt zurzeit allerdings Melatonin-Analoga, das sind dem Melatonin entsprechende Substanzen ohne seine typischen Nebenwirkungen. In den USA ist seit 2005 das Medikament *Rozerem* mit dem Wirkstoff Ramelteon zugelassen, der die Wirkung von Melatonin nachahmt. Die Europäische Arzneimittelagentur (EMEA) hat allerdings 2008 empfohlen, das Mittel im europäischen Raum nicht zu genehmigen, weil ein Nutzen bei der Behandlung von Schlafstörungen nicht nachgewiesen sei. Die Herstellerfirma zog daraufhin ihren Zulassungsantrag zurück.

Schlafmittel ohne Rezept

Antihistaminika

Gegen Schlafstörungen gibt es auch zahlreiche Medikamente ohne Rezept, und zwar sowohl pflanzliche als auch chemische Mittel. Die meisten synthetischen Tabletten gehören zu den Antihistaminika der ersten Generation, die früher auch gegen Heuschnupfen eingesetzt wurden. Weil sie müde machen, wurden sie bei der Allergiebehandlung durch eine andere Wirkstoffklasse ersetzt. Doch gerade dieser Effekt, der etwa eine Stunde nach der Einnahme eintritt, ist bei Schlafproblemen ja durchaus erwünscht. Das Risiko, von den Mitteln abhängig zu werden, ist relativ gering.

Pflanzliche Mittel

Gar keine Suchtgefahr besteht bei den pflanzlichen Schlafmitteln. Für Stoffe wie Baldrianwurzel und Hopfenzapfen gibt es einige klinische Daten, die für eine schlaffördernde Wirkung sprechen. Aus Sicht der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) reichen die wissenschaftlichen Belege allerdings für eine offizielle Behandlungsempfehlung nicht aus.





Fotos: Ratiopharm

TEST Schlafmittel

Na dann, Gute Nacht!

Schlafen wie ein Murmeltier – für viele Menschen ein Wunsch, der nicht in Erfüllung geht. Sie schlucken deshalb Schlafmittel in der Hoffnung, so zur ersehnten Ruhe zu kommen. Viele rezeptfreie Medikamente haben den ÖKO-TEST bestanden.



Die Uhr tickt. Der Sekundenzeiger dreht Runde um Runde. In der Ferne sind hin und wieder Autos zu hören, in der Nachbarwohnung ist gerade jemand nach Hause gekommen. Ein Blick zur Uhr – es ist weit nach Mitternacht, so liegt man nun schon seit anderthalb Stunden. Die Gedanken beginnen zu kreisen – um die Präsentation am nächsten Morgen, die bissigen Bemerkungen der Kollegin vom Vortag. Die Probleme werden größer, der Kopf ist müde, der Körper erschöpft, doch der erlösende Schlaf will und will sich nicht einstellen.

Ein paar unruhige Nächte verkraftet der menschliche Körper noch. Auf Dauer macht zu wenig Schlaf aber krank. Da ist der Griff zur Pille verlockend, denn in Apotheken oder Drogerien gibt es zahlreiche Beruhigungs- oder leichtere Mittel gegen Schlafstörungen frei zu kaufen.

ÖKO-TEST hat 40 pflanzliche Schlafmittel eingekauft und begutachten lassen. Darunter Monopräparate, die ausschließlich mit Baldrian wirken, Zweierkombinationen mit Baldrian und Hopfen sowie weitere Kombinationen verschiedener Wirkstoffe. Außerdem im Test: 19 chemische Schlafmittel, die alle ohne Rezept erhältlich sind.

Das Testergebnis

- Von den **chemischen Mitteln** erhalten 16 im Test die Note „sehr gut". Lediglich drei schneiden mit „mangelhaft" ab.
- Die Wirkstoffe Diphenhydramin-HCl und Doxylamin-Succinat gehören zur Gruppe der Antihistaminika der ersten Generation, die sich durch eine ausgeprägte müde machende Wirkung auszeichnen. Die Wirksamkeit ist vergleichbar gut. Die Wirkung tritt etwa eine Stunde nach der Einnahme ein. Das Abhängigkeitspotenzial wird als gering eingestuft. Trotzdem sollte man sie nicht dauerhaft einnehmen, damit sie nicht irgendwann zum Einschlafritual dazugehören.
- Für die Aminosäure L-Tryptophan, Wirkstoff in den drei



Foto: Pixland

mangelhaften Präparaten, reicht die Studienlage nicht für einen ausreichenden Wirksamkeitsbeleg aus.

■ Mängel in den Beipackzetteln gibt es nicht zu beklagen. In allen untersuchten chemischen Schlafmitteln wird darauf hingewiesen, dass für Schwangere, Stillende und Kinder besondere Vorsicht gilt und dass das Reaktionsvermögen nach der Einnahme stark nachlässt.

■ Von den 40 **pflanzlichen Schlafmitteln** schneiden 15 mit „sehr gut“ ab. Fünf fallen mit „mangelhaft“ durch, 17 Präparate sind im „befriedigenden“ Mittelfeld.

■ Aus der Baldrianwurzel hergestellte Trockenextrakte sind als Wirkstoffe am besten untersucht. Im Vergleich dazu können Tinkturen auf Alkoholbasis als veraltet angesehen werden. Entsprechend schlecht schneiden die Baldriantinkturen in unserem Test ab. Doch auch zwischen den Baldriantrockenextrakten gibt es Unterschiede. Ein wichtiges Qualitätskriterium ist, dass als Extraktionsmittel Alkohol – entweder Methanol oder Ethanol – verwendet wird. Bei den *Zirkulin Einschlaf-Dragees Baldrian & Hopfen* ist das nicht der Fall, hier wird mit Wasser extrahiert.

■ Melissenblätter, Passionsblumenkraut und vor allem Hopfen werden traditionell bei Einschlafstörungen eingesetzt. Immerhin gibt es klinische Ergebnisse für die Wirksamkeit von Zweierkombinationen, in denen Baldrianextrakt mit Hopfenextrakt oder Melissenextrakt kombiniert wird. Vorteile von Zweierkombinationen gegenüber reinen Baldrianpräparaten zeigen sich nicht, für die Kombination von drei Wirkstoffen gibt es schon gar keine belastbaren Daten. Dennoch werten wir Wirkstoffkombinationen, die keinen belegten Vorteil bringen, nicht ab. Zu wichtig und positiv finden wir den Ansatz, Schlafstörungen auf sanfte Weise anzugehen. Wir fordern aber von den Kombinationsprodukten, dass sie die am besten untersuchten Trockenextrakte aus Baldrianwurzel in einer angemessen hohen Dosierung enthalten.

■ Kinder brauchen keine Schlafmittel. Wenn Kinder nicht schlafen können, brauchen sie jemanden, der nach den Ursachen sucht. Produkte, die die Anwendung für Kinder unter zwölf Jahren empfehlen oder Dosierungsempfehlungen für diese Altersgruppe angeben, werten wir daher ab.

■ Bei einigen der Mitteln haben wir an den Wirkstoffen nichts zu kritisieren – wohl aber an der Wahl der sonstigen Bestandteile. Hier sind überflüssige synthetische Farbstoffe eingesetzt, die in Lebensmitteln ab Mitte des Jahres den Hinweis tragen müssen „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ (Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122) oder Ponceau 4R (E 124)). Manche Präparate sind außerdem mit E 216 (Propyl-p-hydroxybenzoat) konserviert – ein Soff, der in Lebensmitteln bereits nicht mehr zugelassen ist. □

TEST Chemische Schlafmittel

Produkt	Anbieter	Preis für eine Einschlafdosis in Euro	Wirkstoff	Wirksamkeit
Betadorm-D, Tabletten	McNeil	0,47	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Dolestan forte, Tabletten	Krewel Meuselbach	0,40	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Dolestan, Tabletten	Krewel Meuselbach	0,70	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Dormutil N, Tabletten	Actavis	0,25	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Gittalun Trinktabletten	Thomae	0,68	Doxylamin-Succinat	sehr gut
Halbmond-Tabletten	AWD.pharma	0,44	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Hevert-Dorm, Tabletten	Hevert	0,42	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Hoggar Night, Tabletten	Stada	0,44	Doxylamin-Succinat	sehr gut
Moradorm, Tabletten	Apotheker Bouhon	0,30	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Nervo OPT N, Tabletten	Optimed	0,20	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
SchlafTabs-ratiopharm, Tabletten	Ratiopharm	0,25	Doxylamin-Succinat	sehr gut
Sedaplus, Filmtabletten	CNP	0,25	Doxylamin-Succinat	sehr gut
Sediat, Tabletten	Dr. Pfleger	0,29	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Sedopretten, Tabletten	Schöning	0,25	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Vivinox Sleep Schlafdragees	Dr. Mann	0,35	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Vivinox Sleep Schlaftabletten stark	Dr. Mann	0,36	Diphenhydramin-HCl	sehr gut
Ardeydorm, Tabletten	Ardeypharm	1,48	L-Tryptophan	**nicht ausreichend belegt**
Kalma, Filmtabletten	Hemopharm	1,50	L-Tryptophan	**nicht ausreichend belegt**
L-Tryptophan-ratiopharm, Filmtabletten	Ratiopharm	1,29	L-Tryptophan	**nicht ausreichend belegt**

Unsere Empfehlungen

- Wer nicht zu chemischen Mitteln greifen will, dem stehen viele „sehr gute“ pflanzliche Präparate zur Verfügung.
- Die frei verkäuflichen Mittel können eine Hilfe bei akuten Einschlafproblemen sein. Es ist aber immer sinnvoll zu überlegen, welche Probleme hinter den Schlafschwierigkeiten stecken könnten.
- Vor dem Einschlafen keine Probleme mehr wälzen, sondern lieber an den letzten schönen Urlaub denken.



Betadorm-D, Tabletten
McNeil



Dolestan forte, Tabletten
Krewel Meuselbach



Dolestan, Tabletten
Krewel Meuselbach



Dormutil N, Tabletten
Actavis



SchlafTabs-ratiopharm, Tabletten
Ratiopharm



Sedaplus, Filmtabletten
CNP



Sediat, Tabletten
Dr. Pfleger

Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	Bedenkliche / umstrittene Hilfsstoffe	**Testergebnis Hilfsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
mangelhaft	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**mangelhaft**
mangelhaft	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**mangelhaft**
mangelhaft	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**mangelhaft**

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 129.
Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Abwertung Pharmakologische Begutachtung: Zur Abwertung um vier Stufen führt: eine nicht ausreichend belegte Wirksamkeit. Unter Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Die Testergebnisse Pharmakologische Begutachtung, Hilfsstoffe und Weitere Mängel werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und der Beurteilung der Hilfsstoffe. Das Gesamturteil kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend" ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfsstoffe um eine Stufe.
Testmethoden: Wirkstoffe/Beipackzettel: Pharmakologische Begutachtung. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe/Röntgenfluoreszenzanalyse.
Preisberechnung basiert auf dem kleinsten Produktangebot.
Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit 8:2008. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.
Anbieterverzeichnis: siehe Seite 128.
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Gittalun Trinktabletten
Thomae



Halbmond-Tabletten
AWD.pharma



Hevert-Dorm, Tabletten
Hevert



Hoggar Night, Tabletten
Stada



Moradorm, Tabletten
Apotheker Bouhon



Nervo OPT N, Tabletten
Optimed



Sedopretten, Tabletten
Schöning



Vivinox Sleep Schlafdragees
Dr. Mann



Vivinox Sleep Schlaftabletten stark
Dr. Mann



Ardeydorm, Tabletten
Ardeypharm



Kalma, Filmtabletten
Hemopharm



L-Tryptophan-ratiopharm, Filmtabletten
Ratiopharm

TEST Pflanzliche Schlafmittel

Produkt	Anbieter	Preis für höchste Dosis bei Einschlafstörungen in Euro	Wirkstoff/e
Abtei Alluna Nacht zum Einschlafen, Filmtabletten	Abtei-Pharma (Apotheke)	0,63	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Abtei Nachtruhe Einschlafkapseln Baldrian & Hopfen Forte	Abtei	0,24	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Ardeysedon Nacht, überzogene Tabletten	Ardeypharm	0,42	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Bakanasan Baldrian + Hopfen Dragees S	Börner (Reformhaus)	0,83	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Baldrian-Dispert Nacht zum Einschlafen, Tabletten	Vemedia	0,63	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Baldrian-Ratiopharm 450 mg, überzogene Tabletten	Ratiopharm	0,46	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Baldrivit 600 mg, überzogene Tabletten	Rodisma-Med	0,99	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Cefan, überzogene Tabletten	Cefak	0,69	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Dolestan Baldrian 450 mg, Filmtabletten	Krewel Meuselbach	0,70	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Doppelherz Aktiv Schlaf-Dragees Forte mit Baldrian	Queisser	0,33	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel
Euvegal Balance 500 mg, Filmtabletten	Dr. Willmar Schwabe	0,61	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600, Dragées	Klosterfrau	0,42	Baldrianwurzel
Kneipp Gute Nacht Einschlafdragees	Kneipp-Werke	0,40	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Luvased Mono, überzogene Tabletten	Hexal	0,51	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel



Abtei Alluna Nacht zum Einschlafen, Filmtabletten
Abtei-Pharma (Apotheke)



Abtei Nachtruhe Einschlafkapseln Baldrian & Hopfen Forte
Abtei



Ardeysedon Nacht, überzogene Tabletten
Ardeypharm



Bakanasan Baldrian + Hopfen Dragees S
Börner (Reformhaus)



Baldrian-Dispert Nacht zum Einschlafen, Tabletten
Vemedia



Cefan, überzogene Tabletten
Cefak



Dolestan Baldrian 450 mg, Filmtabletten
Krewel Meuselbach



Doppelherz Aktiv Schlaf-Dragees Forte mit Baldrian
Queisser



Euvegal Balance 500 mg, Filmtabletten
Dr. Willmar Schwabe



Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600, Dragées
Klosterfrau

Dosierung Baldrian	Anwendung für Kinder unter 12 Jahren	**Testergebnis Pharmakologische Begutachtung**	Bedenkliche / umstrittene Hilfsstoffe	**Testergebnis Hilfsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**



Baldrian-Ratiopharm 450 mg, überzogene Tabletten
Ratiopharm



Baldrivit 600 mg, überzogene Tabletten
Rodisma-Med



Kneipp Gute Nacht Einschlafdragees
Kneipp-Werke



Luvased Mono, überzogene Tabletten
Hexal

Unsere Empfehlungen

- Pflanzliche Schlafmittel sind keine Soforthilfen, sie brauchen einige Zeit, um zu wirken. Der Hinweis in vielen Beipackzetteln, nach zwei Wochen andauernden Beschwerden einen Arzt aufzusuchen, kann hier verwirrend sein.
- Stressabbau und Entspannungsübungen sind immer sinnvoll.
- Wenn über längere Zeit keinerlei Besserung eintritt, sollte ein Arzt vor allem körperliche Ursachen für die Schlafstörung wie eine Schlafapnoe ausschließen. Will der Arzt sofort ein chemisches Schlafmittel verordnen, seien Sie misstrauisch. Es geht darum, die Ursachen zu klären und zu beheben.

TEST Pflanzliche Schlafmittel

Produkt	Anbieter	Preis für höchste Dosis bei Einschlafstörungen in Euro	Wirkstoff/e
St. Benedikt Baldrian + Hopfen Dragees	Aldi Süd	0,07	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Baldurat, überzogene Tabletten	Pohl-Boskamp	1,02	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Selon, überzogene Tabletten	Truw	0,50	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Valeriana Hevert, Beruhigungsdragees	Hevert	0,99	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel, Melissenblättern, Passionsblumenkraut
Altapharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees	Rossmann	0,30	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Baldrian-Hopfen-Kapseln	Astrid Twardy	0,37	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Biopharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	Penny	0,20	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Das Gesunde Plus Beruhigungs Dragee mit Baldrian Hopfen	Dm	0,07	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Drofa Vital Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	Rewe	0,30	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Fit+Vital Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees	Müller Drogeriemarkt	0,20	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Franziskus Einschlaf Dragees Baldrian-Hopfen	Bio-Garten	0,13	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Klosterfrau Nervenruh Einschlaf-Dragées	Klosterfrau	0,11	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Optisana Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	Lidl	0,20	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Phytonoctu Filmtabletten	Steigerwald	0,67	Trockenextrakte aus Melissenblättern, Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut



St. Benedikt Baldrian + Hopfen Dragees
Aldi Süd



Baldurat, überzogene Tabletten
Pohl-Boskamp



Selon, überzogene Tabletten
Truw



Valeriana Hevert, Beruhigungsdragees
Hevert



Altapharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees
Rossmann



Das Gesunde Plus Beruhigungs Dragee mit Baldrian Hopfen
Dm



Drofa Vital Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N
Rewe



Fit+Vital Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees
Müller Drogeriemarkt



Franziskus Einschlaf Dragees Baldrian-Hopfen
Bio-Garten



Klosterfrau Nervenruh Einschlaf-Dragées
Klosterfrau

Dosierung Baldrian	Anwendung für Kinder unter 12 Jahren	**Testergebnis Pharmakologische Begutachtung**	Bedenkliche / umstrittene Hilfsstoffe	**Testergebnis Hilfsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
ausreichend	nein	sehr gut	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**sehr gut**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**gut**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	gut	nein	sehr gut	3)	**gut**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**gut**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**befriedigend**



Baldrian-Hopfen-Kapseln
Astrid Twardy



Biopharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N
Penny



Optisana Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N
Lidl



Phytonoctu Filmtabletten
Steigerwald

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 129.
Anmerkungen: 1) Enthält Alkohol als Hilfsstoff. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 3) Enthält einen oder mehrere der synthetischen Farbstoffe Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122) oder Ponceau 4R (E 124). 4) Enthält Propyl-4-hydroxybenzoat (E 216).
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Abwertungen Pharmakologische Begutachtung: Zur Abwertung um jeweils vier Stufen führen: a) Baldriantinktur als Wirkstoff; b) Wasser als Extraktionsmittel für Baldriantrockenextrakt. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) Empfehlung des Produkts oder Dosierungsempfehlung für Kinder unter 12 Jahren bzw. für Kinder ohne Altersangabe; b) eine geringe Dosierung des Baldriantrockenextraktes von weniger als zwei Gramm bei Kombinationspräparaten. Abwertungen Hilfsstoffe: Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) Alkohol als Hilfsstoff in Produkten für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren; b) Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122) und/oder Ponceau 4R (E 124); c) Propyl-4-hydroxybenzoat (E 216). Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Die Testergebnisse Phar-

TEST Pflanzliche Schlafmittel

Produkt	Anbieter	Preis für höchste Dosis bei Einschlafstörungen in Euro	Wirkstoff/e
Salus Gutnacht Einschlaf-Kapseln extra	Salus (Reformhaus)	0,28	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
SE Baldrian/Melisse forte, Filmtabletten	Spitzner	0,50	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Melissenblättern
Sedacur Forte Beruhigungsdragees	Schaper & Brümmer	0,37	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern
Sedonium 300 mg, überzogene Tabletten	Cassella-med	1,17	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Solaguttae Baldrian-Hopfen Beruhigungsdragees	Dr. Poehlmann	0,19	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Vivinox Night Einschlafdragees	Dr. Mann	0,29	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen
Wurzelsepp Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	Alpenländisches Kräuterhaus	0,83	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel
Baldrian Tinktur Hetterich	Dr. Hetterich	0,38	**Baldriantinktur**
Baldriantinktur Melival	Hofmann & Sommer	0,28	**Baldriantinktur**
Kytta-Sedativum, Dragees	Merck Selbstmedikation	0,47	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut
Sedariston Tropfen für die Nacht	Steiner	0,76	**Baldriantinktur,** Fluidextrakt aus Melissenblättern
Zirkulin Einschlaf-Dragees Baldrian & Hopfen	Zirkulin	0,30	Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen



Salus Gutnacht Einschlaf-Kapseln extra
Salus (Reformhaus)



SE Baldrian/Melisse forte, Filmtabletten
Spitzner



Sedacur Forte Beruhigungsdragees
Schaper & Brümmer



Sedonium 300 mg, überzogene Tabletten
Cassella-med



Wurzelsepp Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N
Alpenländisches Kräuterhaus



Baldrian Tinktur Hetterich
Dr. Hetterich



Baldriantinktur Melival
Hofmann & Sommer



Kytta-Sedativum, Dragees
Merck Selbstmedikation

Dosierung Baldrian	Anwendung für Kinder unter 12 Jahren	**Testergebnis Pharmakologische Begutachtung**	Bedenkliche / umstrittene Hilfsstoffe	**Testergebnis Hilfsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
gering	nein	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
ausreichend	**ja**	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
ausreichend	**ja**	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**befriedigend**
gering	nein	befriedigend	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
ausreichend	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	**ja**	gut	2) 3) 4)	**befriedigend**
keine Beurteilung	nein	mangelhaft	**ja**	gut	nein	sehr gut	1)	**mangelhaft**
keine Beurteilung	nein	mangelhaft	**ja**	gut	nein	sehr gut	1)	**mangelhaft**
gering	**ja**	mangelhaft	nein	sehr gut	**ja**	gut	2)	**mangelhaft**
keine Beurteilung	nein	mangelhaft	**ja**	gut	nein	sehr gut	1)	**mangelhaft**
keine Beurteilung, **Auszugsmittel Wasser**	nein	mangelhaft	**ja**	gut	**ja**	gut	2) 3)	**mangelhaft**



Solaguttae Baldrian-Hopfen Beruhigungsdragees
Dr. Poehlmann



Vivinox Night Einschlafdragees
Dr. Mann



Sedariston Tropfen für die Nacht
Steiner



Zirkulin Einschlaf-Dragees Baldrian & Hopfen
Zirkulin

makologische Begutachtung, Hilfsstoffe und Weitere Mängel werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und der Beurteilung der Hilfsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend" ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfsstoffe um eine Stufe.

Testmethoden: Wirkstoffe/Beipackzettel: Pharmakologische Begutachtung. PVC/PVDC/ chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe/ RFA.

Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.

Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit 8:2008. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 128.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Wie man sich bettet





Foto: Grüne Erde

Gutes Bett, guter Morgen

Das ideale Bett gibt es nicht. Entscheidend ist, dass Schlafende in ihrem Bett entspannen und ihren Rücken entlasten. Ob man besser auf Federkern oder Latex, auf Lattenrost oder Tellerrahmen schlummert, muss jeder selbst herausfinden. Ratsam ist: erst Probe liegen, dann kaufen.

Das kennen viele: Nach der Nacht im Hotelbett fühlt man sich am Morgen wie gerädert. Das Bett war vielleicht zu kurz, die Matratze durchgelegen, die Decke zu warm und das Kissen konnte nicht wie gewohnt nackengerecht geknautscht werden. Für ein paar Nächte lässt sich mäßiger Schlaf verschmerzen. Beim eigenen Bett aber sind Kom- ▷

promisse auf Dauer ungesund. Besonders der Rücken verzeiht mit den Jahren ein schlechtes Bett immer weniger.

Was aber ist ein gutes Bett? Wichtig ist vor allem, dass sich der Körper auf der Schlafstatt erholen kann. Sie muss auf Gewicht, Körperbau und Liegegewohnheiten individuell zugeschnitten sein. Nacht für Nacht wechseln wir bis zu 60-mal die Schlafposition. Matratzen und Lattenrost sollten den Körper in jeder Lage stützen. So entspannen müde Muskeln, die den Körper tagsüber aufrecht gehalten haben. Der Körper kann dann besser Sauerstoff aufnehmen und regenerieren. Auch die Bandscheiben erholen sich. Sie werden tagsüber durch die aufrechte Haltung um rund zehn Prozent gestaucht. Im Liegen saugen sie sich wie ein Schwamm wieder mit Nährflüssigkeit voll.

Das gelingt am besten, wenn die Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage in ihrer natürlichen Form bleibt. Schultern und Hüfte müssen einsinken können, die Wirbelsäule darf aber nicht durchhängen. Ist die Unterlage zu nachgiebig, kann es zu Überdehnungen kommen. Ist sie zu hart, muss die Muskulatur den Druck ausgleichen, was zu zusätzlichen Verspannungen führt. Vor allem für Menschen, die schon Rückenprobleme haben, ist eine hochwertige Schlafunterlage unerlässlich. Bekommt die lädierte Wirbelsäule nicht genug Unterstützung durch Matratze und Lattenrost, löst jede Drehbewegung im Schlaf kurze Schmerzreize aus. Der Betroffene erwacht, weiß aber häufig gar nicht warum.

Nicht zuletzt spielt auch das Wärmeempfinden des Schläfers bei der Wahl der Bettausstattung eine Rolle. Menschen, die leicht schwitzen, brauchen zum Beispiel Matratzen, die den Nachtschweiß gut weiterleiten. Es lohnt sich, Bett, Matratze und Unterlage sorgfältig auszuwählen. Immerhin verbringen wir jährlich rund 3.000 Stunden im Bett. Wer einen Kauf plant, sollte sich zuvor im Fachgeschäft beraten lassen und ausgiebig Probe liegen.

Bettgestelle: Der richtige Rahmen



Foto: ÖkoControl.com/Ruhe und Raum

Wer Rückenprobleme hat, sollte darauf achten, dass das Bett nicht zu niedrig ist. Sonst fällt das Aufstehen schwer.

Maß: Als Faustregel für die Länge eines Bettes gilt: Körpergröße plus 20 bis 30 Zentimeter. Standardbetten sind 200 Zentimeter lang. Das ist für große Menschen schon knapp. Ein Einzelbett sollte mindestens 100 Zentimeter breit sein. Beim Doppelbett sollte man jedem Partner mindestens 90 Zentimeter gönnen, denn jeder sollte sich ungestört drehen und bewegen können. Sondergrößen bieten mehr Liegekomfort, haben aber ihren Preis: Nicht nur das Gestell wird teurer, auch bei Lattenrost und Matratze zahlt man bei unüblichen Größen kräftig dazu.

Gütesiegel für rückenfreundliche Betten



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) vergibt ein Gütesiegel für Produkte, die Wirbelsäule und Bewegungsapparat optimal unterstützen. Das Prüfsiegel wird nach dem Gutachten unabhängiger Prüfer aus Medizin und Wissenschaft verliehen, unter anderem auch für Betten. Die Kriterien, an denen sich die Prüfer orientieren, stehen im Einkaufsratgeber der AGR. Informationen im Internet unter www.agr-ev.de

Schlafsofa: Mehr als ein Gästebett?

Schlafsofas dienen meistens als Couch und manchmal als Gästebett. Junge Leute, die wenig Platz haben, nutzen das Möbelstück oft auch als eigenes Bett. Wird häufig darauf geschlafen, dann muss das Sofa mehreren Anforderungen genügen: Es soll nicht nur schön aussehen, sondern auch im Sitzen und im Liegen möglichst bequem sein. Ein gutes Bettsofa hat deshalb sowohl einen guten Lattenrost als auch eine Matratze, die sich dem Körper anpasst und ihn stützt. Solche hochwertigen Kombimöbel sind jedoch recht teuer und schwer. Beim Kauf darauf achten, dass sich das Sofa leicht umbauen lässt und dass es aufgeklappt gut ins Zimmer passt.

Anzeige



Anzeige

SAMINA Fachhändler:

04626 Schmölln, Tischlerei Michael Ebert GbR . **10719 Berlin**, SAMINA Berlin . **20354 Hamburg**, SAMINA Hamburg . **29594 Soltendieck/Bockholt**, H.-J. Hallmann GmbH . **30926 Seelze-Lathwehren**, Messerschmidt Vitale Konzepte . **32760 Detmold-Hornoldendorf**, Tischlerei Thomas Engstfeld GmbH & Co. KG . **35037 Marburg**, Schreinerei und Möbelhaus G. Heinrich Textor e.K . **40212 Düsseldorf**, SAMINA Düsseldorf . **44801 Bochum-Querenburg**, Schreinerei Kowallik GbR . **45141 Essen-Mitte**, Tischlerei Johannes Hentrich . **45239 Essen-Werden**, Wohn+Schlafkontor Johannes Hentrich . **45356 Essen-Borbeck**, Tischlerei Peter Schollmeyer . **46569 Hünxe**, Tischlerei Träger . **47839 Krefeld-Hüls**, Tischlerei holztec . **51069 Köln**, Schreinerei Giesen . **51069 Köln**, Möbelarchitektur, Tischlerei Lüttgen GmbH . **59348 Lüdinghausen**, Tischlerei Krüskemper . **60311 Frankfurt**, SAMINA Frankfurt . **66663 Merzig-Hilbringen**, Schreinerei Markus Marxen . **67378 Zeiskam**, holzARTig Schreinerei Humbert . **70469 Stuttgart-Feuerbach**, Schlafstatt - SAMINA Stuttgart . **71088 Holzgerlingen**, Dannecker Möbel und Innenausbau . **72119 Pfäffingen**, Schreinerei Jörg Dubbert . **72124 Pliezhausen**, Mark Weinhardt GmbH . **72178 Waldachtal-Tumlingen**, Wohn-Wunder Bohnet . **74177 Bad Friedrichshall**, Tischlerei Stephan Artus PIERRO . **74248 Ellhofen**, Hartmann - WOHNfühlen . **76227 Karlsruhe-Durlach**, Zurell SAMINA KA-Durlach . **79108 Freiburg**, Flamme Holzwerkstoffe Freiburg GmbH . **79664 Wehr**, SAMINA Wehr - Schreinerei Meroth . **80801 München**, SAMINA München . **82054 Sauerlach**, MÖBEL & MEHR ENSINGER . **82487 Oberammergau**, Schreinerei Willy Fischer . **83646 Arzbach**, Schreinerei Josef Oswald . **84066 Mallersdorf-Pfaffenberg**, Räume gestalten & Feng Shui Kaiwimmer . **84419 Schwindegg**, Schreinerei Obermaier. **85737 Ismaning**, Schreinerei Hans Gruber . **86150 Augsburg**, SAMINA Augsburg . **86641 Rain-Staudheim**, Holz-Möbel-Innenausbau Maierhofer . **86674 Baar**, Ruisinger Möbel, Schreinerei und Planungsbüro . **86865 Immelstetten-Markt Wald**, Schreinerei Stefan Aumüller . **87437 Kempten**, Schreinerei Marschall . **87672 Roßhaupten**, Schreinerei & Naturwaren Seelos . **88239 Wangen i. Allgäu**, Raumausstattung Wachter . **89129 Langenau**, Holzwerkstatt Stegmaier & Rosch GmbH . **89231 Neu-Ulm**, Physio GmbH Heber . **90765 Fürth-Sack**, Ihr Schreinermeister Hermann Popp . **91599 Dentlein a. Forst**, www.dein-Schreiner.de . **91616 Neusitz**, Schreinerei - Innenausbau Reiner und Volker Meißner . **94034 Passau**, Schreinerei Lischka UG

www.samina.de

Wie man sich bettet



Foto: Neckermann.de

Rattanbetten sehen schön aus, doch unter dem Geflecht verbergen sich oft Spanplatten, die Schadstoffe enthalten können.

Üblicherweise sind Betten 45 Zentimeter hoch. Wer sich nicht mehr so gut bewegen kann oder Rückenprobleme hat, ist besser bedient, wenn die Bettkante 50 oder sogar 55 Zentimeter hoch ist.

Material: Bettgestelle aus Spanplatten sind zwar billiger als Modelle aus Massivholz. Aber sie enthalten vergleichsweise viel Leim, sodass man sich mit ihnen Schadstoffe wie Formaldehyd ins Schlafzimmer holen kann. Zudem sind Spanplattenmöbel oft nicht besonders stabil und schlecht zu reparieren. Massivholz ist deshalb die bessere Wahl: Es ist robust und leicht zu pflegen. Für Betten eignen sich weiches Kiefern- oder Fichtenholz ebenso wie die harten, teureren Laubhölzer Buche, Erle und Kirsche.

Konventionelle Holzgestelle sind oft mit Lack behandelt. Eine solche Versiegelung kann nicht nur Schadstoffe enthalten, sie lädt sich auch elektrostatisch auf. Bei starken Temperaturschwankungen kann Lack zudem Risse bekommen. Wird Massivholz dagegen mit natürlichen Ölen und Wachsen behandelt, ist das nicht nur besser fürs Raumklima. Kleine Kratzer lassen sich auch einfach entfernen, indem man das Holz anschleift und erneut wachst oder ölt. Vollholzbetten gibt es auch aus ökologischer Produktion.

Rattan- und Polsterbetten nimmt man besser gründlich unter die Lupe. Denn unter dem Geflecht oder Stoffbezug verbergen sich meist Spanplattenteile. Wer sich für ein Polsterbett entscheidet, sollte zudem darauf achten, dass der Bezug luftdurchlässig ist, und dass man ihn abnehmen und waschen kann. Insbesondere

Alles für Ihren gesunden Schlaf.

Orthopädische Schlafsysteme, Decken und Kissen



Dr. med. Friedhelm Heber
Facharzt für Orthopädie

„Die Tatsache, dass wir gut ein Drittel unseres Lebens im Liegen verbringen, macht die Bedeutung eines optimalen Schlafkonzepts deutlich."

Das Schlaf-Gesund-Konzept von SAMINA erfüllt alle orthopädischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Vor allem Menschen mit Schlafstörungen und/oder Rückenbeschwerden profitieren von den hochwertigen Schlaf-Gesund-Produkten. Deshalb wird das SAMINA Schlafsystem von zahlreichen Ärzten, Schlafforschern, Heilpraktikern und Therapeuten empfohlen.

Wie positiv sich das innovative SAMINA Schlafsystem auch auf Ihren Schlaf auswirkt, zeigen wir Ihnen gerne im Rahmen einer persönlichen Schlafberatung in Ihrem nächstgelegenen SAMINA Fachgeschäft.

Nähere Auskünfte und Händlerverzeichnis auf unserer Website: www.samina.de



SAMINA

ich schlafe lebensenergie



Foto: oekocontrol.com

Bettkästen bieten praktischen Stauraum. Um die Matratze auch von unten zu lüften, sollten sie aber hin und wieder offen stehen.

Metallgestelle sind schön anzusehen und wirken nicht so wuchtig. Allerdings ist umstritten, ob das Material den Schlaf stört.



Foto: Neckermann.de

im Kopfbereich sollte das Material pflegeleicht sein. Flechtmöbel kauft man am besten bei Herstellern, die das Geflecht reparieren können, wenn es einmal reißen sollte.

Verarbeitung: Nichts ist störender als ein Bett, das bei jeder Bewegung knarrt oder quietscht. Es darf auch nicht gleich aus dem Leim gehen, wenn zum Beispiel Kinder darauf herumtollen. Dennoch muss man das Gestell bei einem Umzug leicht zerlegen und später wieder gut zusammenbauen können. Besonders komfortabel sind Modelle, bei denen die Seiten-, Kopf- und Fußteile nicht mit Metallschrauben, sondern mit klassischen Verbindungen wie Keilen, Fingerzinken und Holzdübeln oder Schlitz und Zapfen zusammengehalten werden. Diese altbewährten Holzverbindungstechniken sind nicht nur sehr stabil. Sie lassen dem Naturmaterial auch genügend Spielraum, damit es sich je nach Luftfeuchtigkeit ausdehnen und zusammenziehen kann. Bei einem Umzug werden die Teile einfach auseinander genommen und wieder zusammengesteckt.

Innenleben: Eine stabile Auflagefläche für den Lattenrost ist besonders wichtig. Haltbarer als Modelle, bei denen der Rost lediglich auf Trägern oder Halterungen aufliegt, sind Gestelle mit durchgehenden Auflageleisten aus Massivholz. Ist das Gestell breiter als 140 Zentimeter, empfiehlt sich ein zusätzlicher Mittelträger. Höhenverstellbare Auflageleisten kann man problemlos anpassen, wenn



Foto: Image Source

So richtig nett ist's nur im Bett: Das stimmt aber nur, wenn nichts quietscht oder knarrt und der Mensch ungestört ausruhen kann.

man später einmal ein anderes Rost- und Matratzensystem einlegen will.

Metall oder metallfrei: Ob Bettgestelle, die mit Metallschrauben oder -haken zusammengehalten oder gar komplett aus Metall hergestellt werden, den Schlaf stören, ist umstritten. Wer auf Nummer sicher gehen will, wählt am besten ein metallfreies Bett. Einzelne Schrauben, zu denen man zudem keinen direkten Körperkontakt hat, sind jedoch in der Regel unproblematisch.

Betthaupt: Kopfteile schirmen den Kopf von kalten Wänden ab, und man kann sich bequem daran anlehnen, um zum Beispiel im Bett zu lesen. Auf gepolsterten Kopfteilen kann man sich noch genüsslicher zurücklehnen. Allerdings sollte man den Bezug abnehmen und waschen können. Leicht gebogene Teile, die beim Anlehnen etwas nachgeben, sind ebenfalls sehr komfortabel. Meist werden dazu Sperrhölzer wie Multiplex verwendet. Da bei diesen Werkstoffen der Leimanteil vergleichsweise hoch ist, sollte man darauf achten, dass nur formaldehydfreier Weißleim verwendet wurde. Kopfteile gibt es aber nicht nur aus Holz oder mit Stoffbezug, sondern auch aus Leder, Flechtmaterial oder Filz. Oft kann man bei einem Grundgestell unter verschiedenen Betthäuptern wählen. Für alle gilt: Vor dem Kauf prüfen, ob die Verbindung wirklich belastbar ist.

Bettkasten: Vor allem in kleinen Wohnungen sind Bettkästen, in denen man zum Beispiel die Bettwäsche verstauen kann, sehr beliebt. Allerdings erschweren sie die Belüftung der Matratze. Damit sich kein Schimmel bilden kann, sollte die Matratze tagsüber auch von unten Luft bekommen und gründlich trocknen. Wer einen Bettkasten braucht, sollte darauf achten, dass er das Bett nicht komplett abdichtet und lässt ihn ab und zu tagsüber ausgezogen. Normalerweise werden Bettkästen mit Rollen ausgestattet. Modelle mit Führungsschienen lassen sich jedoch leichter bedienen und können nicht verkanten. Haltbarer als Kunststoffschienen sind solche aus Metall. Auch Führungen aus Massivholz sind eine stabile Alternative. Bei starker Feuchtigkeit können sie sich allerdings verziehen. □



Foto: Grüne Erde

Feine Federung

Der klassische Lattenrost hat Konkurrenz bekommen. Neben Holzlatten stehen heute auch Plastikteller oder Flügelfedern zur Auswahl. In Kombination mit der passenden Matratze soll die Unterfederung den Körper in allen Schlafpositionen stützen.



Foto: Grüne Erde

Federholzrahmen

Federholzrahmen bestehen aus in mehreren Schichten verleimten Leisten. Sie werden unter Dampf elastisch gemacht. Latten aus Buchenholz bleiben länger elastisch und stabil als solche aus Birke. Wichtig ist, dass sich die Härte der Unterfederung verstellen lässt. Denn beim Probeliegen merkt man nicht gleich, ob die neue Schlafunterlage die Richtige ist. Der Abstand der Latten untereinander sollte vier Zentimeter betragen, wenn sie als Unterlage für Latex- und Kaltschaummatratzen dienen, sonst hat die Matratze zu wenig Halt. Bei Federkernmatratzen kann der Abstand größer sein. Die Breite der einzelnen Latten sollte fünf Zentimeter nicht übersteigen, damit der Rost die Körperkonturen gut nachbilden kann. Aufhängungen aus Kautschuk oder dem Hightechkunststoff Hytrel sind besser als einfache Plastikträger. Ganz einfache Lattenroste gibt es schon ab etwa 50 Euro, für gute Qualität kann man auch das Fünffache ausgeben. Mit diesem klassischen Rost ist man gut bedient, wenn man keine speziellen Ansprüche an seine Schlafunterlage hat.



Foto: Schultz Schlafkultur

Mehrzonenlattenrost

Ein optimaler Lattenrost hat verschieden harte Zonen: Liegt man auf der Seite, lassen weicher gelagerte Latten – teilweise auch in Kombination mit flexiblen Kunststofftellern – die Schulter tiefer einsinken als die Hüfte. Mit einem solchen System soll erreicht werden, dass die Wirbelsäule in Seiten- und in Rückenlage möglichst gerade liegt und die Halswirbelsäule nicht abgeknickt wird. Der Liegekomfort ist besser als bei einfachen Federholzrahmen. Kosten: ab 100 Euro, je komfortabler, desto teurer.



Anzeige

IN VIELEN FÄLLEN KANN **TEMPUR®** HELFEN, BESCHWERDEN ZU LINDERN.



TEMPUR® DEUTSCHLAND GMBH
Carl-Benz-Str. 8
D-33803 Steinhagen
Telefon: (+49) 5204 1000 50
Fax: (+49) 5204 1000 551
Email: info@tempur.de
www.tempur.de

TEMPUR®
DRUCKENTLASTENDE MATRATZEN UND KISSEN



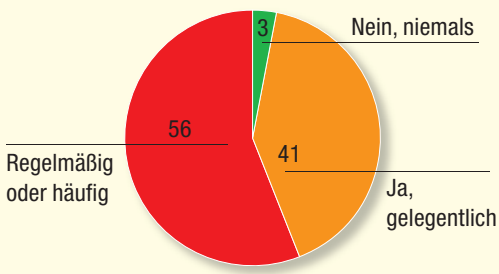
Foto: Röwa

Verstellbare Lattenroste

Gemütlich im Bett lesen kann man mit Rosten, bei denen Kopf- und Fußteil verstellbar sind. Allerdings nur dann, wenn die Knickpunkte dem Körperbau entsprechen. So sollte der gesamte Oberkörper gestützt werden und der Anstellwinkel bis zu 45 Grad betragen. Beim Fußteil genügt eine Anhebung um etwa sechs Zentimeter. Das entlastet die Beine. Mechanisch verstellbare Unterlagen sind oft kompliziert zu bedienen, am besten im Geschäft mit aufgelegter Matratze testen. Von Hand verstellbare Lattenroste gibt es schon ab etwa 100 Euro. Wer die Verstellung oft nutzen will, sollte ein elektrisches Modell in Betracht ziehen. Die Kosten betragen 250 bis 2.500 Euro. Bei günstigen Angeboten kann jedoch die Qualität der Leisten und der Motoren schlecht sein. Auch fehlt ihnen oft der Netzfreischalter, der den Strom von der Steckdose zum Motor nur dann fließen lässt, wenn der Schalter betätigt wird. Den sollten elektrisch verstellbare Roste haben, um Elektrosmog zu bannen. Zu verstellbaren Lattenrosten passen am besten sehr flexible Matratzen, etwa aus Latex oder Kaltschaum.

Morgens schmerzt der Rücken

„Ich habe morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen.“ Angaben in Prozent.



Eigentlich suchte die Firma Lattoflex nur 300 Testschläfer für ein Bettsystem – 75.000 Leute meldeten sich. Mehr als die Hälfte litt morgens unter Rückenschmerzen. Fast alle Befragten schliefen auf einem Lattenrost, knapp ein Viertel auf einer mehr als zehn Jahre alten Matratze.

Quelle: Lattoflex Grafik: ÖKO-TEST

Tellerrahmen

Diese Systeme bestehen aus dichten Reihen flexibler und auf Drehpunktlagern federnden Kunststofftellern mit einem Durchmesser von etwa 20 Zentimetern. Sie passen sich punktgenau der jeweiligen Körperform an, eignen sich aber nur für Latex- und Schaumstoffmatratzen. Die einfachsten Tellerrahmen sind schon für unter 200 Euro zu bekommen, für Komfortvarianten bezahlt man über 1.000 Euro.

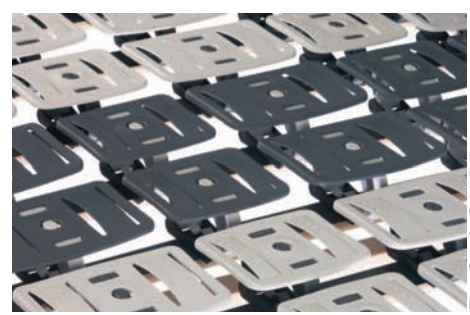


Foto: Schultz Schlafkultur

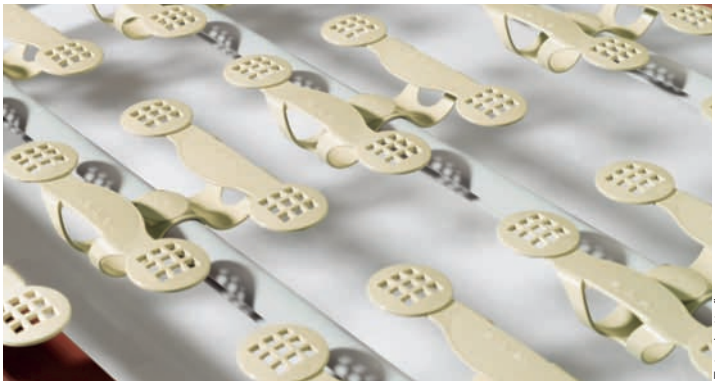


Foto: Lattoflex

Flügelfederung

Auf Glasfaserstäben sind elastische Flügelfedern befestigt, auf denen die Matratze aufliegt. Sie federn jede Bewegung punktgenau ab. An den Enden der Glasfaserstäbe sitzen zusätzliche, individuell einstellbare Federelemente, die dafür sorgen, dass zum Beispiel Schulter oder Hüfte einsinken können. Diese Unterfederung soll die Blutzirkulation fördern und die Muskeln lockern. Sie eignet sich aber nur für Latex- und Schaumstoffmatratzen. Für die günstigste Variante muss man schon rund 500 Euro anlegen, mit diversen Sonderfunktionen klettert der Preis bis über 2.000 Euro.

Bettsysteme

Von einem Bettsystem spricht man, wenn die Unterfederung und Matratze genau aufeinander abgestimmt sind. Manche Hersteller von Lattenrosten entwickeln auch die passenden Matratzen, umgekehrt empfehlen Matratzenhersteller die passende Unterfederung. Das hat den Vorteil, dass beide gut aufeinander abgestimmt sind und in der Kombination dafür sorgen, dass der Körper richtig liegt. Da sich die Matratze nicht mehr verändern lässt, ist es wichtig, dass sich die Unterfederung nachträglich einstellen lässt. Je ausgefeilter das System ist, desto teurer. Einfache Modelle gibt es schon ab 1.000 Euro. Für ein aufwendig verstellbares Bettsystem muss man mit 2.500 Euro und mehr rechnen.



Foto: Lattoflex

Kompakt

Tipps für den Kauf der Unterfederung

- Besonders elastisch und belastbar sind Lattenroste aus Buche oder Esche.
- Den Lattenrost bzw. die Unterfederung sollte man selbst einstellen und nachspannen können.
- Je mehr Verstellmöglichkeiten es gibt, desto besser ist in der Regel die Qualität des Lattenrostes.
- Der Verstellmechanismus muss robust sein.
- Die Leistenabstände sollten nicht zu klein sein, da sonst der Feuchtigkeitstransport aus der Matratze behindert wird. Etwa 50 Prozent der Grundfläche sollte frei für die Belüftung sein. Bei zu großen Abständen verschleißt die Matratze schneller.
- Die Breite 140 Zentimeter ist für Lattenroste grundsätzlich problematisch, denn dieser Abstand kann von einer Federleiste nicht mehr optimal überbrückt werden.
- Fürs Doppelbett nimmt man besser separate Unterfederungen. Federleisten, Flügelfeder und Teller lassen sich nicht individuell für zwei Personen einstellen.
- Die Höhe des Lattenrostes berücksichtigen. Manche Lattenroste sind zehn Zentimeter hoch. Wenn man dann noch eine besonders dicke Matratze hat, ragt die Matratze hoch aus dem Bettrahmen heraus, das sieht unschön aus.

Matratzen – nachgiebig, aber nicht zu weich

Federkern atmet gut, Latex ist biegsam, Schaumstoff ist leicht – alle Matratzen haben ihre Vor- und Nachteile. Die kann ein guter Verkäufer erklären. Zuvor sollte jeder für sich klären, wie er gerne liegt.

Spätestens nach zehn Jahren sollte eine neue Matratze fällig sein. Denn dann hat sie rund 30.000 Stunden gedient sowie rund 350 Liter Schweiß aufgesogen und wieder abgegeben. Mit den Jahren verliert die Matratze auch an Elastizität. Der Schläfer hinterlässt Kuhlen und Mulden – das mag der Rücken gar nicht. Im Gegensatz zu Franzosen, Engländern oder Spaniern nutzen die meisten Deutschen die Lebenszeit der Matratze voll aus. Doch irgendwann stehen auch sie wieder vor der Qual der Wahl: Federkern, Schaumstoff oder Latex? Sicher ist, die Matratze sollte punktgenau nachgeben und zugleich stützen, damit Wirbel und Muskeln entspannen können. Zugleich soll sie vor Kälte schützen sowie Schweiß aufnehmen – und durch Lüften wieder abgeben. Welche Matratze zu einem passt, probiert man am besten im Fachgeschäft aus. Gute Verkäufer berücksichtigen Körpergröße und Gewicht und beobachten die Liegeposition des Interessenten beim Probeliegen.

Federkernmatratzen

Die Matratzen sind preisgünstig, haltbar und können Feuchtigkeit oder Wärme schnell aufnehmen und wieder abgeben. Sie bestehen aus einem System von Stahlfedern, die durch ein Geflecht miteinander verbunden sind und sich unabhängig voneinander bewegen können. Umgeben wird dieser Federkern von einem Feinpolster aus Wolle, Baumwolle und anderen Materialien. Ihr Nachteil ist, dass sie den Körper des Schlafenden lediglich flächig und nicht punktelastisch unterstützen. Baubiologen kritisieren zudem, dass sich die Metallfedern magnetisieren und dadurch den gesunden Schlaf beeinträchtigen können. Für Lattenroste mit verstellbaren Kopf- und Fußteilen eignen sich Federkernmatratzen schlecht.



Foto: Neckermann.de

Taschenfederkernmatratzen

Sie sind teurer als normale Federkernmatratzen und sollen eine höhere Punktelastizität ermöglichen. Die einzelnen Federn sind in kleine Stoffsäckchen eingenäht, die an ihren Berührungspunkten miteinander verbunden sind. Dadurch kann sich jede einzelne Feder frei bewegen. Da in einer 100 mal 200 Zentimeter großen Matratze bis zu 450 Federkerne stecken, kann sich die Matratze besser der Körperform anpassen. Ist allerdings der Matratzenbezug sehr fest und steif, kann das die Punktelastizität wieder einschränken.



Foto: Neckermann.de

Latexmatratzen

Diese Matratzen bestehen – sofern es sich um Naturlatex handelt – aus der aufgeschäumten und vulkanisierten Milch des Gummibaums. Das Material hat ein relativ hohes Gewicht. Dafür ist Latex sehr formbeständig. Es nimmt nach der Entlastung sofort wieder sein ursprüngliches Volumen an. Die Punktelastizität von Latexmatratzen ist hoch. Der Stoff besitzt außerdem eine antiseptische Wirkung, die Bakterien und Hausstaubmilben weitgehend fernhält. Zusätzliche senkrechte Luftkanäle verbessern den Klimahaushalt der Matratze. Beim Stiftlatex weist der Schaumblock auf beiden Seiten stiftförmige kleine, etwa sechs Millimeter dicke und röhrenförmige Hohlräume auf, beim Kavernenlatex sind diese Hohlräume noch wesentlich größer. Latexmatratzen sind meist weich bis mittelfest. Härter werden sie zum Beispiel durch einen Kern aus Rosshaar oder Kokosfasern vermischt mit Latex.

Mit Rücksicht auf Allergiker werden bei der Produktion von Naturlatexmatratzen Eiweißallergene oft schon weitgehend eliminiert. Außerdem verhindern Auflagen, dass der Schlafende direkt mit dem Latex in Berührung kommt. Als nachwachsender und recycelbarer Rohstoff ist Latex umweltfreundlich, der Begriff Naturlatex ist jedoch gesetzlich nicht geschützt. Hinter dem Namen können sich auch Mischungen aus Naturlatex und synthetischem Latex verbergen. Um dem einen Riegel vorzuschieben, vergibt der Qualitätsverband umweltverträgliche Latexmatratzen (QUL) ein Qualitätssiegel für Naturlatexmatratzen. Synthetischer Latex wird aus Rohöl hergestellt, ist also kein natürliches Produkt. Er ist aber chemisch dem natürlichen Stoff sehr ähnlich und hat die gleichen Liegeeigenschaften.



Foto: Neckermann.de


Foto: Alnatura

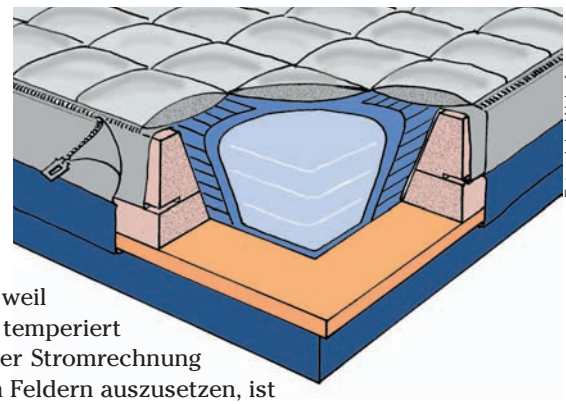
Schaumstoffmatratzen

Sie stehen, was Formbeständigkeit und Elastizität anbetrifft, den Latexprodukten oft in nichts mehr nach. Doch ihre Herstellung aus Rohöl belastet die Umwelt. Inzwischen setzen zwar einige Hersteller auch Naturöle aus Sonnenblumen, Soja oder Raps ein, aber der Marktanteil ist sehr klein.

Unterschieden wird zwischen Polyurethan-Weichschaumstoffen und Kaltschaumstoffen. Letztere sind deutlich elastischer. Sie werden auch als HR-Schaumstoffe (high resilient, das heißt hochelastisch) bezeichnet. Diese Elastizität kann allerdings durch zu straffe Stoffbezüge verringert werden. Dank seiner unregelmäßigen, groben Porenstruktur ist Kaltschaum atmungsaktiv. Die Dichte und damit auch die Qualität des Schaumstoffs werden durch das Raumgewicht (RG) angegeben. Je höher das Raumgewicht, desto elastischer, haltbarer und tragfähiger ist das Material. Das RAL-Gütezeichen definiert den Mindeststandard mit 35 Kilogramm pro Kubikmeter. Unter diesem Wert sollte man keine Matratze kaufen. 45 bis 55 Kilogramm gelten als optimal. Schaumstoffmatratzen gibt es auch als Frauen- und Männermodell. Sie berücksichtigen die unterschiedlichen Gewichtsanteile der einzelnen Körperzonen.

Schließlich gibt es auch Matratzen, deren obere Schicht aus viskoelastischem Schaum besteht. Er reagiert auf Gewicht und Körperwärme. Der Körper sinkt an den Auflagepunkten ein, die Matratze passt sich den Körperkonturen an. Sie reagiert aber eher träge auf Bewegungen.

Wasserbetten


Foto: Joko Wohnform

Befürworter des Wasserbetts argumentieren, dass der Körper auf einer solchen Matratze ganz individuell gelagert werde: Da Wasser nicht komprimierbar ist, sondern verdrängt wird, liege der Ruhende völlig ohne Druckstellen. Das ist aber gleichzeitig auch das Argument der Gegner: Einem Wasserbett fehle die orthopädische Stützung, da die Matratze keinen elastischen Gegendruck biete. Trotzdem schwören viele auf ihr Wasserbett, auch weil es durch das aufgeheizte Wasser immer wohl temperiert ist. Letzteres macht sich allerdings auch bei der Stromrechnung bemerkbar. Um sich nicht elektromagnetischen Feldern auszusetzen, ist es besser, das Wasser tagsüber aufzuheizen und nachts den Stecker zu ziehen. Wer mit einem Wasserbett liebäugelt, sollte auch überprüfen, ob die Statik seines Schlafraums das aushält, immerhin kann ein Doppelbett bis zu 800 Kilogramm schwer sein. Da das Bett von wasserundurchlässiger Folie umhüllt ist, braucht man eine dicke, saugfähige Auflage, die Schweiß aufnimmt und wieder abgeben kann. Wasserbetten müssen fachmännisch aufgebaut und regelmäßig gewartet werden.

Darauf sollten Sie beim Kauf einer Matratze achten

■ Vor allem auf die Punktelastizität kommt es an: Der Körper muss anatomisch richtig unterstützt werden, damit Wirbelsäule und Muskulatur entspannen können. Nehmen Sie sich Zeit und probieren Sie sämtliche Schlafstellungen aus.

■ Matratzen werden in drei bis vier Härtegraden angeboten. Dabei unterscheiden sich die Härtegrade von Hersteller zu Hersteller. Als Faustregel gilt: Schwere Menschen sollten eine härtere Matratze wählen, leichte eine weichere.

■ Jeder Schläfer verliert pro Nacht durchschnittlich etwa einen halben Liter Schweiß, der nicht nur von der Decke, sondern auch von der Matratze aufgenommen und wieder abgegeben wird. Natürliche Materialien können die Feuchtigkeit normalerweise besser regulieren als Kunststoffe.

■ Matratze und Lattenrost müssen optimal aufeinander abgestimmt sein.

■ Wer in einem Doppelbett schläft, sollte getrennte Matratzen und getrennte Lattenroste haben.



Foto: Grüne Erde

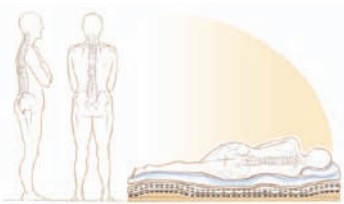
■ Sehr schwere Matratzen lassen sich schlecht beziehen und wenden. Griffschlaufen erleichtern die Handhabung.

■ Der Matratzenbezug sollte aus Baumwolle und abnehmbar sein, damit man ihn waschen kann.

Anzeige



Beste Regeneration für Wirbelsäule und Bandscheiben





Über 1200 Therapeuten, Ärzte und Gesundheitseinrichtungen empfehlen das ProNatura Schlafsystem

IGR
geprüft und empfohlen von der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V.

QUL
Garantiert das Beste aus der Natur - unser Reinheitsgebot!

ProNatura-Händler in Ihrer Region finden Sie unter

www.pronatura.at



Naturmatratzen

Sie bestehen komplett aus natürlichen Materialien. Bei Vollpolstermatratzen ist der gesamte Innenkern in einzelne Zellen aufgeteilt und mit Füllmaterial wie Rosshaar, Wolle, Stroh oder Kapok gestopft. Die recht harten und schweren Vollpolstermatratzen müssen nach einiger Zeit nachgepolstert werden, damit sie elastisch bleiben. Wichtig ist auch, sie regelmäßig zu lüften und zu drehen – sonst droht Schimmelbildung. Die natürliche Füllung bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Matratze schadstofffrei ist. Die Materialien werden vorab oft mit chemischen Mitteln gereinigt und konserviert.



Foto: Grüne Erde

Weiche Schale, harter Kern: Rosshaar und Kokosfasern sind die häufigsten Füllmaterialien in Naturmatratzen.

Rosshaar ist das teuerste, aber auch das elastischste und strapazierfähigste Füllmaterial. Es sorgt für eine sehr gute Luftzirkulation, nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie wieder ab. Es kann wie Schafwolle 25 Prozent seines Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne nass zu wirken. Aus Kostengründen wird der wertvolle Füllstoff oft mit anderen Fasern wie Kokos gemischt.

Kokosfasern sind unempfindlich gegen Feuchtigkeit und wärmespeichernd. Sie werden besonders Menschen mit Tierhaarallergie empfohlen. Sie eignen sich nur für flache Matratzen oder werden mit anderen Materialien kombiniert.

Kapok ist die luftgefüllte Fruchtfaser einer tropischen Pflanze. Die Fasern sind leicht und wärmeisolierend und gelten als antibakteriell. Die Matratze ist leichter als andere Vollpolstermatratzen, elastisch und kann viel Feuchtigkeit aufnehmen.

Strohmatratzen sind hart bis sehr hart. Ihr Kern besteht aus gepresstem Stroh, meist Roggenstroh.

Spelzmatratzen sind mit Getreideschalen gefüllt, zum Beispiel mit Dinkelschalen. Wie Sand passt sich der Spelz dem Körper an. Das kann aber den Wechsel der Schlafposition behindern. Spelzgefüllte Matratzen sind fest und federn nicht.

Luftkernmatratzen

Sie werden als leichte und wartungsfreie Alternative zum Wasserbett angeboten. Luftkernmatratzen können individuell befüllt werden, das entsprechende Pumpsystem wird mitgeliefert. Hauptproblem: Wenn die Matratze nicht gut gelüftet wird, kann sie schimmeln. Am besten wie beim Wasserbett eine saugfähige Auflage nutzen, die den Schweiß aufnehmen und abgeben kann.

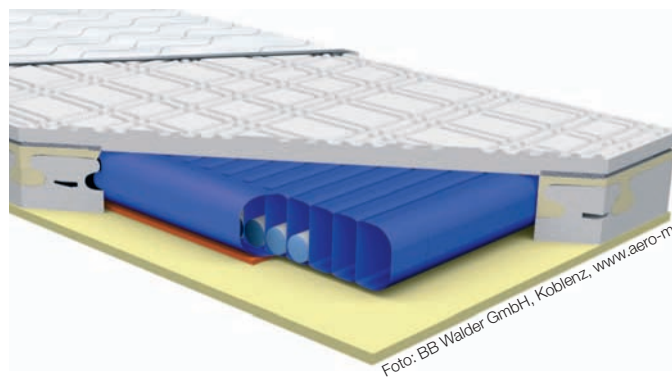


Foto: BB Walder GmbH, Koblenz, www.aero-mat.de

Die richtige Matratzenpflege



- Die Matratze gut lüften und regelmäßig wenden, am besten bei jedem zweiten oder dritten Bettwäschewechsel. Die meisten Matratzen können auch längs gedreht werden.
- Schmutz mit einer weichen Bürste oder einem leicht feuchten Schwamm abbürsten. Nicht klopfen oder saugen, denn das wirbelt unnötig Staub auf.
- Abnehmbare Bezüge sind besonders für Allergiker wichtig. Sie sollten den Bezug etwa viermal im Jahr waschen. Dabei die Pflegehinweise des Herstellers beachten. Am leichtesten abziehen kann man den Bezug, wenn er einen umlaufenden Reißverschluss besitzt.
- Große Fachgeschäfte verfügen über Waschanlagen für Matratzen, in denen auch Bezüge, die Wolle und andere sensible Materialien enthalten, gewaschen und getrocknet werden können.
- Auch bei bester Pflege sollten Sie sich nach acht bis zehn Jahren eine neue Matratze gönnen.

Foto: Neckermann.de



Foto: Dormiente

Futons

Die japanischen Schlafmatten werden aus mehreren dünnen Schichten reiner Baumwolle hergestellt. Auf europäische Schlafbedürfnisse angepasste Futons sind meist mit mehreren Schichten elastischer Fasern gepolstert. Ihr Kern besteht aus Schafschurwolle, Latex, Rosshaar und Kokosfasern. Dennoch sind sie relativ hart. Weil Futons Feuchtigkeit nur schlecht abgeben können, ist eine gute Durchlüftung ausschlaggebend für die Lebensdauer. Etwa alle zwei Monate sollte die Schlafunterlage gewendet werden. Weiche Futons sollten täglich gerollt werden, damit sie nicht verhärten. Traditionell legt man den Futon auf ein starres Lattengestell, er passt aber auch auf andere Unterlagen.

Anzeige

Made in Germany

ARO® ARTLÄNDER for kids

SANISTAR...

...die luftdurchlässige Matratze mit dem naturgesunden 100% Baumwoll-Aloe Vera Bezug

ALOEVERA skin care

ARO® clima opti

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN

ARO ARTLÄNDER SANISTAR MATRATZE

sehr gut

Ausgabe 6/2009

Bezug...

...nach dem sicheren *clima opti*® Prinzip:

- 100% Baumwolle mit AloeVera-Ausrüstung
- abnehmbar
- vollwaschbar
- luftdurchlässig
- wasserabweisende Einl schützt vor „kleinen Malheuren"

Kern...

- 100% Kaltschaum aus deutscher Produktion
- dauerelastisch bei hoher Punktelastizität
- mit Trittkanten
- mit „Atmungs"löchern
- schützt die kindliche Wirbelsäule

ARO® ARTLÄNDER - Tradition seit 1919

Daunenschlafsäcke
Kindermatratzen
Daunenfußsäcke
Daunenbettchen

ARO® Artländer GmbH
Ankumerstraße 12 · D-49577 Kettenkamp
Tel: ++49-5436-95000 · Fax: ++49-5436-621
eMail: info@artlaender.de · www.artlaender.de



TEST Schaumstoffmatratzen

Träume in Schäumen

Eine Matratze soll anpassungsfähig sein, muss aber an den richtigen Stellen dem Körpergewicht auch gegenhalten können. Diese Gratwanderung schafft kein Modell im Test hundertprozentig. Immerhin hält sich die Schadstoffbelastung in Grenzen.

Ob man nun gerade auf der Suche nach einer neuen Matratze ist oder nicht: Matratzen Concord und Matratzen Factory Outlet fallen ins Auge. Die Discounter unter den Matratzenhändlern sind meist an breiteren Ausfallstraßen gelegen, gerne in Ecklage, und immer machen sie mit großen Plakaten und unglaublich günstigen Angeboten auf sich aufmerksam.

Gründer der Matratzen Concord ist Presseberichten zufolge Klaus Hartmann (eine Bestätigung dafür wie auch für weitere Berichte ist vom Unternehmen nicht zu erhalten). Er verkaufte das Unternehmen später an die niederländische Beter Bed Holding, um ihr einige Jahre darauf ordentlich Konkurrenz zu machen. Denn 2004 übernahm Hartmann den Matratzenhersteller Bettina samt Filialnetz – seitdem werden die Schlafunterlagen aus eigener Herstellung unter dem Namen Matratzen Factory Outlet (MFO) vertrieben. Konkurrent Matratzen Concord hat neben der Eigenmarke „Vitalis“ auch Produkte von Dunlopillo, Schlaraffia oder Paradies in den bundesweit über 750 spartanisch eingerichteten Verkaufsräumen stehen. Modelle, die „eigens für Concord entwickelt und hergestellt“ werden, heißt es aus dem Einkauf. MFO hingegen stellt die Matratzen in Elsdorf bei Köln selbst her und vertreibt sie über ihr mehr als 500 Filialen starkes Outletnetz. Durch diesen direkten Vertrieb, erklärt MFO, würden die Kosten niedrig gehalten.



Foto: stockbyte

Wer die Probe aufs Exempel macht, wird schnell feststellen, dass man für die sensationell günstigen Preise, mit denen geworben wird, sicher eine Gästematratze bekommt – aber wer sich durch das Kaltschaum-,Taschenfederkern- und Visko-Angebot probiert hat, landet letztlich recht schnell in den Preisregionen der Markenhersteller.

„Bei Discountern ist der Preis der entscheidende Faktor“, kritisiert Ulrich Leifeld, Geschäftsführer des Fachverbands Matratzen-Industrie: „Sicher findet man in den mittleren bis höheren Preissegmenten auch Matratzen, bei denen die Qualität stimmt. Aber der Kunde muss sich darüber im Klaren sein, dass all die Siegel und Label, die die Discountermatratzen tragen, ihm nur bedingt weiterhelfen. Wer auf der Suche nach einer passenden Matratze ist, braucht eine gute Beratung – Matratzen sind kein Produkt, das man schnell mal mitnimmt.“

Die Discounter hingegen behaupten auf ihren Homepages, dass „erstklassige Beratung“ und „kompetente Fachberatung“ in den Geschäften ganz oben stehen. Aber ab wann ist eine Beratung erstklassig und kompetent? Unsere Testkäuferin jedenfalls wurde bei Concord und MFO zwar der Matratzenaufbau erklärt und wie ihre Wirbelsäule zu liegen hat – aber sehr viel mehr nicht. „Wohlfühlen“ solle man sich, das sei das Wichtigste.

„Im Fachhandel gibt es Geschäfte, die regelrecht Termine vergeben, um ausreichend Zeit für eine ausgiebige Beratung zu haben“, sagt Axel Augustin vom Verband der Bettenfachgeschäfte. Eine sorgfältige Bedarfsanalyse des Kunden, eine Vermessung und ausgiebige Liegeprobe könnten schon einmal zwei Stunden in Anspruch nehmen – aber das sei nicht unbedingt die Regel.

Wir wollten wissen, wie es um die Qualität der Schaumstoffmatratzen bestellt ist, die bei Fachhändlern, Discountern und Ikea angeboten werden. Sowohl das Material als auch die praktischen Eigenschaften wurden einer Prüfung unterzogen.

Anzeige

Naturversand
für Bio-Textilien & Naturbettwaren
mit mehr als 6000 Produkten!



Endlich gut & gesund schlafen
in zertifizierter Bio-Bettausstattung

Gratis-Kataloge
Avalons Versandkataloge und Ratgeber jetzt anfordern!
Per Telefon (0 23 31) 350 250
oder über www.avalon-naturtextil.de

NEU WebShop
avalon naturtextil

Natürlich und gesund:
- zertifizierte Naturtextilien für Klein und Groß
- über 200 Produkte mit ÖKOTEST „sehr gut“
- Bio-Matratzen und Bettausstattung mit ÖKOTEST „sehr gut“ für die gesamte Familie
- Kostenlose telefonische Schlafberatung
- Naturholz-Möbel und -Betten
- Natürlich gesunde Babyausstattung
- Öko-Spielzeug, Bio-Lammfelle und Kuscheltiere
- Naturkosmetik und Babypflege
- Allergiker-Produkte u.v.a.m.

GARANTIE regelmäßig SCHADSTOFF kontrolliert avalon



Versandkataloge und Ratgeber jetzt kostenlos anfordern!



Per Telefon (0 23 31) 350 250
oder über www.avalon-naturtextil.de
* Preise ohne Deko und Zubehör, inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten.

Das Testergebnis

■ Die Schadstoffbelastung der Matratzen hat in den vergangenen Jahren mehr und mehr abgenommen. In unserem aktuellen Test tauchen Schadstoffe wie weichmachende Phthalate, der Bakterienkiller Triclosan, phosphororganische Verbindungen oder Insektizide gar nicht mehr auf. Allerdings kommt kaum ein Matratzenbezug ohne das giftige Halbmetall Antimon aus, das zur Produktion von Polyesterfasern oder als Flammhemmer eingesetzt wird. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Antimonverbindungen Haut und Schleimhäute reizen. Ärgerlich: Der Einsatz von optischen Aufhellern in allen Matratzen. Diese umweltbelastende Verschönerungsmaßnahme, die aus Weiß strahlendes Weiß macht, ist unter dem Betttuch noch nicht einmal sichtbar.

■ Im Praxistest schnitt keine Matratze mit „sehr gut“ ab. Das liegt in den meisten Fällen nicht am Matratzenkern selbst, sondern an straffen, wenig elastischen Bezügen, die die überwiegend „sehr guten“ Eigenschaften der Kerne wieder abschwächen. Die gefütterten Bezüge, die – offensichtlich der Optik zuliebe – meist noch einmal mit vielen Steppnähten versehen sind, können den Matratzenaufbau erheblich verhärten. Wie stark, ermittelte das Prüfinstitut, indem es die Matratzen jeweils mit und ohne Bezug untersuchte. Bei Schlaraffia, Frankenstolz und Ikea führte der Bezug zu einer Verschlechterung um etwa 1,5 Notenstufen.

■ Alle Matratzen im Test – Ikea und Dunlopillo ausgenommen, denn hier werden keine Härtegrade angegeben – sind als „H2“ oder „medium“ klassifiziert. Doch sowohl bei der Gesamthärte als auch bei der Härteabstimmung der einzelnen Liegezonen zeigten sich in den Tests des Ergonomie Instituts München große Unterschiede. Unsere Messungen der Federelastizität ergab eine Spannweite von „weich“ bis „sehr hart“.

■ Wie gut es sich auf einer Matratze liegt, hängt maßgeblich von ihrer Elastizität ab. Je punktelastischer die Oberfläche

TEST Schaumstoffmatratzen

Produkt	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Charakterisierung der Federelastizität	Bewertung der Biegeelastizität	Bewertung der Punktelastizität
Allnatura Dormistar Bio-Kaltschaum-Matratze, medium	Allnatura	498,00	hart	gut (2,4)	gut (1,9)
Diamona Fitness Plus H2	Diamona	499,00	weich	gut (2,2)	gut (2,5)
Dunlopillo Aerial Premium	Dunlopillo	339,00	weich bis mittelhart	befriedigend (2,8)	gut (2,5)
Irisette Lotus H2	Irisette	349,00	mittelhart	gut (2,5)	gut (2,5)
Malie Samira Medicott H2	Malie	399,00	mittelhart	gut (2,4)	gut (2,5)
Vitalis Comfort H2	Matratzen Concord	399,00	mittelhart	befriedigend (3,3)	gut (2,5)

Allnatura Dormistar Bio-Kaltschaum-Matratze, medium
Allnatura

Diamona Fitness Plus H2
Diamona

Dunlopillo Aerial Premium
Dunlopillo

ist, desto besser schafft es die Matratze, sich den Konturen des Körpers anzupassen. Die Last wird so gleichmäßig auf den Körper verteilt, der Druck auf das Gewebe möglichst niedrig gehalten. Die *Dormistar Bio-Kaltschaum-Matratze, medium* von Allnatura schnitt bei diesem Testkriterium am besten ab.

■ Damit sich eine Matratze an der Oberseite gut an die Wirbelsäule anformt und zudem die Stützwirkung des Lattenrostes überträgt, muss sie auch in sich biegsam sein. Bei der Überprüfung der Biegeelastizität fielen die Ergebnisse nicht ganz so gut aus: Die Hälfte der Testprodukte wurde mit „befriedigend" bewertet.

■ Grundsätzlich soll die Wirbelsäule auf der Matratze möglichst entspannt gelagert sein. Für Seitenschläfer ist deshalb wichtig, dass die Schulter tief genug einsinken kann, um eine möglichst waagerechte Lagerung der Wirbelsäule zu ermöglichen. Bei Rückenschläfern hingegen muss die Matratze verhindern, dass der Oberkörper zu tief einsinkt und die Wirbelsäule überbeugt wird. Diese Schulterzonenwirkung war bei den Modellen von Röwa, Malie und Diamona besonders gut ausgeprägt.

■ Die Körperzonenstützung gibt Auskunft darüber, wie gut sich eine Matratze der Doppel-S-Form der Wirbelsäule in Rückenlage anpasst. Ein wesentlicher Punkt ist, dass die Lendenwirbel gut gestützt werden. Die Röwa-Matratze machte das vorbildlich.

■ Alle Matratzen im Test bestehen aus mehreren Zonen, die quer zur Körperachse liegen und deren Größe sich von Modell zu Modell unterscheidet. In Kombination mit dem Härtegrad der Matratze führt der unterschiedliche Aufbau dazu, dass sich manche Modelle tendenziell eher für kleine, leichte Personen (Röwa, Dunlopillo, Malie, Matratzen Concord) eignen, andere wiederum eher für große, schwere Personen (Allnatura, Breckle, Ikea, MFO). Mittelgroße, mittelschwere Personen könnten bei allen Matratzen im Test fündig werden.

Bewertung der Schulterzonenwirkung	Bewertung der Körperzonenstützung	**Testergebnis Praxisprüfung**	Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
gut (2,0)	gut (2,3)	gut (2,1)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1) 5)	**gut**
gut (1,9)	gut (1,7)	gut (2,1)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
gut (2,4)	gut (2,0)	gut (2,3)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4) 6)	**gut**
gut (2,4)	gut (1,8)	gut (2,3)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
gut (1,8)	befriedigend (2,9)	gut (2,4)	Spuren	sehr gut	**ja**	gut	1)	**gut**
befriedigend (3,0)	gut (1,8)	gut (2,5)	Spuren	sehr gut	**ja**	gut	1)	**gut**

Irisette
Lotus H2
Irisette

Malie Samira
Medicott H2
Malie

Vitalis Comfort H2
Matratzen Concord

TEST Schaumstoffmatratzen

Produkt	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Charakterisierung der Federelastizität	Bewertung der Biegeelastizität	Bewertung der Punktelastizität
F.A.N. Frankenstolz Medisan Dream KS H2	Frankenstolz	279,93	weich	befriedigend (2,9)	gut (2,4)
Mediflex 14 Kaltschaum, H2	Breckle	139,30	sehr hart	befriedigend (3,2)	gut (2,4)
Röwa Legra Topas, medium	Rössle & Wanner	599,00	weich	gut (2,3)	gut (2,3)
Schlaraffia Giga Plus H2	Schlaraffia	599,00	mittelhart	befriedigend (3,3)	gut (2,5)
Sultan Favang	Ikea	119,00	hart	gut (2,0)	befriedigend (2,8)
VitaSan medium	Matratzen Factory Outlet	369,00	sehr hart	befriedigend (3,2)	gut (2,5)



F.A.N. Frankenstolz Medisan Dream KS H2
Frankenstolz



Mediflex 14 Kaltschaum, H2
Breckle



Röwa Legra Topas, medium
Rössle & Wanner

Unsere Empfehlungen

- Nicht von aufwendig versteppten Bettbezügen beeindrucken lassen! Sie können dafür sorgen, dass die elastischen Eigenschaften des Matratzenkerns nicht optimal übertragen werden.
- Die Härtegrade, die die Hersteller angeben, sind nicht besonders aussagekräftig. Allerdings ist auch das Empfinden jedes Menschen, ob er sich weich oder hart gebettet fühlt, anders. Hier hilft nur ausprobieren.
- Matratzen regelmäßig lüften und wenden. Staub und Milben rückt man am besten mit dem Staubsauger zuleibe, allerdings ist beim Saugen Vorsicht angesagt, dass keine Schäden an der Versteppung des Bezugs entstehen.

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 129.
Anmerkungen: 1) Optische Aufheller in Bezug, Reißverschluss und/oder Etiketten. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in einem angenähten Etikett. 3) Laut Anbieter bezieht sich der Hinweis „keine optischen Aufheller" auf dem Etikett nicht auf die Inhaltsstoffe der Matratze, sondern sagt aus, „dass für die Pflege des Bezugs keine Waschmittel verwendet werden sollen, die optische Aufheller enthalten". 4) Antimon. 5) Laut Anbieter werden ab Februar 2010 nur noch Reißverschlüsse ohne optische Aufheller eingesetzt. 6) Laut Anbieter verfügt das Produkt über einen multifunktionalen Härtegrad.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabethischer Reihenfolge aufgeführt. In das Testergebnis Praxisprüfung gehen die Einzelbewertungen der Biegeelastizität zu 10 Prozent, der Punktelastizität zu 30 Prozent, der Schulterzonenwirkung zu 30 Prozent und der Körperzonenstützung zu 30 Prozent ein. Es wurde kaufmännisch gerundet. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um eine Note: mehr als 1 mg/kg Antimon im Bezug. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: a) optische Aufheller in Bezug, Reißverschluss und/oder Etiketten; b) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in einem angenähten Etikett. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Praxisprüfung und dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlech-

Bewertung der Schulterzonenwirkung	Bewertung der Körperzonenstützung	**Testergebnis Praxisprüfung**	Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
befriedigend (2,7)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,7)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**befriedigend**
befriedigend (3,3)	befriedigend (3,3)	befriedigend (3,0)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**befriedigend**
sehr gut (1,3)	sehr gut (1,5)	gut (1,8)	**ja**	befriedigend	**ja**	befriedigend	1) 2) 3) 4)	**befriedigend**
befriedigend (2,7)	gut (2,2)	befriedigend (2,6)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**befriedigend**
befriedigend (3,0)	gut (2,4)	befriedigend (2,7)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**befriedigend**
befriedigend (3,5)	befriedigend (2,9)	befriedigend (3,0)	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**befriedigend**

Schlaraffia Giga Plus H2
Schlaraffia

Sultan Favang
Ikea

VitaSan medium
Matratzen Factory Outlet

teste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend" ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um eine Note.

Testmethoden: Phosphororganische Verbindungen/Phthalate/weitere Weichmacher/phenolische Verbindungen/antimikrobiell wirksame Substanzen: GC/MS nach Extraktion mit Aceton/Ethylacetat und Derivatisierung. Optische Aufheller: Qualitativer Nachweis (UV-Licht). PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse. Antimon (in Bezug und Füllung): Elution von Schwermetallen mittels saurer Schweißlösung, Elementbestimmung mittels ICP-MS. Soweit nicht anders angegeben, wurde eine Mischprobe aus Bezug und Matratzenkern analysiert. Praxistest: Federelastizität: Bestimmung der Federkennlinien in Anlehnung an DIN EN ISO 2439 und DIN EN ISO 3386 unter Verwendung eines kreisrunden, ebenen Prüfstempels, Durchmesser 203 mm. Biegeelastizität: Bestimmung der Federkennlinien unter Verwendung eines gewölbten, 100 cm breiten Biegestempels, der quer über die gesamte Matratzenbreite im Lenden-/Beckenbereich eingesenkt wird. Punktelastizität: Bestimmung des Kontaktflächendrucks unter Verwendung eines standardisierten Fersenprüfstempels mit Spitzendrucksensor. Schulterzonenwirkung: Einsinken der Schulter-/Rückenpartie in Rückenlage und Seitenlage mit entsprechend geformten Prüfstempeln. Körperzonenstützung: Bestimmung der Stützkraft im Lendenbereich unter Verwendung eines Körperzonenprüfstempels mit Zusatzsensor zur Stützkraftmessung. Die Messung der Schulterzonenwirkung und der Körperzonenstützung erfolgte in Verbindung mit einem Standardlattenrost; dabei wurden folgende Körpermaße simuliert: kleine/leichte Personen: Körpergröße ca. 150 Zentimeter, Gewicht 45 bis 50 Kilogramm; mittelgroße/mittelschwere Personen: ca. 172 Zentimeter, 70 bis 75 Kilogramm; große/schwere Personen: ca. 185 Zentimeter, 85 bis 90 Kilogramm. Die Bewertung der Schulterzonenwirkung und der Körperzonenunterstützung beruht jeweils auf einem Mittelwert der für diese Personengruppen bestimmten Einzelergebnisse. Zuordnung der Noten: bis 1,5 „sehr gut", 1,6 bis 2,5 „gut", 2,6 bis 3,5 „befriedigend", 3,6 bis 4,5 „ausreichend", ab 4,6 „ungenügend".

Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST-Magazin 1/2010. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 128.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Gut zugedeckt





Foto: irisblende.de

Kuschelig warm

Schwere Oberbetten schüttelt heute niemand mehr auf. Moderne Bettdecken sind gesteppt und leicht. Ob sie mit Daunen, Natur- oder synthetischen Fasern gefüllt sind, ist in erster Linie eine Frage der persönlichen Vorliebe und des Geldbeutels.

Die teuerste Bettdecke der Welt spürt man kaum auf dem Körper. Sie ist gefüllt mit Eiderdaunen. Die Eiderenten auf Island oder Grönland rupfen sich den Brustflaum selbst und kleiden damit ihr Nest aus. Während und nach der Brut sammeln Bauern die Daunen ein und verkaufen das wertvolle Naturprodukt. Denn weil sie im eisigen Norden wärmen müssen, sind Eiderdaunen stärker verästelt und speichern mehr ▷

▷ Luft als alle anderen Daunen. Das bedeutet, dass für ein wärmendes Oberbett viel weniger Daunen gebraucht werden als üblich. Der Hauch von Decke hat seinen Preis: Bis zu 3.000 Euro muss man dafür hinlegen. Doch die Anschaffung scheitert nicht allein am Geld. Vielen ist sie einfach zu leicht. Was ein Mensch von seiner Decke erwartet, ist eben eine Typfrage.

Grundsätzlich gilt: Eine gute Bettdecke hält die Körpertemperatur konstant auf 36 bis 37 Grad Celsius. Sie verursacht keine Wärmestaus und Schweißausbrüche, sondern leitet Feuchtigkeit an die Zimmerluft weiter. Dafür muss sie atmen können, also luftdurchlässig sein. Denn bis zu 80 Prozent der Flüssigkeit, die der Körper nachts ausschwitzt, nimmt die Decke auf. Das ist bei einem gesunden Menschen ein viertel bis halber Liter pro Nacht. Schließlich muss die Decke so leicht sein, dass sie nächtliche Bewegungen nicht behindert.

Warm, nicht zu schwer, feuchtigkeitsleitend und atmungsaktiv soll eine Bettdecke also sein. Doch kein Material bietet in jedem Punkt das Optimum. Die Wahl der Bettdecke hängt daher von persönlichen Vorlieben, der Temperatur im Schlafzimmer, dem Alter sowie dem Geschlecht ab: Ältere Menschen frieren schneller als junge Leute, Frauen frösteln häufiger als Männer. Dementsprechend schwitzen sie unterschiedlich stark.

Wie gut eine Decke wärmt, hängt maßgeblich von der gespeicherten Luft ab. Luft isoliert – egal ob sie zwischen Federn, Woll- oder Polyesterfasern gespeichert ist. Keines dieser Materialien kann grundsätzlich als die bessere Lösung bezeichnet werden, es kommt immer auf die Qualität des jeweiligen Produktes an. Wenn die richtige Decke gewählt ist, schwitzt der Schläfer auch weniger, und die Frage des Feuchtigkeitstransports der Decke ist zweitrangig. □

Schütteln, Lüften, Waschen – die richtige Pflege

- Feder- und Daunendecken sowie Kissen einmal am Tag aufschütteln und gründlich lüften, bei trockenem Wetter auf dem Balkon oder am Fenster. Möglichst nicht in die pralle Sonne hängen, die Federn werden sonst schnell brüchig. Man kann die Decken auch selbst waschen, sofern die Waschmaschine groß genug ist. Vorher klären, ob alle Materialien waschbar und alle Nähte dicht sind. Am besten ein Daunenwaschmittel verwenden.
- Schafwolldecken nicht schütteln, dafür aber täglich lüften. Ebenso wie Kaschmir- und Kamelhaardecken sollte man sie nicht waschen.
- Baumwoll- und Wildseidendecken ebenfalls nur lüften, nicht schütteln. Baumwolle kann man problemlos bei 30 bis 60 Grad Celsius waschen. Bei Wildseide wird mitunter eine chemische Reinigung empfohlen, viele Decken kann man aber auch schonend waschen. Achten Sie auf den Pflegehinweis.
- Bettdecken und Kissen mit Polyesterfüllung müssen täglich gelüftet werden – aber nicht in praller Sonne. Sie vertragen meist regelmäßiges Waschen.
- Bettdecken spätestens nach acht bis zehn Jahren auswechseln, Kissen schon nach drei bis fünf Jahren.



Foto: Banana Stock

Für den Sommer: Baumwolle und Seide

In lauen Nächten wird es einem unter einer normalen Decke schnell zu warm. Viele entscheiden sich deshalb während der Sommermonate für eine leichtere Zudecke.

Baumwolle: Hasern der Baumwollpflanze wärmen vergleichsweise wenig und sind deshalb nur für den Sommer zu empfehlen. Sie saugen schnell Heuchtigkeit auf, geben sie aber nicht gleich wieder an die Luft ab. So können sich Baumwolldecken klamm anfühlen, wenn es im Schlafzimmer kalt wird. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Baumwolle aus kontrolliert biologischen Anbau stammt. Baumwolldecken sind preisgünstig: 50 bis 100 Euro.



Foto: Papaleguas/sxc.hu

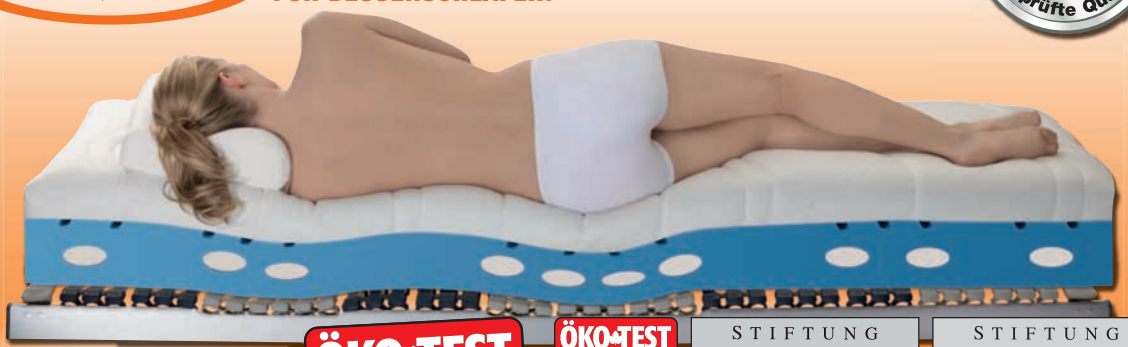
Wildseide: Wildseide wird gewonnen aus dem Kokon, den die Raupe des wildlebenden Eichenspinners um ihre Eier spinnt. Ist der Halter geschlüpft, sammelt man die Wildseide ein und verarbeitet sie zu einem leichten, geschmeidigen Vlies. Es kann bis zu vierzig Prozent seines Gewichtes an Heuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen – ein großer Vorteil im Vergleich zur Baumwolle. Gleichzeitig wärmt die Wildseide bei Kälte fünfmal mehr als Baumwolle. So ist Wildseide die ideale Hüllung für Sommerdecken. Schläfer, die stark schwitzen, sind damit bestens bedient. Wildseidendecken sind ab etwa 60 Euro zu haben. □

Anzeige

VITALIS®
FÜR BESSERSCHLÄFER!

Wieder GUT getestet!

Garantiert GUT geprüfte Qualität



Aktuell getestet:
7-Zonen-Kaltschaum-Matratze
VITALIS® FÜR BESSERSCHLÄFER! Comfort



ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
7-Zonen-Kaltschaum-Matratze „Vitalis Comfort"
gut
Rubrik: Schaumstoff-Matratzen
Magazin 01/2010

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Duo-Steppbett „Vitalis Soft"
gut
Rubrik: Bettdecken
Magazin 10/2009
Getestet wurde das Duo-Steppbett in der Größe 135x200 cm

STIFTUNG WARENTEST
GUT
Gesamturteil für „Concord Gerona"
Getestet wurde Härtegrad 2 in der Größe 90x200 cm
test Im Test: 13 Matratzen 10/2006

STIFTUNG WARENTEST
GUT
Gesamturteil für „Concord Vitalis Trio"
Getestet wurde Härtegrad 2 in der Größe 90x200 cm
test Im Test: 11 Matratzen 10/2007

Exklusiv
Über 750x in Deutschland!

MATRATZEN CONCORD®
EUROPAS GRÖSSTE MATRATZENKETTE
Service-Tel.: 0800/26 62 673
www.matratzen-concord.de

Kompakt

Kontrollsiegel Traumpass

Das Kontrollsiegel Traumpass garantiert, dass die Angaben auf dem Etikett stimmen. Die Kontrollgemeinschaft Federn-Siegel vergibt es allerdings nur für Bettdecken der höchsten Güteklasse. Anonyme Testkäufer und ein unabhängiges Institut überprüfen regelmäßig in Stichproben, ob die Bettdecken den Traumpass-Standards entsprechen.



Etikett erklärt die Qualität

Der beliebte Daunen-Federn-Mix von Gans und/oder Ente ist an der Bezeichnung „Wassergeflügel“ zu erkennen. Sind viele nicht so gut wärmende Federn von Hühnern oder Puten dabei, steht „Landgeflügel“ auf dem Etikett. Güteklasse I steht für Füllungen mit mindestens 95 Prozent neuer Gänse- bzw. Entenfedern und -daunen. Die Klassen II und III dürfen höhere Anteile wieder aufbereiteter Füllung enthalten. Ab Klasse IV sind dann auch Federn von Landgeflügel dabei.

Tot- oder Lebendrupf?

In der Europäischen Union ist es verboten, Gänse lebend zu rupfen. Es passiert trotzdem, wie kürzlich die Tierschutzorganisation Vier Pfoten mit Bildern aus Ungarn belegt hat. Die Bettfederindustrie versichert, dass sie ausschließlich Daunen und Federn von geschlachtetem Geflügel verwendet. Derzeit wird ein entsprechendes Kontrollsystem erarbeitet.

Schön kuschelig: Daunendecken

Wer nachts leicht friert oder auch in der kalten Jahreszeit gern das Fenster öffnet, wird die wärmste und kuscheligste Bettdecke wählen – aus Daunen und Federn. Sie schmiegt sich angenehm an den Körper und ist dabei im wahrsten Sinne des Wortes federleicht. Dass sie so gut warm hält, verdankt sie der Luft, die zwischen den feinen Daunenhärchen gespeichert wird. Es gibt sie auch für den Sommer mit entsprechend weniger Füllmaterial.

Daunen und Federn: Unter Daunen versteht man das feine weiche Untergefieder von Gänsen oder Enten. Sie haben keinen Federkiel und sehen aus wie Schneeflocken. Daunen speichern viel Luft und Wärme und sind sehr elastisch. Die besten Daunen kommen aus Ungarn, Polen und Kanada oder – wie die exklusiven Eiderentendaunen – sogar aus Island oder Grönland. Reine Daunendecken von gezüchteten Enten und Gänsen bewegen sich preislich zwischen 150 bis 500 Euro.

Wer es liebt, das Gewicht einer Decke zu spüren, ist wahrscheinlich mit einer Mischung aus Daunen und Federn zufriedener als mit einer reinen Daunendecke. Die Federn haben einen durchgehenden Kiel, von dem die Federhärchen abzweigen. Gänsefedern sind stark gebogen, Entenfedern sind glatter und kleiner, Elastizität und Bauschkraft sind bei beiden optimal. Am populärsten ist die Mischung von 90 Prozent Daunen und 10 Prozent Federn. Die Preise für eine solche Decke der Güteklasse 1, die nur aus Daunen und Federn von Enten und Gänsen stammen, bewegen sich zwischen 80 und 250 Euro. Steigt der Anteil der Federn, sinkt das Isolierungsvermögen. □



Foto: Banana Stock

Warm und saugfähig: Wollfaserdecken

Auch Wollfasern bilden wärmende Luftpolster. Ihre Stärke: Sie nehmen mehr Feuchtigkeit auf als Federn und transportieren sie hervorragend. Sie sind deshalb ideal für Menschen, die nachts stark schwitzen. Je nach Wolle gibt es erhebliche Qualitäts- und Preisunterschiede.

Schafschurwolle: Ein Vergleich lohnt sich, denn Schafwolldecken unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Anschmiegsamkeit. Am besten schneidet die Wolle von Merinoschafen ab. Die fein gekräuselten Fasern sind vergleichsweise weich und bauschig und halten viel isolierende Luft. Entsprechend warm sind solche Decken. Wem das nicht genügt, der kann sich auch für eine besonders warme Duo- oder Trio-Decke entscheiden. Bei ihnen schließen zwei bis drei Wollschichten eine isolierende Luftschicht ein. Schafwolldecken reinigen sich selbst. Die Decken kosten von 80 bis 200 Euro für aufwendige Doppel- und Dreifachdecken.



Foto: jzlomek/sxc.hu

Kamelhaar: Kamele müssen extreme Temperaturunterschiede aushalten: große Hitze am Tag, Kälte in der Nacht. Dafür hat die Natur ein Haarkleid mit sehr guten Klimatisierungseigenschaften geschaffen – die Haare leiten Feuchtigkeit schneller ab als alle anderen Tierhaare. So kühlt die Decke im Sommer und hält im Winter warm. Das Kamelflaumhaar wird von lebenden Tieren ausgekämmt – etwa fünf Kilogramm wirft ein Kamel pro Jahr ab. Diese Bettdecken sind leichter, weicher und anschmiegsamer als Schafwolldecken. Die Preise schwanken je nach Füllgewicht und Qualität zwischen 100 und 170 Euro.

Kaschmir: Die Wolle der Kaschmirziege kommt vom Dach der Welt, dem Himalaya. Wegen der großen Kälte dort haben die frei lebenden Ziegen ein extrem warmes Fell, dessen feines, weiches und seidig glänzendes Unterhaar als Deckenfüllung pur oder in Kombination eingesetzt wird. Kaschmirdecken wärmen hervorragend und sind dabei extrem leicht und anschmiegsam. Für Menschen mit rheumatischen Beschwerden eine optimale Kombination. Für Kaschmirwolldecken muss man je nach Füllgewicht zwischen 150 bis 550 Euro ausgeben. □

Anzeige

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Schlafgut Kansas
Duo-Steppbett
sehr gut
Ausgabe 10/2009



f.a.n. frankenstolz schlafkomfort
GUTE BETTWAREN
ERKENNT MAN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN
www.frankenstolz.de

Tipps für Allergiker

■ Für Tierhaarallergiker eignen sich Feder- und Daunendecken. Im Sommer sind leichte Baumwolldecken ideal. Auch Seidendecken kommen infrage. Die Seide sollte aber entbastet sein. Bast ist ein Kleber, den die Raupe ausscheidet, um die Seide beim Kokonspinnen zusammenzuhalten.

■ Auch Hausstaubmilbenallergiker können durchaus unter Feder- und Daunendecken schlafen, denn die Milben dringen nicht durch das dichte Gewebe des Inletts durch. Das hat eine Untersuchung der Universität Kiel ergeben: Von 600 Bettdecken und Kopfkissen, die mehrere Jahre benutzt wurden, konnten bei 98 Prozent keine Hausstaubmilben nachgewiesen werden. Wer sicher sein will, sollte auf das NOMITE-Zeichen achten. Es signalisiert, dass das Produkt für Hausstauballergiker geeignet ist. Viele Allergologen empfehlen auch Decken und Kopfkissen aus Synthetik, die bei 60 Grad gewaschen werden können. Diese Temperaturen überleben die Milben nicht.

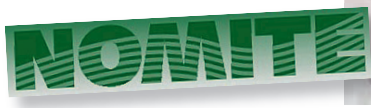




Foto: Banana Stock

■ Asthmatiker sollten Federbetten gegenüber Synthetik bevorzugen. Neuseeländische Forscher fanden kürzlich heraus, dass in synthetischen Bettdecken und Kopfkissen der Gehalt von Beta-Glucan sieben bis acht Mal höher ist als in Federbetten. Das Polysaccharid Beta-Glucan kommt in der Zellwand von Pilzen vor. Es fördert Entzündungen und kann daher in entzündeten Bronchien zu Problemen führen. □

Preisgünstige Alternative: Kunstfasern

Die Synthetikfasern der Polyesterdecken werden aus Erdöl gewonnen. Die meisten sind sehr preisgünstig und entsprechend beliebt. Im Gegensatz zu natürlichen Füllmaterialien nehmen Polyesterfasern die ausgeschwitzte Feuchtigkeit nicht auf, sondern leiten sie nur über die Luft weiter. Deshalb müssen Füllungen mit diesen Fasern besonders locker und bauschig sein. Ein Argument für Polyesterfüllungen ist ihre Waschbarkeit.

Microfaser: Das bauschige Gewebe aus hauchdünnen Fasern ist unglaublich leicht, speichert viel Luft und hält deshalb sehr warm. Dabei ist es atmungsaktiv, sodass die Feuchtigkeit gut entweichen kann. Die Preise schwanken zwischen 50 und 150 Euro.

Hohlfaser: In ihrem Faserkern hat sie eine bis vier Luftkammern. Dadurch sind die Decken leicht und bauschig, lassen die Luft gut zirkulieren und leiten so Feuchtigkeit weiter. Preis: 30 bis 80 Euro.

Kunstfaser aus Stärke: Eine relativ neue Entwicklung ist die Kunstfaser Polyactid oder Polymilchsäure. Ihr Ausgangsstoff ist Stärke, die aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen wird. Preis: 80 bis 100 Euro. □



Foto: Centa-Star

Die neue ÖKO-TEST Archiv-DVD 09!

36 ÖKO-TEST-Magazine 2007, 2008 und 2009 auf DVD im PDF-Format!

Auf der neuen Archiv-DVD erhalten Sie die Inhalte aller ÖKO-TEST-Magazine von 2007, 2008 und 2009 als PDF. Mit unserer DVD erhalten Sie 36 Ausgaben als elektronische Version – Sie können jede Seite am Bildschirm einfach und bequem lesen. Über den mitgelieferten Index können Sie in allen Ausgaben schnell und komfortabel suchen – sogar im Volltext!



Funktionen: Jahrgangsübersicht mit allen Titelbildern, Suchen im Volltext (auch in Tabellen), Lesezeichen, Miniaturansicht, Speichern und Drucken einzelner oder aller Seiten, Vergrößern, Hilfe und vieles mehr.

Systemvoraussetzungen: Alle Rechner und Betriebssysteme, auf denen der Acrobat Reader in der Version 9 (für Mac: ab 7.1) lauffähig ist. DVD-Laufwerk. Keine Installation notwendig. Adobe Reader für Windows, Mac und Linux sind auf der DVD vorhanden.

Abonnenten erhalten 25 % Rabatt auf alle Bestellungen im Online-Shop*.

Kunden, die eine unserer Archiv-CDs gekauft haben, erhalten nur bei telefonischer Bestellung 25 % Rabatt.

Best.-Nr. EO009 **19,80 €**

Bestellen Sie im Internet: http://shop.oekotest.de,
per Telefon: 069/ 365 06 26 26 oder per Fax: 069/ 365 06 26 27



Foto: Grüne Erde GmbH

Gute Kopfstütze

Der Nacken dankt es, wenn sich das Kissen zwischen Kopf, Hals und Schultern schmiegt. Dann können sich Hals- und Nackenmuskeln gut entspannen.

Grundsätzlich gilt: So lange man gut und tief schläft, braucht man sich über das richtige Kopfkissen keine Gedanken zu machen. Anders sieht es aus, wenn Probleme auftauchen wie Verspannungen im Halswirbelbereich, Nacken- und Kopfschmerzen. Zwar ist das Kissen daran selten alleine Schuld: Verspannungen handelt man sich meistens am Tage ein – mit falscher Rückenhaltung und hochgezogenen Schultern. Dagegen muss man zuerst etwas tun. Nachts aber sollen Kissen entlasten. Sie verhindern, dass der Kopf abknickt und die Hals- und Nackenmuskeln überdehnt werden.

Die meisten Menschen drehen sich nachts in verschiedene Schlafhaltungen. Sie verhindern damit automatisch Störungen der Blutzirkulation, die durch Druck entstehen. Deshalb ist es wichtig, dass sich ein Kissen den Bewegungen anpasst. Neben der Schlafposition entscheiden Körperbau und Gewicht über die Höhe des Kissens. Als Faustregel gilt: Breitschultrige Männer brauchen ein höheres Kissen als zierliche Frauen. Das Gleiche gilt für große, schwere oder ältere Menschen – auch sie kommen mit hohen Kissen besser zurecht. Und auch der Matratzentyp ist wichtig: Da man bei weicheren Matratzen tiefer einsinkt, muss das Kissen hier Kopf und Nacken besser abstützen als bei harten.

Das klassische 80-x-80-Kissen ist nur bedingt zu empfehlen. Solange man auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegt, kann ein großes Kissen recht angenehm sein. Das gilt besonders für Daunenkissen, mit denen gerade Bauchschläfer gut klarkommen. Sobald man sich allerdings auf die Seite dreht, entsteht eine Lücke zwischen Kopf und Schultern. Meistens knautschen sich Seitenschläfer ihr Kissen dann so zurecht, dass es den Kopf stützt. Das traditionelle 80x80-Kissen kann da recht widerspenstig sein.
Ein 40-x-80-Kissen ist deshalb für Seitenschläfer empfehlenswerter. Es liegt direkt unter dem Kopf und nicht unter der Schulter. So sorgt es dafür, dass

der Kopf nicht abknickt und die Wirbelsäule gerade bleibt. Außerdem lässt es sich zwischendurch einfacher wieder in die gewünschte Position bringen.

Nackenstützkissen sollen den Kopf optimal stützen: Ein Schaumstoff- oder Latexblock hält den Kopf mittig in der Körperachse, so dass die Halswirbel nicht abknicken. Doch die Realität ist komplizierter. Viele Kissen eignen sich nur für eine bestimmte Schlafposition oder Matratzenhärte. Die Kopfunterlage sollte aber sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage optimal abstützen.

So komfortabel sind die wenigsten Kissen. Bei einigen Nackenstützkissen besteht aber die Möglichkeit, die Form den Proportionen des Benutzers anzupassen, zum Beispiel durch herausnehmbare Platten bei Latex- oder Kunststoffkissen. Ob man ein Nackenstützkissen als angenehm empfindet, kann man oft erst nach ein paar Nächten beurteilen. Es empfiehlt sich daher, im Fachgeschäft nach einem Probekissen zu fragen.

Kissenfüllungen: Von kuschelig bis kühl

Daunen und Federn: Klassische Federkissen sind am beliebtesten. Sie sind weich und lassen sich gut formen. Reine Daunen liegen sich sehr schnell platt. Mehr Widerstand leistet eine Mischung aus Daunen und Federn. Die Federkiele sorgen dafür, dass das Kissen einigermaßen fest bleibt und dem Kopf ausreichend Halt gibt. Je höher der Anteil an Federn, desto fester ist das Kissen. Gänsefedern sind kräftiger, Entenfedern weicher, beide sind sehr elastisch und haltbar. So genannte Mehrkammerkissen haben eine weiche Hülle aus Daunen und einen harten Kern aus Gänsefedern.

Naturhaar: Merinowolle oder eine Mischung aus Schafschurwolle und Kamelhaar ist stabil und fest, aber elastisch genug für eine Kissenfüllung. Die bauschigen Wollflocken lassen sich gut aufschütteln und in Position drücken. Für Menschen, die leicht schwitzen, wird Rosshaar empfohlen. Es gleicht besonders gut die Temperatur aus und sorgt für angenehme Kühle. Damit der Kopf nicht zu hart liegt, werden Rosshaarkissen auch als sehr flache Zusatzkissen angeboten, die man auf ein weiches Kissen legen kann.

Getreide: Kissen mit Füllungen aus Getreide, zum Beispiel Dinkelspelz oder Hirseschalen, sind relativ fest, halten Wärme und passen sich dem Körper an. Das Rieselgeräusch beim Wechsel der Schlafposition kann jedoch als störend empfunden werden.

Polyester: Die Füllung kann aus Flocken, Hohlfaserkügelchen oder Polysticks bestehen. Sie sind weich und bleiben dauerhaft elastisch. Da sie sich gut bei 60 Grad Celsius waschen lassen und ihre Form nach kurzem Schütteln wiedergewinnen, werden sie gerne für Allergiker empfohlen. Für Nackenstützkissen werden Schaumstoff- oder Latexblöcke verwandt, die sich der Körperform möglichst gut anpassen. □

Kompakt

Bettwäsche

Bettwäsche wird fast immer aus Baumwolle hergestellt, denn die kann viel Flüssigkeit aufnehmen, ist atmungsaktiv und strapazierfähig. Je nach Webart und Verarbeitung trägt der Stoff unterschiedliche Namen.

Jersey: Die Maschenware aus Baumwolle ergibt im Vergleich zur Webware einen sehr elastischen Stoff. Er ist weich und nimmt gut Schweiß auf. Er ist sowohl für Bettwäsche als auch für Spannbetttücher beliebt.

Satin ist gewebter Stoff. Beim Weben werden die Fäden ganz dicht aneinander geschoben und beim Veredeln von allen Kleinfasern befreit, sodass das Gewebe auf einer Seite glatt und glänzend wird.

Biber ist auf einer Seite aufgerauter Baumwollstoff. Er wärmt gut und ist deshalb im Winter angenehm auf der Haut.

Frottier ist gewebter Stoff, bei dem auf einer Seite aus einem Zusatzfaden Schlingen gebildet werden. Er wärmt gut und knittert nicht.

Seersucker ist ein Baumwollstoff mit abwechselnd glatten und gerafften Streifen. Der Kräuseleffekt bleibt beim Waschen erhalten.

Damast sind Stoffe, die dank spezieller Webverfahren in sich Muster und Strukturen bilden. Damast kann aus Baumwolle sein, in der Luxusvariante für Bettwäsche werden Baumwolle und Seide gemischt.

TEST Nackenstützkissen

Lage-Koller

Nackenstützkissen versprechen einen erholsamen Schlaf ohne Verspannungen. Tatsächlich konnte der Liegekomfort bei vielen untersuchten Modellen nicht wirklich überzeugen. Testsieger ist das teuerste Produkt.



Wohl dem, der morgens frisch und ausgeschlafen aufwacht. Doch woran liegt es, wenn man sich wie gerädert fühlt, es in den Armen kribbelt oder der Nacken völlig verspannt ist? Vielleicht ist die Matratze zu alt, der Lattenrost zu weich – oder das Kopfkissen einfach nicht das richtige.

Tatsächlich können Nackenstützkissen aus orthopädischer Sicht Menschen helfen, die häufig über eine verspannte Halsmuskulatur klagen. Nur: Sind Fehlhaltungen im Alltag der Grund für die Nackenprobleme, wird das Kissen sie nicht lösen. Es kann aber immerhin zu einem entspannten Schlaf beitragen.

ÖKO-TEST hat 15 Nackenstützkissen zu Preisen von knapp zehn bis hinauf zu 139 Euro eingekauft, im Praxistest auf ihre ergonomischen Eigenschaften und im Labor auf Schadstoffe untersuchen lassen. Die Kissenfüllung bestand aus Latex oder viskoelastischem Polyurethanschaum oder einem dreischichtigen System aus Latex, einfachem und viskoelastischem Polyurethanschaum.

Das Testergebnis

- In Sachen Schadstoffbelastung waren wir mit allen Kissen – bis auf das Modell *Gosa Hägg* von Ikea – rundum zufrieden. Die ergonomische Untersuchung fiel dagegen nicht so gut aus:
- Am besten entsprach das teuerste Testprodukt, das *Röwa Nackenstütz-Kissen Ecco 2 Systemkissen* den Anforderungen an Abstützhöhe und Abstützwinkel. Am schlechtesten wurde das *Dunlopillo Aerial VT Konturkissen* für stolze 99,95 Euro beurteilt.
- Neben einer objektiven Beurteilung durch Fachleute haben wir die Kissen auch richtig praktisch testen lassen. Bei ihren Liegeversuchen haben die Probanden fast durchweg „befriedigende“ Resultate vergeben, vor allem in Rückenlage. In Seitenlage kamen die Freiwil-



Foto: Image Source

Unsere Empfehlungen

- Das Universalnackenstützkissen gibt es nicht: Vor dem Kauf also unbedingt ausprobieren, wie Sie auf dem Kissen liegen.
- Wer auf einer eher härteren Matratze schläft und damit nicht so tief einsinkt, sollte zu einem eher höheren Kissen greifen. Auf weicheren Matratzen sind tendenziell niedrigere Kissen günstiger.
- Die Bezüge aller getesteten Kissen sind abnehm- und waschbar, zumeist bei 60 Grad. Die Füllungen sind nur in Ausnahmefällen waschbar.

ligen am besten mit dem *Diamona Nackenstützkissen Formalux* und dem *Ergopillo Med Naturlatex Gesundheitskissen* zurecht. Das einzige „gut" in Rückenlage erhielt das *Röwa Nackenstütz-Kissen Ecco 2 Systemkissen*.

- Auch bei den allgemeinen Kisseneigenschaften zeigte sich, dass letztlich nichts über das Ausprobieren geht. So wurde das *Gosa Hägg Nackenstützkissen* von Ikea als das weichste im Test empfunden, das *Tempur The Original Pillow M Velour beige* als das mit Abstand härteste. Keines der Kissen verfügt über einen großen Kuschelfaktor. Hier reicht die Skala von lausigen 1,1 Punkten (*Tempur The Original Pillow M Velour beige*) bis zu gerade einmal 3,1 (*Gosa Hägg Nackenstützkissen*) von maximal 5,0 Punkten. Geruchlich tendierten alle Kissen in Richtung unangenehm, die schlechteste Note erhielt das *Latex-Nackenstützkissen Relax*. Kautschuk kann durch Zersetzungsprodukte enthaltener Eiweiße riechen. Das *Bee Soft Nackenstützkissen* fiel durch eine wahrnehmbare Geräuschentwicklung auf, vom Design her kam bei unseren Probanden das *Billerbeck „Novum" Care Classic* am besten an.
- Von optischen Aufhellern können einige Hersteller offenbar nicht die Finger lassen. Diese Substanzen lassen die Wäsche „weißer als weiß" erscheinen, weil sie UV-Licht reflektieren. Nur wozu? Üblicherweise wird beim Beziehen des Bettes das Kopfkissen mitbezogen. Der Einsatz von optischen Aufhellern ist also unnötig.

TEST Nackenstützkissen	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Füllung aus	Objektive Beurteilung Seitenlage (max. 5 Punkte)	Objektive Beurteilung Rückenlage (max. 5 Punkte)	Subjektive Beurteilung Seitenlage (max. 5 Punkte)	Subjektive Beurteilung Rückenlage (max. 5 Punkte)
Badenia Trend Line Nackenstützkissen Noblesse	Badenia Bettcomfort	49,90	Polyurethan	**gut (4,35)**	**gut (3,85)**	**befriedigend (3,25)**	**befriedigend (2,75)**
Billerbeck „Novum“ Care Classic	Billerbeck	99,95	Latex, viscoelastischer Schaumstoff, Schaumstoff	**gut (4,20)**	**gut (3,70)**	**gut (3,50)**	**befriedigend (2,69)**
Clima Vision 2 Nackenstützkissen	Schlaraffia	55,30	Schaumstoff	**gut (4,00)**	**gut (3,90)**	**befriedigend (3,13)**	**befriedigend (2,50)**
Diamona Nackenstützkissen Formalux	Diamona	79,00	Latex	**gut (4,45)**	**gut (4,30)**	**gut (3,75)**	**befriedigend (2,81)**
Ergopillo Med Naturlatex Formkissen	Dormiente	93,00	Naturlatex	**gut (4,30)**	**gut (4,30)**	**gut (3,75)**	**befriedigend (2,63)**
Irisette Nackenstützkissen Royal	Irisette	69,00	Polyurethan	**gut (4,25)**	**gut (3,50)**	**befriedigend (3,31)**	**befriedigend (2,63)**
Röwa Nackenstütz-Kissen Ecco 2 Systemkissen	Rössle & Wanner	139,00	Schaumstoff	sehr gut (4,60)	sehr gut (4,60)	**gut (3,63)**	**gut (3,88)**



Badenia Trend Line Nackenstützkissen Noblesse
Badenia Bettcomfort



Billerbeck „Novum“ Care Classic
Billerbeck



Clima Vision 2 Nackenstützkissen
Schlaraffia



Diamona Nackenstützkissen Formalux
Diamona

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 129.
Anmerkungen: 1) Optische Aufheller im Reißverschluss, der Außenhülle und/oder dem Innenvlies. 2) Enthält phosphororganische Verbindungen. Laut Anbieter wird der Verkauf des *Gosa Hägg Nackenstützkissens* gestoppt. Beim Lieferanten müssen Schaumstoffkerne verwechselt worden sein. Er liefere Schaumstoff sowohl für den englischen Markt, auf dem aufgrund gesetzlicher Vorgaben Flammschutzmittel zugesetzt werden müssen, als auch für die anderen europäischen Märkte. 3) Laut Anbieter werden die Bezüge ab Fertigung 16.3.2009 ohne optische Aufheller hergestellt. Ein Produkt, das ÖKO-TEST im November 2009 eingekauft hat, enthielt weiterhin optische Aufheller im Bezug.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Ergonomie führt zur Abwertung um drei Noten: 1,5 bis 2,49 Punkte. Zur Abwertung um zwei Noten führen: 2,5 bis 3,49 Punkte. Zur Abwertung um eine Note führen: 3,5 bis 4,49 Punkte.
In der objektiven Beurteilung der Kissen führen in Rückenlage eine Abstützhöhe von 20 bis 29,9 Millimeter und ein Kopfwinkel von 0 bis 4,99 Grad zu einem „sehr gut“. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) in der Abstützhöhe davon um jeweils bis zu zehn Millimeter nach oben oder unten abweichende Werte; b) davon beim Kopfwinkel um jeweils zwei Grad nach unten oder fünf Grad noch oben abweichende Werte. In der objektiven Beurteilung der Kissen führen in Seitenlage eine Abstützhöhe von 45 bis 59,9 Millimeter

Subjektive Einstufung Kissenhärte (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissenoberfläche (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissengeräusche (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissengeruch (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kuscheligkeit (max. 5 Punkte)	**Testergebnis Ergonomie (max. 5 Punkte)**	Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
2,3	2,9	2,9	2,8	2,3	gut (3,8)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**gut**
2,9	3,0	3,1	2,5	2,5	gut (3,7)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**gut**
3,3	3,0	3,3	2,6	2,3	gut (3,7)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**gut**
3,0	3,1	3,1	2,5	2,5	gut (4,1)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1) 3)	**gut**
2,8	3,0	2,5	2,0	2,9	gut (4,0)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**gut**
2,5	3,3	3,9	2,1	1,8	gut (3,6)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**gut**
3,1	3,1	3,3	2,0	2,4	gut (4,3)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**gut**

Ergopillo Med Naturlatex Formkissen
Dormiente

Irisette Nackenstützkissen Royal
Irisette

Röwa Nackenstütz-Kissen Ecco 2 Systemkissen
Rössle & Wanner

und ein Kopfwinkel von 5 bis 9,99 Grad zu einem „sehr gut". Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) davon in der Abstützhöhe um jeweils bis zu 5 Millimeter nach unten oder um jeweils bis zu zehn Millimeter nach oben abweichende Werte; b) davon beim Kopfwinkel um jeweils zwei bis drei Grad nach unten oder fünf Grad noch oben abweichende Werte.

Subjektive Beurteilung der Kissen in Rückenlage/Seitenlage: Mittelwert der von acht Probanden vergebenen Punktzahlen; dabei sind 4,5 Punkte und mehr = sehr gut; 3,50 bis 4,49 Punkte = gut; 2,50 bis 3,49 Punkte = befriedigend; 1,50 bis 2,49 Punkte = ausreichend; weniger als 1,5 Punkte = mangelhaft.

In das Testergebnis Ergonomie gehen die objektiven Beurteilungen von Seiten- und Rückenlage zu je 37,5 Prozent, die subjektiven Beurteilungen von Seiten- und Rückenlage zu je zehn Prozent und der Mittelwert aus den subjektiven Einstufungen Kissenhärte, -oberfläche, -geräusche, -geruch, -design und Kuscheligkeit zu fünf Prozent ein.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um zwei Noten: mehr als 1.000 mg/kg phosphororganische Verbindungen (hier TCPP und TDCPP).

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: optische Aufheller in Außenhülle, Reißverschluss und/oder Innenvlies.

Die Testergebnisse Ergonomie und Inhaltsstoffe werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Ergonomie und dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Das Gesamturteil

TEST Nackenstützkissen	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Füllung aus	Objektive Beurteilung Seitenlage (max. 5 Punkte)	Objektive Beurteilung Rückenlage (max. 5 Punkte)	Subjektive Beurteilung Seitenlage (max. 5 Punkte)	Subjektive Beurteilung Rückenlage (max. 5 Punkte)
Bee Soft Nackenstützkissen	Nord Feder	49,95	Viscoelastischer Schaumstoff	**gut (4,10)**	**befriedigend (3,35)**	**befriedigend (3,06)**	**ausreichend (2,44)**
Dorma Bell Cervical Nackenstützkissen NB 4	Dormabell	109,00	Latex	**befriedigend (3,40)**	**gut (3,85)**	**befriedigend (3,38)**	**befriedigend (2,88)**
Gosa Hägg Nackenstützkissen	Ikea	9,99	Viscoelastischer Schaumstoff (Polyether)	**ausreichend (2,40)**	**gut (3,55)**	**befriedigend (2,56)**	**befriedigend (3,00)**
Latex-Nackenstützkissen Relax	Concord-Matratzen	39,90	Latex	**befriedigend (3,40)**	**gut (3,55)**	**befriedigend (3,06)**	**ausreichend (2,19)**
Royal deluxe Nackenstützkissen	Centa-Star	99,95	Viscoelastischer Schaumstoff	**ausreichend (2,30)**	**gut (3,65)**	**befriedigend (3,13)**	**befriedigend (3,06)**
Sleep & Care Nackenstützkissen Latex	F.A.N. Medisan	39,95	Latex	**befriedigend (2,75)**	**gut (3,50)**	**gut (3,63)**	**befriedigend (2,69)**
Tempur The Original Pillow M Velour beige	Tempur	109,00	Viscoelastischer Schaumstoff (Polyurethan)	**gut (3,50)**	**gut (3,75)**	**befriedigend (2,69)**	**befriedigend (2,56)**
Dunlopillo Aerial VT Konturkissen	Dunlopillo	99,95	Viscoelastischer Schaumstoff	**mangelhaft (1,30)**	**befriedigend (2,80)**	**befriedigend (2,50)**	**befriedigend (3,13)**

Bee Soft Nackenstützkissen
Nord Feder

Dorma Bell Cervical Nackenstützkissen NB 4
Dormabell

Gosa Hägg Nackenstützkissen
Ikea

Latex-Nackenstützkissen Relax
Concord-Matratzen

kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das befriedigend ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um eine Note.

Testmethoden: Ergonomie: nach EN ISO 15537 mit einer Gruppe von Personen, deren körperliche Eigenschaften in den Bereichen variieren, die für diese Produktgruppe maßgebend sind (Variabilität der Schulterbreite, der Kopfform, des Kopfgewichts, Bereich der Brustkyphose und der Halswirbelsäule); die Testpersonen waren zwischen 16 und 60 Jahren alt und bevorzugten unterschiedliche Schlafhaltungen.

Objektive Beurteilung: Bestimmung der Winkelverhältnisse zwischen Kopf und Rumpf in Rücken- und Seitenlage sowie orientierende Bestimmung der Einsinktiefe mit drei Versuchspersonen nach den oben beschriebenen Kriterien; fotogrammetrische Auswertung.

Subjektive Beurteilung der Liegeeigenschaften: Gruppe von acht Probanden, die von einem Experten mittels Fragebogen zu den Eigenschaften der Kissen einzeln befragt wurden. Auf einer fünfstufigen Skala Bewertung von: a) Abstützhöhe/Kopfneigungswinkel in Seitenlage: 5 = sehr angenehm bis 1 = sehr unangenehm; b) Abstützhöhe/Kopfneigungswinkel in Rückenlage: 5 = sehr angenehm bis 1 = sehr unangenehm; c) Kissenhärte: 5 = sehr weich bis 1 = sehr hart; d) Kissenoberfläche: 5 = sehr angenehm bis 1 = sehr unangenehm; e) Kissengeräusche: 5 = kein Geräusch/sehr angenehm bis 1 = sehr unangenehm; f) Kissengeruch: 5 = sehr

Subjektive Einstufung Kissenhärte (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissenoberfläche (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissengeräusche (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kissengeruch (max. 5 Punkte)	Subjektive Einstufung Kuscheligkeit (max. 5 Punkte)	**Testergebnis Ergonomie (max. 5 Punkte)**	Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
1,3	2,6	2,3	2,5	1,5	befriedigend (3,5)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**befriedigend**
3,0	3,4	3,6	2,6	2,6	befriedigend (3,5)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**befriedigend**
3,8	2,3	3,4	2,1	3,1	befriedigend (2,9)	**ja**	befriedigend	nein	sehr gut	2)	**befriedigend**
3,1	2,8	3,6	1,6	2,0	befriedigend (3,3)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**befriedigend**
2,6	2,6	2,8	2,9	2,4	befriedigend (3,0)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**befriedigend**
2,5	3,3	3,6	2,1	2,3	befriedigend (3,1)	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**befriedigend**
1,1	2,4	3,1	1,9	1,1	befriedigend (3,3)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**befriedigend**
2,3	3,0	3,4	2,5	2,0	ausreichend (2,2)	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**ausreichend**

Royal Premium Nacken-stützkissen
Centa-Star

Sleep & Care Nacken-stützkissen Latex
F.A.N. Medisan

Tempur The Original Pillow M Velour beige
Tempur

Dunlopillo Aerial VT Konturkissen
Dunlopillo

angenehm bis 1 = sehr unangenehm; g) Kuscheligkeit des Kissens: 5 =sehr kuschelig bis 1 = nicht kuschelig; h) Kissendesign: 5 = sehr ansprechend bis 1 = gar nicht ansprechend. Sämtliche Messungen und Liegeversuche wurden auf einer „mittelharten" Matratze mit einer Liegehärte von 4,8 (nach DIN EN 1957) vorgenommen.
Inhaltsstoffe: Zinnorganische Verbindungen (Schaumstofffüllungen): NaDDTC, EtOH, NaBEt4, Hexan, GC-AED. Nitrosamine (Latexfüllungen): Prüfkammer (DIN ISO 16000-9 und DIN EN 717-1 i.A.; Luftprobennahme: 2 Tage nach Beladung der Prüfkammer); Prüfmethode: BGI 505-23. Schwefelkohlenstoff (Latexfüllungen): Konditionierung: 60 °C, eine Stunde; Rx-35 Restek/CS2-STD3.MET, GC/MS Headspace. Optische Aufheller (Bezüge): UV-Licht. Antimon (in Polyesterbezügen): Elution von Schwermetallen mittels saurer Schweißlösung; Elementbestimmung mittels ICP-MS. Phosphororganische Verbindungen/Adipate/Phthalate/Phenol (Schaumstofffüllungen): GC/MS nach Extraktion mit Aceton/Ethylacetat und Derivatisierung. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.
Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST-Magazin 4/2009. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.
Anbieterverzeichnis: siehe Seite 128.
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



TEST Bettdecken

Für Ausgeschlafene

Die meisten untersuchten Decken mit Synthetikfüllung sind, da weitgehend schadstofffrei, empfehlenswert. Ein Produkt mit albtraumhaften Ergebnissen wurde inzwischen aus dem Verkauf genommen.

Foto: Image Source

Wer tagsüber fit sein möchte, braucht nachts einen erholsamen Schlaf. Eine wichtige Voraussetzung ist eine Bettdecke, die weder zu warm noch zu kalt ist. „Das Problem bei einer zu dicken Decke ist, dass man sich im Schlaf teilweise abdeckt, und das kann dann zu Verspannungen führen. Und wem zu kalt ist, der kann schlechter einschlafen“, erklärt Dr. Florian Heidinger, Leiter des Ergonomie-Instituts in München. Frauen produzieren weniger Eigenwärme. Für einen ruhigen Schlaf sei die romantische gemeinsame Bettdecke deshalb meistens nicht optimal, meint der Experte. Wenn die Temperaturen im Schlafzimmer mit den Jahreszeiten wechseln, sollte man sich außerdem unterschiedlich warme Decken zulegen. Das gilt besonders für Mit-offenem-Fenster-Schläfer.

Eine einheitliche Kennzeichnung, wie stark Bettdecken Wärme isolieren, gibt es leider nicht. Die Hersteller verwenden unterschiedliche Systeme mit Wärmeklassen, zum Beispiel von eins bis fünf, oder machen

Unsere Empfehlungen

■ Normale Waschmaschinen und Trockner für fünf Kilo sind für die dicken Winterdecken oft zu klein und können sie beschädigen. Lieber in die Wäscherei geben oder in den Waschsalon gehen.

■ Wenn man das Gefühl hat, bei gleichen Temperaturen unter der Decke mehr zu frieren oder zu schwitzen als früher oder sie sich klumpig anfühlt, ist es Zeit für eine neue.

■ Hausstauballergiker sind nicht auf Synthetikfüllungen festgelegt: Auch viele Naturmaterialien sind waschbar.

gar keine Angabe. Eine Decke, unter der ein molliger junger Mann bei 18 Grad Celsius Zimmertemperatur gewaltig schwitzt, kann für eine schlanke ältere Dame durchaus zwei Stufen zu dünn sein. Dr. Heidinger empfiehlt, sich im Fachhandel gut beraten zu lassen. Sonst bleibt nur ausprobieren.

Am beliebtesten sind Bettdecken mit Synthetikfüllung und Federbetten. Andere Naturmaterialien wie Kapok, Kaschmir, Seide, Hanf oder Kamelflaumhaar haben derzeit noch vergleichsweise kleine Fan-Gemeinden.

ÖKO-TEST wollte wissen, was in den Decken mit Synthetikfüllung steckt, und hat 18 für die kalte Jahreszeit geeignete Modelle in die Labore geschickt.

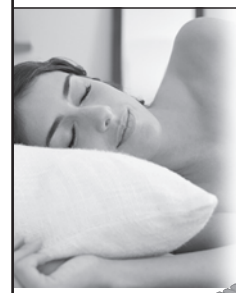
Das Testergebnis

■ Da kann man sich mit gutem Gewissen ins Bett legen: Bis auf zwei Modelle schneiden alle Decken mit „sehr gut“ oder „gut“ ab. Ein Produkt ist noch „befriedigend“,

Anzeige

Grosana®

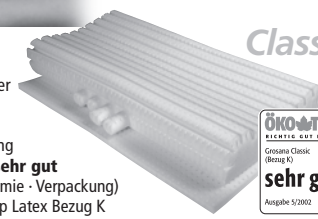
Nackenstützkissen *airflex*®



Guter Schlaf beginnt im Kopf. Individuell einstellbar. Ergonomisch.

Classic
Egal, ob Sie in Rücken- oder Seitenlage schlafen, kann Sie das Kissen optimal unterstützen und Ihre Halswirbelsäule entlasten.

Grosana® Classic mit Aquacell®- oder Talalay-Latexkern



Öko-Test Bewertung in allen Kriterien **sehr gut** (Material · Ergonomie · Verpackung) Getestet wurde Typ Latex Bezug K

Wir lassen Sie schlafen.

Schwäbische Matratzenmanufaktur · **Groll GmbH & Co. KG**
Hohenschildstraße 5 · D-72766 Reutlingen
Tel. 07121.1641-0 · www.grosana.de



das Schlusslicht allerdings klar „ungenügend“, da stark mit bedenklichen Inhaltsstoffen belastet.

■ Im *Galeria Home Vierjahreszeiten-Steppbett Cotton Vital* von Galeria Kaufhof stecken der antibakterielle Wirkstoff Triclosan und das Insektizid Permethrin. Triclosan kann Allergien auslösen und steht in Verdacht, die Antibiotikaresistenz von Bakterien zu fördern. Permethrin ist ein Nervengift. Beide gehören zur umstrittenen Gruppe der halogenorganischen Verbindungen.

■ In allen Decken wurde das giftige Halbmetall Antimon nachgewiesen, bei der Hälfte aber nur in geringen Spuren. Neun Bettdecken mit erhöhten Werten in der Füllung rutschen aufgrund dessen um eine Note nach unten.

■ Optische Aufheller belasten die Umwelt, weil sie kaum abgebaut werden. Wohl unter anderem als Folge der jahrelangen Kritik von ÖKO-TEST verzichten inzwischen einige Hersteller auf die umweltschädliche Zutat. Drei Decken waren in diesem Test komplett frei von optischen Aufhellern, drei hatten unnötigerweise noch welche im Etikett. In sechs Produkten stecken die überflüssigen Weißmacher allerdings noch großzügig sowohl in der Füllung als auch im Bezug.

TEST Bettdecken

Produkt	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Material Füllung laut Anbieter
Aqua Aktiv Duo-Bett	Nord Feder	59,95	100 % Polyester
Erwin Müller Bioactive-Duo-Steppbett	Erwin Müller (Versand)	99,00	100 % Polyester (Hohlfaser)
f.a.n. Microfaser Duo-Steppbett Schlaf-Gut „Kansas“	f.a.n.	34,90	100 % Polyester (Hohlfaser)
Ikea 365+ Mysa WS 6	Ikea	49,00	50 % Polyester, 50 % Modalfasern
Living Duo Steppdecke	Karstadt	79,00	100 % Polyester
Paradies Comfort Prima-Duett	Paradies	79,95	100 % Polyester
Billerbeck 325 Ballade Duoplus Winterdecke	Billerbeck	149,00	100 % Polyester (Airsoft)
Centa-Star Vital Plus Duo-Bett	Centa-Star	159,00	100 % Polyester (Hohl-Endlosfaser)
Dunlopillo Health Duo	Dänisches Bettenlager	69,95	100 % Polyester (silikonisierte Hohlfaser)

Aqua Aktiv Duo-Bett
Nord Feder

Erwin Müller Bioactive-Duo-Steppbett
Erwin Müller (Versand)

Paradies Comfort Prima-Duett
Paradies

Billerbeck 325 Ballade Duoplus Winterdecke
Billerbeck

So reagierten die Hersteller

Die „ungenügende“ Decke von Galeria Kaufhof ist laut Anbieter aus dem Verkauf genommen worden.

Material Bezug laut Anbieter	Waschbar bis	Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
100 % Baumwolle	60 °C	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
100 % Baumwolle (Edel-Satin)	60 °C	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
100 % Polyester	95 °C	nein	sehr gut	**ja**	gut	1)	**sehr gut**
55 % Lyocell, 45 % Baumwolle	60 °C	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**sehr gut**
100 % Baumwoll-Perkal	40 °C	nein	sehr gut	**ja**	gut	1) 8)	**sehr gut**
65 % Polyester, 35 % Baumwolle	60 °C	nein	sehr gut	nein	sehr gut		**sehr gut**
100 % Baumwolle (Mako-Satin)	60 °C	**ja**	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
100 % Baumwolle	60 °C	nein	sehr gut	**ja**	befriedigend	1) 2)	**gut**
65 % Polyester, 35 % Baumwolle	60 °C	**ja**	gut	nein	sehr gut	4)	**gut**

f.a.n. Microfaser Duo-Steppbett Schlaf-Gut „Kansas“
f.a.n.

Ikea 365+ Mysa WS 6
Ikea

Living Duo Steppdecke
Karstadt

Centa-Star Vital Plus Duo-Bett
Centa-Star

Dunlopillo Health Duo
Dänisches Bettenlager

TEST Bettdecken Produkt	Anbieter	Preis pro Stück in Euro	Material Füllung laut Anbieter	Material Bezug laut Anbieter	Waschbar bis
ErgoMaxx Duo	Dänisches Bettenlager	59,95	100 % Polyester (kochfeste silikonisierte Hohlfaser)	100 % Baumwoll-Perkal	95 °C
Irisette Smart Micro Thermo Winter „Duo“ Steppbett	Badenia Bettcomfort	69,95	100 % Polyester (Hohlfaser)	100 % Polyester (Microfaser)	60 °C
Sua Vita Duo-Steppbett, Best. 663/849	Neckermann	89,90	100 % Polyester (Hohlfaser)	100 % Baumwolle (Satin)	60 °C
Tarrington House Winterdream Mikrofaser-Steppdecke	SIG	24,98	100 % Polyester (Hohlfaser)	100 % Polyester	95 °C
Vitalis Duo-Steppbett „Soft“	Matratzen Concord	79,90	100 % Polyester (7-Loch-Hohlfaser)	100 % Polyester	60 °C
VitaSan Duo-Steppbett	Matratzen Factory Outlet	79,00	100 % Polyester (4-Loch-Hohlfaser)	100 % Baumwolle (Baumwollsatin)	60 °C
Webschatz Vierjahreszeiten-Steppbett	Quelle (Versand)	29,99	100 % Polyester (Hohlfaser)	50 % Baumwolle, 50 % Polyester	95 °C
Bugatti Duo-Steppbett XXL-Warm	Frankenstolz	149,00	100 % Polyester (Hochbauschfasern)	100 % Baumwolle (Mako-Perkal)	60 °C
Galeria Home Vierjahreszeiten-Steppbett Cotton Vital	Galeria Kaufhof	89,95	100 % Polyester	100 % Baumwolle	60 °C

ErgoMaxx Duo
Dänisches Bettenlager

Irisette Smart Micro Thermo Winter „Duo“ Steppbett
Badenia Bettcomfort

Sua Vita Duo-Steppbett, Best. 663/849
Neckermann

VitaSan Duo-Steppbett
Matratzen Factory Outlet

Webschatz Vierjahres-zeiten-Steppbett
Quelle (Versand)

Bedenkliche / umstrittene Inhaltsstoffe	**Testergebnis Inhaltsstoffe**	Weitere Mängel	**Testergebnis Weitere Mängel**	Anmerkungen	**Gesamturteil**
ja	gut	**ja**	gut	1) 9)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 4) 5)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 3) 4)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 4)	**gut**
ja	gut	**ja**	gut	1) 4) 11)	**gut**
ja	gut	**ja**	befriedigend	1) 2) 4) 6)	**befriedigend**
ja	ungenügend	**ja**	gut	1) 7) 10)	**ungenügend**

Tarrington House Winterdream Mikrofaser-Steppdecke
SIG

Vitalis Duo-Steppbett „Soft“
Matratzen Concord

Bugatti Duo-Steppbett XXL-Warm
Frankenstolz

Galeria Home Vierjahreszeiten-Steppbett Cotton Vital
Galeria Kaufhof

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 129.
Anmerkungen: 1) Optische Aufheller in Bezug, Füllung und/oder Etikett. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 3) Laut Anbieter inzwischen nicht mehr im Sortiment. 4) Antimon. 5) Laut Anbieter ist der Name des Produktes in *Irisette Micro Thermo Duo* umgeändert worden. 6) Laut Anbieter ist der Gehalt an Antimon in den Fasern ab Decken mit der Kontrollnummer 831209 bis auf Spuren reduziert. 7) Laut Anbieter ist das Produkt aus dem Verkauf genommen worden. 8) Auf einem Aufnäher am Produkt ist als Waschtemperatur 60 °C angegeben, auf einem Etikett 40 °C. 9) Halogenorganische Verbindungen. 10) Triclosan, Permethrin. 11) Wegen Geschäftsaufgabe nicht mehr lieferbar.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zu einer Abwertung um vier Noten: Triclosan. Zu einer Abwertung um zwei Noten führt: Permethrin. Zu einer Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als 1 mg/kg Antimon in der Füllung; b) halogenorganische Verbindungen, wenn nicht schon wegen Triclosan und Permethrin abgewertet wurde. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung; b) optische Aufheller in Füllung, Bezug und/oder Etikett. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, führt zur Abwertung des Gesamturteils um eine Note.
Testmethoden: Triclosan/Permethrin/weitere antimikrobiell wirksame Substanzen/weitere Insektizide/phenolische Verbindungen/Phthalate: GC/MS nach Extraktion mit Aceton/Ethylacetat und Derivatisierung; Mischprobe aus Bezug und Füllung. Weitere halogenorganische Verbindungen: Elution mit Reinstwasser in der Soxhlet-Apparatur, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes (Mischprobe: siehe oben). Antimon (in der Füllung; bei Bezug aus oder mit Synthetik auch im Bezug): Elution von Schwermetallen mittels saurer Schweißlösung, Elementbestimmung mittels ICP-MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse. Optische Aufheller: qualitativer Nachweis (UV-Licht).
Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST-Magazin 10/2009. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.
Anbieterverzeichnis: siehe Seite 128.
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.


Foto: Ullstein/Archiv Gerstenberg

Antike | Lysistratas Verführungskunst

Mit durchsichtigen Gewändern wussten die Griechinnen in der Antike ihre Männer zu bezirzen. „Wir gehen im Florkleid von Amorgos, halbentblößt, mit glattgerupfter Schoß vorbei an ihnen“, lässt Aristophanes die rebellische Lysistrata vorschlagen. Sie fädelt so den Liebesstreik der Frauen ein. Prompt brennen die Männer vor Verlangen und schließen Frieden mit den Spartanern. Jenseits der Liebeskunst ging es züchtiger zu: Die Frauen legten vor dem Schlafengehen ihr Busenband ab, ihre Unterkleider aber behielten die Griechinnen und Griechen als Nachthemden an.

Mittelalter | Nackt im Gemeinschaftsbett

Kuschelig ging es im Mittelalter zu. Man stieg nackt ins Bett und schlief Körper an Körper. Lediglich eine Mütze schützte vor Zugluft im Schlafgemach. Wer zur Nacht ein Hemd anzog, machte unmissverständlich deutlich: mit mir nicht. Im Volk schlief man sogar im Gemeinschaftsbett. Nicht selten tummelte sich eine ganze Großfamilie darin – splitternackt. Der Kirche gefiel das gar nicht. Sie empfahl ihren Mönchen, allein und bekleidet zu schlafen.

Renaissance | Das Unisex-Nachthemd

In der Renaissance setzte sich schleppend die Nachtwäsche durch. Anfangs behielt man die Leibwäsche einfach im Bett an. Das erste Nachthemd wird um 1500 in Italien erwähnt. Später ließ sich die Oberschicht überall in Europa Nachthemden nähen: knöchellang, am Hals gebunden oder geknöpft und schön weit. So hielt das Nachthemd warm, wenn es draußen kalt war. In Deutschland nannte man es auch Herzschützer. Die Schlafmütze durfte natürlich nicht fehlen. Nachthemden waren keineswegs Frauensache. Bis Ende des 19. Jahrhunderts schlüpften auch Männer hinein. Frauen allerdings trugen in dieser Zeit schon die züchtige Variante: ganz geknöpft und an der Taille geschnürt.


Foto: Ullstein

Pyjama | Import aus Indien


Foto: Schiesser AG

Der Siegeszug des Pyjamas in die europäischen Schlafzimmer nahm in Indien seinen Anfang. Dort hatten die britischen Kolonialherren eine luftige Beinbekleidung namens Pajama oder Paijschama entdeckt. Dazu ein geknöpftes Hemd als Oberteil, und fertig war der Schlafanzug. Genäht aus Baumwolle oder Seide macht sich die lockere Kombination sogar als Freizeitanzug gut. Frauen mussten sich den Pyjama erst erkämpfen. Es sollen Frauenrechtlerinnen gewesen sein, die sich als erste nachts in Hosen hüllten. Heute ist der Schlafanzug bei beiden Geschlechtern beliebt, gern auch ohne Knöpfe mit T-Shirt-Oberteil. Pyjama aber nennt man die etwas edlere Variante aus Seide oder Satin.



Foto: Schiesser AG

Hollywood 1 | Skandal um Babydoll

Der kurze, weite Hänger mit Puffärmeln und Pumphöschen galt Ende der Fünfziger als verführerisch, ja sogar als anstößig. Seinen Namen verdankt die Kurzversion des Pyjamas dem Film *Baby Doll – Begehre nicht des anderen Weib*, der 1956 von Elia Kazan nach einem Roman von Tennessee Williams gedreht wurde. Darin gerät die kindliche Braut Baby Doll zwischen zwei Männer und in ein Gewirr von verdrängten Leidenschaften. In einigen Szenen trägt sie nur ein kurzes Höschen mit durchsichtigem Oberteil. Das fanden die prüden Amerikaner skandalös. Prompt wurde der Fummel zum Erfolg. Der Puffärmel-Hänger ist inzwischen als normales Top zurückgekehrt, für die Nacht gibt es Erotikvarianten aus Spitze – ohne Pumphöschen.

Hollywood 2 | Bettgeflüster im Negligé

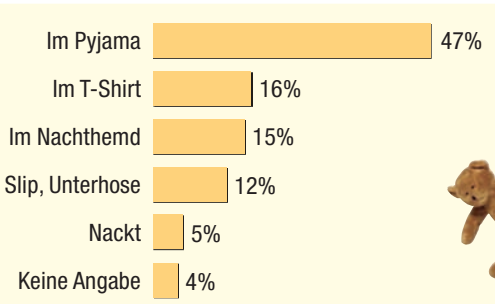
Doris Day hat es populär gemacht. Im Film *Bettgeflüster* streift sie sich einen hauchdünnen Morgenmantel über den Unterrock. Die Puffärmel, Rüschen und Schleifchen galten 1959 wohl als sexy. Filmpartner Rock Hudson verliebt sich jedenfalls in sie. Negligé heißt eigentlich nachlässige Kleidung und meinte zweihundert Jahre zuvor nichts anders als Hauskleidung. Die Französinnen trugen die leichten Morgenmäntel zum Frühstück – bevor sie sich den Herren der Schöpfung präsentierten. Überlebt hat das Negligé als durchsichtiges Dessous aus Chiffon, Organza oder Tüll mit raffinierten Spitzen und zarten Satinbändern.



Foto: Ullstein

Am liebsten im Pyjama

Wie schlafen Sie nachts gewöhnlich?



Quelle: Infoservice erholsamer Schlaf/Statista 2009



Foto: Stockdisc.com

Der gute alte Schlafanzug wird von den meisten Deutschen als Nachtwäsche bevorzugt. Fast die Hälfte der vom Marktforschungsinstitut Emnid 1.000 Befragten trägt im Bett einen Pyjama, Nachthemden dagegen mögen nur 15 Prozent. Die Schlampervariante T-Shirt kommt auf etwa ebenso viele Träger. Auf jeden Fall sind die Nacktschläfer in Deutschland deutlich in der Minderheit: Nur fünf Prozent mögen es, nachts keine Kleidung zu tragen.

Grafik: ÖKO-TEST





Foto: oekoControl.com/Göhring

Wohnoase statt Abstellkammer

Das Schlafzimmer ist längst nicht mehr bloß zum Schlafen und Aufbewahren von Kleidung da. Dort wird geliebt, gelebt und gearbeitet. Trotzdem werden die Schlafgemächer oft stiefmütterlich behandelt. Dabei lässt sich schon mit wenigen Tricks und schönen Möbelstücken eine angenehme Atmosphäre schaffen.

Rund achteinhalb Stunden täglich verbringen die Deutschen in ihrem Schlafzimmer. Dort können sie sich zurückziehen, einkuscheln und entspannen – ein ganz privater Raum, mit Fotos, Erinnerungsstücken und persönlichen Lieblingsmöbeln. Im Schlafzimmer wird nicht nur geschlummert und geliebt, sondern gefrühstückt, gelesen, Musik gehört oder ferngesehen. Zwar dürfen manchmal auch Gäste einen ▷

▷ Blick in die intimen Gemächer werfen. Doch grundsätzlich ist das Schlafzimmer nicht zum Repräsentieren da. Es muss nur einem selbst gefallen.

Aber wie sieht es wirklich in den vier Wänden aus, in denen wir unsere Nächte verbringen? Die renommierte Fotografin Herlinde Koelbl hat sich mit ihrer Kamera auf die Reise gemacht und Schlafgemächer rund um den Globus abgelichtet. Deutsche Schlafzimmer sind auffallend ordentlich, das jedenfalls lässt sich ihrem Fotoband entnehmen. Doppelbett und große Schrankwand bestimmen wie eh und je das Bild. Und während die Engländer farbige Tapeten oder die Russen dunkle Möbel und rot gemusterte Teppiche favorisieren, ist hierzulande weiße Bettwäsche immer noch beliebt.

In den Schlafzimmern der Deutschen herrscht Beständigkeit, so klagen auch die Vertreter der Möbelindustrie. Der Umsatz in dieser Sparte stagniert seit Jahren. Oft wird das nächtliche Refugium sogar ausgesprochen stiefmütterlich behandelt – ausgestattet mit lieblos zusammengewürfelten Möbelstücken oder langweiligen Bett-Nachttisch-Schrank-Kombinationen. Fremde bekommen den Ruheraum schließlich nur selten zu Gesicht. Wenn der Platz knapp ist, gerät das Schlafzimmer auch schnell mal zur heimlichen Abstellkammer: Das Bügelbrett verschwindet hinter der Tür, der Wäscheständer versperrt den Weg zum Bett.

Das Bett ist nicht allein zum Schlafen da

Andererseits: Die Lebensgewohnheiten haben sich verändert. Trendforscher stellen fest, dass die Grenzen zwischen Arbeiten, Wohnen und Schlafen zunehmend verschwinden. Die privaten Gemächer sind nicht mehr nur zum Schlummern und Aufbewahren von Kleidung da. Das Bett steht zwar weiterhin im Mittelpunkt. Aber es wird für alle möglichen Tätigkeiten genutzt, die auch im Liegen verrichtet werden können. Einrichter haben das schon lange erkannt. Sie propagieren das Schlafzimmer als Multifunktionsraum, in dem man lesen, lernen, plaudern, in Ruhe telefonieren oder ungestört E-Mails schreiben kann. Weg vom tristen Einheitslook, hin zur vielseitig und individuell gestalteten Wohnoase. Dafür muss nicht gleich die gesamte Einrichtung auf dem Sperrmüll landen. Schon mit wenigen Möbelstücken und schönen Accessoires lässt sich ein angenehmes und gesundes Umfeld schaffen, in dem wir uns wohlfühlen und erholen können – am Tag genauso wie in der Nacht.

Egal ob man auf romantisch-verspielte Betten oder auf Sachlichkeit steht, in erster Linie kommt es auf die Qualität an. Denn in einem Bett, das wackelt und quietscht, findet niemand erholsamen Schlaf. Entscheidend für den Schlafkomfort sind Lattenrost und Matratze. Auch wenn das Bett ein Erbstück oder ein Kauf vom Flohmarkt ist, lässt sich das gute Stück mit hochwertigem Lattenrost und Matratze aus dem Fachhandel nach modernen ergonomischen Maßstäben ausstatten.

Nicht nur für Leseratten ist eine Ablage am Bett unverzichtbar – aber es muss nicht unbedingt die klassische Nachtkommode sein. Manche Bettenher-

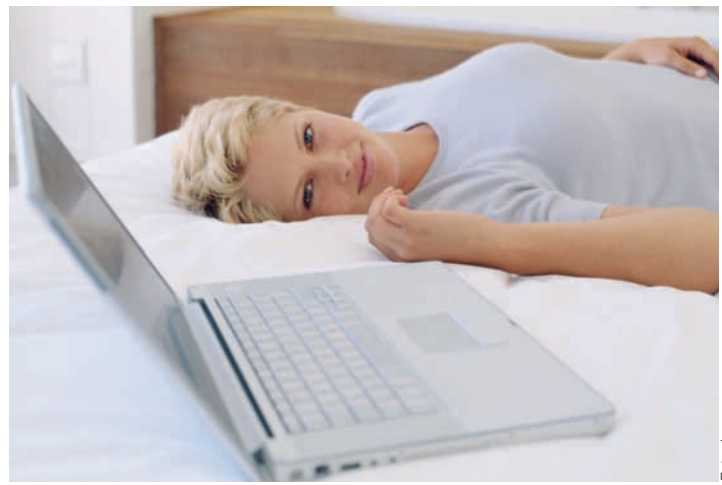


Foto: ingram

Mit der Freundin chatten oder im Bett eine DVD schauen: Im Schlafzimmer wird längst nicht mehr nur geschlafen.

steller bieten Ablagen, die man direkt ins Bettgestell hängen kann. Diese frei schwebenden Tischchen nehmen kaum Platz weg. Als Ablage eignet sich aber auch ein neu angestrichener Schemel, eine hübsche alte Holzkiste oder ein schöner, abgegriffener Lederkoffer.

Schrank: Ordnung mit System

Schränke müssen vor allem eines bieten: viel Stauraum. Einer mindestens 60 Zentimeter Tiefe haben. Auch empfiehlt es sich, auf die Breite der Einlegebretter zu achten: 50 Zentimeter breite Fächer sind zum Beispiel für ein T-Shirt zu breit, für zwei aber zu schmal. So verschenkt man unnötig Platz. Für gefaltete Teile wie beispielsweise Pullover werden Einlegeböden in relativ geringem Abstand empfohlen, um unübersichtliche Kleiderberge zu vermeiden. Ist der



Foto: oekoControl.com

Einbauschränke nutzen den vorhandenen Platz optimal, vor allem in Schlafräumen mit Dachschrägen.

bauschränke haben den Vorteil, dass sie nicht wuchtig wirken, weil man die Tiefe nicht wahrnimmt. Große Schränke oder Schrankwände erscheinen weniger erdrückend, wenn sie hell sind und die Oberfläche aufgelockert ist – zum Beispiel durch Mattglas- oder Lamellentüren. Auch ein einzelner Schrank mit intelligenter Unterteilung kann ein echtes Stauraumwunder sein. Um Anzüge und Kostüme knitterfrei zu verstauen, sollte Schlafraum sehr klein, können Schiebe- oder Falttüren praktisch sein. Ist das Schlafzimmer groß genug, kommt auch eine begehbare Garderobe mit offenen Regalen infrage – zum Beispiel zwischen einer flexiblen Trennwand hinter dem Kopfende des Bettes und der Wand. Hier kann man sich in aller Ruhe an- und ausziehen.

Interessanter und vor allem wohnlicher fürs Schlafzimmer sind Möbel, die ursprünglich eine andere Funktion hatten: So kann Omas Vitrine als Wäscheschrank oder ein ausgedienter Nähmaschinentisch als Toilettenablage genutzt werden. Altes lässt sich mit Modernem kombinieren, Schlichtes mit Kunstvollem. Ein Polstersessel oder kleines Sofa machen den Raum so richtig wohnlich. Aber auch ein verwitterter Gartenstuhl mit frischer Farbe eignet sich als Sitzgelegenheit oder Kleiderablage.

Accessoires: Den Überblick behalten

Dekorationen geben einem Raum die persönliche Note. Innenarchitekten warnen aber davor, zu viel Krimskrams aufzustellen, denn dadurch wird ein Zimmer nicht gemütlich, sondern unübersichtlich. Mehr Eindruck als viele beliebig zusammengestellte Dinge macht ein ausgesuchtes Möbelstück, ein schönes Bild oder Accessoire. Und damit das Zimmer nicht allzu kahl wirkt, genügt eine Kuhhaut auf dem Boden, ein farbiges Seidenkissen auf dem Bett oder ein Spitzenschal vor dem Fenster.

Für Frauen, aber auch für viele Männer sind Spiegel im Schlafzimmer ein unverzichtbares Zubehör. Sie helfen nicht nur beim kritischen Beäugen des Outfits, sondern bringen auch mehr Licht in den Raum. Großformatige Spiegel können einfach an die Wand gelehnt werden – das wirkt großzügiger als ein aufgehängter oder in den Schrank eingebauter Spiegel. Selbst große antike Spiegel mit Goldrahmen passen ▷

Kompakt

Farben kann man fühlen
Farben haben eine große Auswirkung auf die Stimmung und das Wohlbefinden. Für das Schlafzimmer eignen sich beispielsweise kühle Blautöne, weil sie beruhigend wirken. Warmes Gelb oder Orange lassen auch bei grauem Himmel die Sonne aufgehen. Dagegen sollten grelle, leuchtende Farben wie beispielsweise Rot am Ort der Ruhe allenfalls punktuell eingesetzt werden. Pastelltöne haben grundsätzlich dieselbe Wirkung wie die Grundfarben, allerdings weniger ausgeprägt. Sie halten das Zimmer hell und geräumig und lassen es optisch größer wirken. Zeitlos, ruhig und elegant wirken weiße Wände, auch in Kombination mit sanften Erdfarben.

- Rot: Macht wach und aktiv, wirkt positiv auf Selbstvertrauen und Sexualität des Menschen. Ist der Farbton aber zu intensiv, kann Rot leicht als erdrückend und ermüdend empfunden werden.
- Orange: Macht fröhlich und locker, regt zu Bewegung an.
- Gelb: Kann Angespanntheit und Nervosität begünstigen, stimuliert aber auch den Intellekt.
- Grün: Wirkt ausgleichend und fördert die Urteilsfähigkeit.
- Türkis: Beruhigt die Nerven, wirkt kühl und erfrischend.
- Blau: Entspannt und beruhigt, gut gegen Anspannungen, Nervosität und Schlaflosigkeit.
- Violett: Unterstützt das seelische Gleichgewicht und beruhigt den Körper.
- Weiß: Wirkt reinigend und klärend, beruhigt.

▷ gut ins Schlafzimmer – auch in ein modern eingerichtetes.

Wandleuchten und Leselampen

Mit nur einer Lampe kommt man im Schlafzimmer nicht aus. Am Bett braucht man ein weiches Licht, das aber zum Lesen hell genug ist. Weitere Wand- oder Stehleuchten dienen der Allgemeinbeleuchtung. Mit Dimmern kann man die Lichtstimmung nach Bedarf ändern, am einfachsten ist es, wenn sich alle Leuchten auch vom Bett aus bedienen lassen. Von einer klassischen Deckenleuchte raten viele Einrichtungsexperten ganz ab, weil sie einen Lichtpool nur in der Mitte des Raumes bildet, was schnell ungemütlich wirkt. Zusätzliche Leuchten am oder im Kleiderschrank sowie am Spiegel sind sinnvoll – am besten rechts und links davon, das verhindert Schatten. Es gibt sogar Unterbettbeleuchtungen, die mit Bewegungsmelder funktionieren. Sie geben vor allem älteren Leuten Sicherheit und allen, die nachts öfter mal rausmüssen.

Licht und Luft sind wichtig für das Wohlbefinden – das gilt auch für den Schlafraum. Statt Rollläden oder schwerer Vorhänge tun es auch Jalousien oder Stoffrollos. So wird die Privatsphäre geschützt und es kommt trotzdem Tageslicht herein. Im Trend liegen Flächenvorhänge, die sich besonders für große Fensterfronten, Terrassen- oder Balkontüren eignen. Sie bestehen aus faltenlosen Stoffbahnen, auch Paneelen genannt, die man vielfältig kombinieren kann. In Schienen eingehängt, lassen sich die Streifen unabhängig voneinander verschieben, sodass reizvolle Durchblicke und Lichteffekte entstehen.

Lampen am Bett sollten zum Lesen hell genug sein, aber trotzdem ein weiches Licht abgeben.



Foto: oekoControl.com/Göhring

Und was sagt der Feng-Shui-Berater?

Die chinesische Lehre der richtigen Platzierung wird inzwischen auch von vielen Europäern geschätzt. Feng-Shui soll in allen Räumen Verbesserungen schaffen, die sich angeblich positiv auf die Lebensenergie auswirken. Beispielsweise soll das Schlafzimmer möglichst weit weg vom Haupteingang liegen und nicht an Bad und Toilette grenzen. Sind Sie ein Morgenmensch, so wählen Sie am besten einen Raum in Richtung Osten als Schlafzimmer. Bei Abendmenschen darf das Gemach auch nach Westen zeigen. Tagsüber sollte Sonnenlicht ins Schlafzimmer gelangen. Das Bett darf aber nicht direkt angestrahlt werden, weil zu viel Energie Probleme beim Einschlafen machen könnte.

Der Standort des Bettes ist besonders wichtig. Ein Feng-Shui-Berater wird empfehlen, die Liegestatt mit dem Kopfteil an eine Wand zu rücken, möglichst weit von Tür und Fenstern entfernt. Idealerweise steht das Bett diagonal zur Tür oder ist zumindest so positioniert, dass man von dort aus immer sehen kann, wer ins Zimmer kommt. An das Fußende sollten sich keine Möbelstücke anschließen, Schrank- oder Kommodenecken auch nicht aufs Bett zeigen. Eine solche Konstellation führt angeblich zu Streit.

Zumindest in folgendem Punkt kann der gesunde Menschenverstand der fernöstlichen Einrichtungsphilosophie folgen: Schwere Objekte wie zum Beispiel Bücherregale haben nichts über dem Bett zu suchen. Dachschrägen über dem Bett sind ebenfalls ungünstig, denn sonst kann nächtliches Aufschrecken schnell mit einer Beule enden. Und dass geteilte Matratzen das Liebesspiel negativ beeinflussen können, weiß man nicht nur in China. □



Foto: Grüne Erde GmbH

Pflanzen im Schlafzimmer?

Grundsätzlich sind Pflanzen gut fürs Raumklima, weil sie die Luft befeuchten. Bei Tageslicht erzeugen die grünen Blätter auch Sauerstoff durch den Prozess der Fotosynthese, der aber bei Dunkelheit nicht abläuft. Dann ist es umgekehrt. Aber nur wenn in einem kleinen Schlafzimmer sehr viele Grünpflanzen stehen und nachts das Fenster geschlossen bleibt, sinkt die Sauerstoffkonzentration im Raum. Unter bestimmten Umständen können die Pflanzen aber auf andere Weise Probleme bereiten. In der feuchten Blumenerde bilden sich oft Schimmelpilzsporen, die Allergikern Schwierigkeiten machen. Wer eine Latexallergie hat, sollte sich keine Birkenfeige anschaffen. Wenn man ein Blatt abreißt, tritt ein latexähnlicher Saft aus. Auch stark duftende oder von Ungeziefer befallene Pflanzen haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.

Die richtige Lage und Temperatur

Wer gerne mit den ersten Sonnenstrahlen aufwacht, sollte als Schlafraum ein Zimmer nach Osten wählen. Am Nachmittag ist es dort schattiger und kühler – gut für alle, die sich dann gerne noch mal ein Nickerchen gönnen. Ein Zimmer Richtung Westen eignet sich dagegen für Menschen, die ihr Schlafgemach auch als Arbeitsplatz nutzen und die Abendsonne genießen möchten.

Für einen optimalen Schlummer empfehlen Experten Raumtemperaturen zwischen 16 und 18 Grad. Auch tagsüber sollte die Temperatur mindestens bei 18 Grad liegen. Wer an der Heizung zu viel spart, riskiert Feuchtigkeitsschäden und Schimmel. In durchgehend beheizten Schlafräumen mit relativ niedriger Luftfeuchtigkeit sind Menschen mit Schimmelpilz- und Hausstauballergien weniger gefährdet, Asthma zu bekommen. Empfohlen wird eine Luftfeuchtigkeit von unter 50 Prozent. □

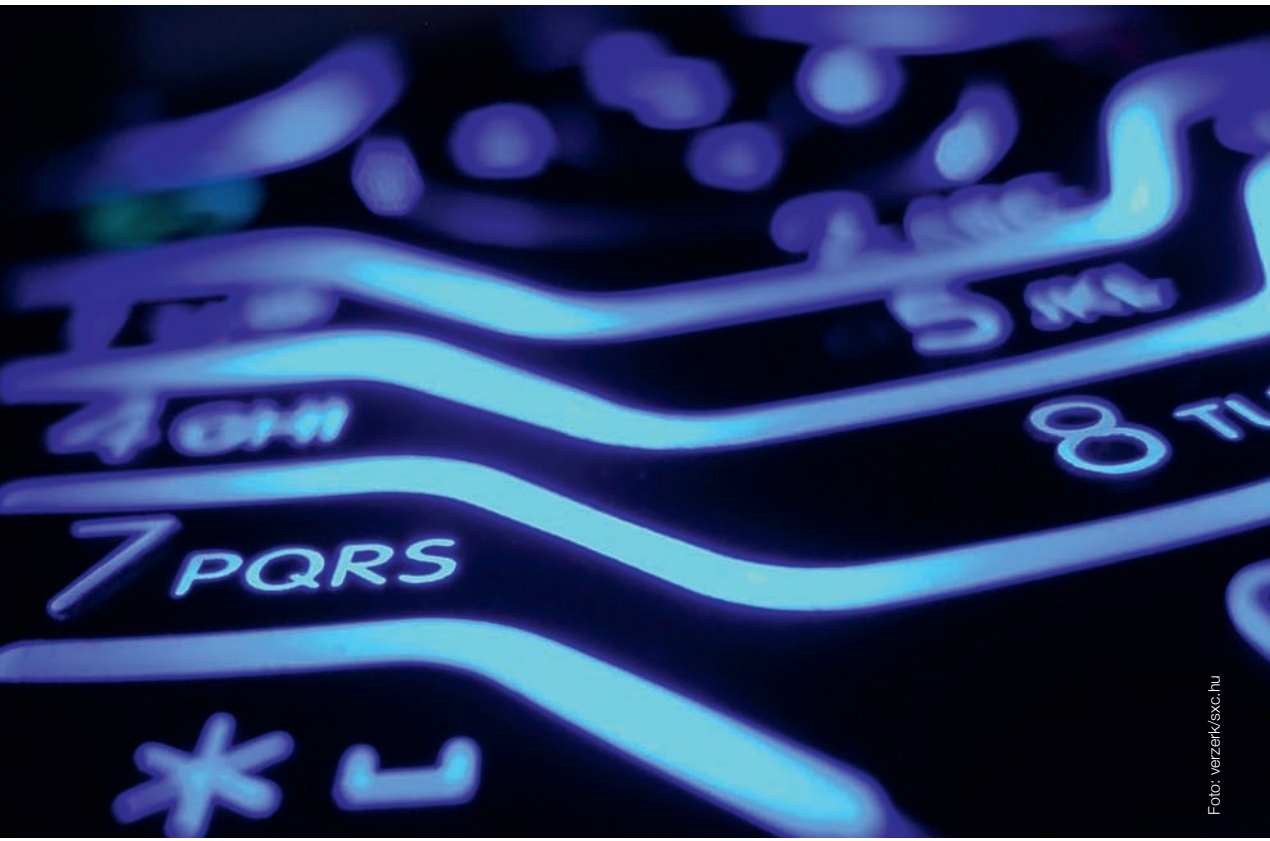


Foto: verzerk/sxc.hu

Immer auf Sendung?

Computer, Fernseher, Telefon – nicht selten stehen solche Geräte auch im Schlafzimmer. Damit steigt jedoch die Strahlenbelastung durch elektrische und magnetische Felder und Wellen. Welche Auswirkungen der Elektrosmog langfristig hat, ist nicht abzusehen.

Eigentlich schließen sich diese beiden Entwicklungen aus: Einerseits schreitet die Medialisierung des Schlafzimmers ständig voran. Radiowecker, Stereoanlage, Fernseher, Anrufbeantworter, Computer samt Drucker und Telefon am Bett sind keine Seltenheit. Andererseits fürchten sich viele Menschen vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen und klagen über Schlafstörungen durch Elektrosmog. Statistisch ist ein Zusammenhang zwischen Elektroempfindlichkeit und Schlafqualität bisher zwar nicht eindeutig belegt. Aber die Risiken und Nebenwirkungen der Strahlenbelastung durch künstlich erzeugte elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder und Wellen sind noch nicht ausreichend untersucht. Wir haben die wichtigsten Fakten zum Thema Elektrosmog zusammengetragen und geben Tipps, wie man sich vor allem im Schlafzimmer am besten schützen kann. □

Welche Beschwerden werden mit Elektrosmog in Zusammenhang gebracht?


Foto: CCVision.de

Die Liste ist lang. Sie reicht von A wie Alzheimer bis Z wie Zellstörungen. Dabei unterscheidet man zwischen reversiblen Beschwerden und bleibenden Krankheiten. Zur ersten Gruppe gehören Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Tinnitus, Hyperaktivität bei Kindern, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Allergien. Symptome wie diese können zwar auch andere Ursachen haben, verschwinden nach Aussage Betroffener häufig jedoch nach Abschalten von Elektrosmogquellen – wie etwa dem heimischen DECT-Telefon – oder werden zumindest gemildert. Erkrankungen wie Alzheimer und wahrscheinlich auch Parkinson sind irreversibel und werden laut einem Positionspapier des BUND von Oktober 2008 ebenfalls ursächlich elektromagnetischen Feldern (EMF) zugeschrieben. Spezifisch für Elektrosmog sind Störungen des Stoffwechsels, der Zellteilung, von Hormonabläufen (Melatoninstoffwechsel), des Immun- und Nervensystems, der Gehirnströme, gentoxische Effekte und eine erhöhte Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke. Die Reflex-Studie der EU, das bisher größte Forschungsprojekt zu dem Thema, hat insbesondere für Leukämie ergeben, dass EMF auch unterhalb geltender Grenzwerte eine krebsauslösende und -fördernde (gentoxische) Wirkung haben können. Keinen sicheren Hinweis fanden aktuelle Studien auf die vermehrte Entstehung bösartiger Hirntumore. Allerdings beträgt die angenommene Latenzzeit dafür zehn bis 20 Jahre. Signifikant zugenommen haben dagegen gutartige Hirntumore. Alle diese Störungen können durch ein Wirkungsmodell erklärt werden, das Zellschädigungen zur Grundlage hat. □

Wer misst Elektrosmog? Was kostet das?

Elektrosmog messen können viele – Universitätsinstitute, Umwelt- oder Gesundheitsämter, Verbraucherschutzorganisationen, offizielle Stellen wie der TÜV oder das Bundesamt für Strahlenschutz. Eigentlich aber sind Elektrosmogmessungen die Domäne von Baubiologen. Allerdings ist weniger die Frage ausschlaggebend, wer den Elektrosmog misst, sondern wie die Messergebnisse hinterher bewertet werden: Der Interpretationsspielraum ist groß. Ein Beispiel sind die Grenzwerte für niederfrequente Magnetfelder. Während der deutsche Gesetzgeber in der Elektrosmogverordnung einen Grenzwert von 100.000 Nanotesla (nT) festgeschrieben hat, stuft die Weltgesundheitsorganisation WHO bereits 300 nT als potenzielles Krebsrisiko ein. Baubiologen streben einen Wert von unter 100 nT an. Die Kosten für eine umfassende Elektrosmogmessung im Haushalt betragen im Schnitt 300 bis 500 Euro. □


Foto: BMU/transit/Härtrich

Welche Quellen für Elektrosmog gibt es im Schlafzimmer und wie kann man sie reduzieren?

Rund ums Bett: Netzbetriebene Geräte wie Heizdecken, Wasserbetten oder elektrisch verstellbare Lattenroste erzeugen zum Teil sehr viel Elektrosmog. Verzichten Sie möglichst darauf.

Radio- bzw. Elektrowecker/Funkwecker: Elektro- und Radiowecker fressen Strom nonstop und erzeugen starke elektrische und magnetische Niederfrequenzfelder – und das meistens in unmittelbarer Nähe des Kopfes der schlafenden Person. Unser Tipp: Netzbetriebene Wecker entweder in einer Entfernung von mehr als einem Meter aufstellen oder auf batterie- bzw. akkubetriebene Geräte umsteigen. Batteriebetriebene Funkwecker sind dagegen kein Problem, da sie lediglich passiv die zur Zeitsteuerung notwendigen Signale empfangen – und die sind sowieso vorhanden.



Foto: Imgae Source

Fernseher/Monitore: Auch von Fernsehern und Computerbildschirmen gehen niederfrequente elektrische und magnetische Felder aus. Geräte mit einer Bildschirmröhre erzeugen zusätzlich eine schwache Röntgenstrahlung, die aber nahezu vollständig abgeschirmt wird. Dagegen tritt in modernen Flachbildschirmen gar keine Röntgenstrahlung auf und die Magnetfelder sind im Vergleich zu denen von Röhrengeräten deutlich reduziert.

Achten Sie beim Kauf auf das TCO-Siegel, das auf Monitoren klebt, die gut wiederverwertbar sind und wenig Energie verbrauchen. Der TCO-Standard sieht für elektrische und magnetische Felder (in einem Abstand von 30 Zentimetern) maximal 10 V/m sowie 200 nT vor. Mittlerweile halten die meisten Bildschirme den TCO-Standard ein, dennoch ist er in Deutschland nicht verbindlich.


Foto: Claudia Hartumm/pixelio.de

Schnurlose Telefone: Hauptprobleme bei DECTs (Schnurlostelefonen) sind die hohe Strahlenbelastung beim Telefonieren direkt am Kopf und die Basisstation, die noch immer bei den meisten DECTs dauerhaft strahlt, auch wenn nicht telefoniert wird. Damit steht der Mobilfunkmast praktisch direkt in der Wohnung oder im Büro. Die meisten Eco-DECTs schalten zumindest dann ab, wenn man das Mobilteil in die Ladestation steckt. Noch besser ist es, wenn sie abschalten, sobald das Telefonat beendet ist. Das tun aber bisher leider die wenigsten Modelle. Am sichersten ist ein Festnetztelefon mit Schnur.


Foto: stockbyte

Handy: Eingeschaltete Handys gehören nicht in die Nähe von Betten. Direkt am Kopf führen sie im Allgemeinen zu einer hohen Strahlungsbelastung innerhalb eines kurzen Zeitraums. Am stärksten ist sie beim Telefonieren, da ein Mobiltelefon – je nach Empfangssituation – enorm hochregeln kann. Je schlechter die Verbindung, desto stärker die Strahlung. Am besten schaltet man das Gerät im Schlafzimmer aus. Ist das nicht möglich, sollte es mehrere Meter vom Bett entfernt platziert werden.



Foto: 04evil/sxc.hu

WLAN: WLAN (Wireless Local Area Network) ist ein drahtloses lokales Funknetzwerk, das zumeist nonstop gepulste Mikrowellen sendet, mit einer Leistung bis zu 100 Milliwatt. Im Haus möglichst leitungsgebundene Datenübertragungssysteme nutzen, auch wenn Kabel häufig lästig erscheinen. Oder das dauerstrahlende Funknetzwerk nur bei Bedarf anstellen. Bei der Arbeit möglichst großen Abstand zu den Sendeantennen halten.



Foto: bigevil/sxc.hu

Bluetooth: Die Kurzstreckenfunktechnik verbindet PCs, Handys, Digitalkameras usw. drahtlos miteinander. Im Gegensatz zur Infrarottechnik müssen die Geräte dabei keinen Sichtkontakt zueinander haben. Bluetooth funkt mit einer Leistung von bis zu 100 Milliwatt. Es handelt sich auch dabei um gepulste Mikrowellen. Die Strahlungsbelastungen für Mobilfunk und DECT-Technik gelten ebenso für Bluetooth. Also: Möglichst auf die drahtlose Funktechnik verzichten (z. B. die Computermaus per Kabel anschließen) oder auf kabellose Infrarotübertragung umstellen.

Beleuchtung: Auffällig starke elektrische und magnetische Felder erzeugen Leuchtstoffröhren mit einer vergleichsweise schlechten Lichtqualität und darüber hinaus mit einer Flimmerfrequenz, die allerdings kaum vom menschlichen Auge wahrgenommen wird. Dasselbe gilt für Energiesparlampen, die im Prinzip kleine Leuchtstoffröhren sind. Sie verursachen mehr



Foto: irisblende.de

Elektrosmog als herkömmliche Glühlampen und sparen weniger Energie ein als versprochen, wie unser ÖKO-TEST Energiesparlampen vom Oktober 2008 zeigte. Eine Alternative sind Halogenlampen – ihre Lichtqualität ist gut, sie halten länger und verbrauchen etwas weniger Strom als Glühbirnen (allerdings mehr als Energiesparlampen). Vorsicht bei Niedervoltsystemen mit Transformatoren, da sie oft starke elektrische und magnetische Felder erzeugen. ▷

Nachtlichter für Kinder: Nachtlichter stellen keine nennenswerte Quelle für Elektrosmog dar. Zumal sie in der Regel im Abstand von mehr als einem Meter zum Kind in die Steckdose gesteckt werden. Batteriebetriebene Schlummerlichter erzeugen gar keine Felder. Dennoch: Die Leuchten nicht präventiv einsetzen, sondern nur, wenn sich Ihr Kind wirklich im Dunkeln fürchtet.



Foto: infoarq/sxc.hu

Babyfone: Die elektrischen Babysitter verursachen oft starken Elektrosmog. Zusätzlich zum Funk – bei analogen Modellen nicht gepulst, bei digitalen DECT-Techniken aber gepulst – kommen noch elektrisch wie magnetisch starke niederfrequente Felder. Viele Geräte haben Billignetzteile mit ungeerdeten Zuleitungen. Auch in gut einem, manchmal sogar noch in zwei Metern Abstand, überbieten die nicht geschirmten Geräte elektrisch noch immer die TCO-Norm für Computerarbeitsplätze, die für einen Abstand von 30 cm gilt. Früher waren die Geräte Dauersender, heute kann man sie in der Regel so einstellen, dass sie nur Babys Brüller, nicht aber jeden anderen kleinen Mucks übertragen. Eine Ausnahme sind da wiederum die ganz neuen DECT-Geräte, die dauerhaft strahlen. Tipp: Verzichten Sie auf Babyfone mit DECT-Technik und stellen Sie die anderen Geräte in einem Abstand von mindestens ein bis zwei Metern zum Kind auf. □



Foto: Banana Stock

Wann entstehen welche Felder bzw. welche Strahlung?

Elektrische Wechselfelder entstehen als Folge elektrischer Spannung, etwa an Steck- und Verteilerdosen, elektrischen Installationen und Geräten – ob sie eingeschaltet sind oder nicht, der Netzanschluss reicht. Magnetische Wechselfelder treten zusätzlich auf, wenn ein Gerät eingeschaltet wird, also wenn Strom fließt. Da elektrische und magnetische Wechselfelder mit relativ niedrigen Frequenzen funktionieren, spricht man von niederfrequenten Feldern.

Dann gibt es noch hochfrequente elektromagnetische Felder, Wellen oder Strahlung. Sie werden drahtlos übertragen und entstehen, wenn Sender senden und Funker funken, also durch Radio- und Fernsehsender, Mobilfunk, Radar, schnurlose Telefon- und Internettechniken, Mikrowellenherde etc. Besonders problematisch sind die gepulsten hochfrequenten Felder, wie sie beim mobilen Telefonieren, Bluetooth, WLAN, WiMAX, TETRA... auftreten. Hochfrequenz beginnt bei etwa 30 Kilohertz (kHz) – 30.000 Schwingungen in der Sekunde – und geht bis zu 300 Gigahertz (GHz), das sind mit 300 Milliarden Schwingungen die Mikrowellen. □



Foto: stockbyte

Was ist von Abschirmmatten bzw. -decken gegen Elektrosmog zu halten?

Generell gehören solche Materialien in sachverständige Hände. Dabei handelt es sich in der Regel um leitfähige Materialien wie Carbonfasern, Silberfäden, Kupfernetze oder Alufolie. Die Werbung für solche Produkte verheißt Schutz gegen Felder jeder Art. Doch Skepsis ist angesagt. Denn magnetische Felder können durch sie nicht abgeschirmt werden. Die Matten können höchstens elektrische Felder ableiten, und das auch nur, wenn sie sich zwischen Feldquelle und Mensch befinden, etwa im Bett unter dem Körper. Meistens jedoch kommen elektrische Felder von oben oder von der Seite – und werden dann ebenfalls von der



Foto: Weberhaus

Matte angezogen, der Mensch liegt so intensiver im Feld als ohne Matte. Bei hochfrequenten elektromagnetischen Wellen ist ein Schutz ebenfalls nur möglich, wenn sich das abschirmende Material zwischen Feldquelle und der betroffenen Person befindet. Da die Wellen aber oft aus mehreren Richtungen einwirken, können sie nicht effektiv abgeschirmt werden. Fazit: Für eine wirksame Abschirmung bedarf es gezielter Messungen vor Ort, sachverständiger Beratung und Platzierung. □

Stimmt es, dass Salzkristalllampen Elektrosmog reduzieren können?

Nein. Im Gegenteil: Die meisten Kristalllampen, die es im Handel gibt, sind nicht geerdet oder abgeschirmt und verursachen somit selbst heftige elektromagnetische Strahlung. Erwarten Sie also nicht mehr als ein angenehmes Licht – und achten Sie beim Kauf auf ein gut abgeschirmtes Produkt. □



Foto: Jürgen Wilpert/Pixelio.de

Kann die Installation von Netzfreischaltern Elektrosmog reduzieren?

Ja, zumindest bei elektrischen Wechselfeldern. Netzfreischalter trennen Stromkreise häuslicher Elektroinstallationen vom Netz, wenn kein Strom benötigt wird, etwa nachts. Sobald man ein Gerät anschaltet, gibt auch der Netzfreischalter wieder grünes Licht. Allerdings dürfen keine Dauerstromverbraucher wie Kühlschrank, Gefriertruhe, Aquarien usw. in dem betreffenden Raum sein. Ob und wo die Installation eines solchen Schalters Sinn hat, sollte ein Fachmann klären. □

Was kann man grundsätzlich tun, um Elektrosmog in seiner Umgebung zu reduzieren?

Oft reichen schon Kleinigkeiten. Wichtig: Abstand schaffen und abschalten. Schalten Sie Geräte ab, die Sie nicht benötigen, und verzichten Sie auf Felderzeuger wie Heizdecken oder -kissen, elektrisch verstellbare Betten, elektrische Fußbodenheizungen. Achten Sie darauf, dass Elektroinstallationen in Ihrem Wohnumfeld technisch solide sind und möglichst abgeschirmte Leitungen verlegt wurden. Nutzen Sie so oft wie möglich statt des Handys lieber ein Festnetztelefon – und da Geräte mit Schnur. □



Foto: CCVision.de





Foto: Angela Parszyk/Pixelio.de

Rätselhafte Hirngespinste

Sind Träume ein Schlüssel zum Unbewussten oder nur ein Neuronengewitter im Gehirn? Darüber streiten Psychoanalytiker und Hirnforscher. Enträtselt haben sie das nächtliche Kopfkino noch nicht.

Beim Träumen ist nichts unmöglich. Zeit, Ort und Naturgesetze spielen keine Rolle. Tiere können sprechen, Menschen fliegen oder zaubern. Manchmal tauchen auch längst vergessen geglaubte Personen oder Erinnerungen wieder auf. Ob der Traum einen zum Helden oder Schurken macht, zum Jäger oder zum Gejagten, zum Star oder zum Bewunderer – darauf hat der Schlafende keinen Einfluss.

Egal wie absurd das Traumgeschehen auch sein mag: Während man träumt, ist man meist nicht in der Lage, zwischen Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden. Erst nach dem Aufwachen tun die meis- ▷

Kompakt

Wenn Kinder träumen

Bestien und Aggressionen
US-Wissenschaftler haben Träume von Zwei- bis Zwölfjährigen analysiert und festgestellt, dass bei ihnen Löwen, Krokodile und andere angstmachende Tiere wesentlich häufiger auftreten als bei Erwachsenen. Auch berichten Kinder etwa zweimal so oft von aggressiven Handlungen im Traum. Meist sind sie selbst das Opfer. Psychologen vermuten, dass dies die Schwierigkeit der Kinder zeigt, ihre Wünsche mit der von Erwachsenen geforderten Ordnung in Einklang zu bringen.

Monster einsperren
Der Traumtherapeut Günter Harnisch rät Eltern, dass sie ihre Kinder ermutigen, Angstträume mitzuteilen, sie nachzuspielen oder nachzuzeichnen. Ist das Monster erst mal auf Papier gebannt und ein Käfig um das Untier gezeichnet, beginnt das Kind laut Harnisch, positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Träume einfangen
Wenn ein Kind schlecht träumt, kann es schnell Angst vor dem Zubettgehen bekommen. Mit ein paar Hilfestellungen können Eltern ihren Kleinen diese Ängste nehmen: So manches Kind schläft leichter ein, wenn unter dem Kopfkissen ein Sorgenpüppchen liegt, das seinen Schlaf bewacht und es im Traum beschützt. Auch Traumfänger, in denen sich böse Träume verheddern, sind ein gutes Mittel gegen Angst.

▷ ten ihre Träume eher belustigt ab – wenn sie sich überhaupt an etwas erinnern.

Früher dagegen hielt man Träume für verschlüsselte Botschaften der Götter, in denen sie den Menschen Zukünftiges offenbarten. Ihre Deutung blieb vor allem Priestern, Propheten und Weisen vorbehalten. Wer Träume richtig deutete, wurde reich belohnt. So erging es im Alten Testament dem Sklaven Joseph. Er entschlüsselte die Träume des Pharaos und sagte sieben fette und sieben magere Jahre voraus. Dank seiner Deutung legten die Ägypter rechtzeitig Vorratsspeicher an und mussten auch während der Dürrejahre nicht hungern. Und Joseph stieg in eine bedeutende Machtposition auf. Doch Träume waren nicht gleich Träume. Nächtliche Bilder, die sich aus der Biografie des Schläfers erklären ließen, hielten die frühen Traumdeuter nämlich nicht für gottgesandt. Sie taten sie als banal und unbedeutend ab.

Freud vermutete verdrängte Wünsche

Erst 1900 stellte Sigmund Freud diese Auffassung auf den Kopf, indem er den Menschen mit seinen individuellen Erfahrungen und Empfindungen in den Vordergrund der Traumdeutung stellte. Nach Freuds Vorstellungen werden unsere nächtlichen Visionen durch unbewusste Wünsche, vornehmlich sexueller Art, ausgelöst, die wir dann im Schutz des Schlafes „ausleben“.

Freuds Werk *Die Traumdeutung* gilt noch heute als Meilenstein der Traumforschung. Es hat nur einen Haken: Es basiert auf Hypothesen, für die Freud keine Beweise fand. Bis heute ist unklar, ob sich die Träumenden ihre Geschichten erst im Nachhinein aus einer wirren Folge von Bildern zusammenreimen oder ob der Traum selbst eine Geschichte erzählt. Dass Träume dennoch heilsam sein können, liegt auf der Hand: Wer sich mit ihnen beschäftigt, denkt über sich nach. Er verarbeitet, was er erlebt hat, oder bereitet sich innerlich auf das vor, was noch kommt. Mit verdrängten sexuellen Wünschen hat das allerdings wenig zu tun.

Nervenzellen feuern, wenn wir träumen

Fest steht, dass unser Gehirn während bestimmter Traumphasen völlig enthemmt ist: Mit bildgebenden Methoden fanden Forscher heraus, dass das Denkorgan dann Kontrollinstanzen, die normalerweise auf Logik achten, einfach abstellt. Gleichzeitig sind das Gefühls- und das Sehzentrum besonders aktiv. So reiht sich Bild an Bild. Begleitet wird das Kino im Kopf mitunter durch extreme Glücksmomente, tiefe Trauer oder atemlose Panik. Wer dabei aufwacht, findet sich lachend, mit Tränen in den Augen oder mit Herzrasen im Bett wieder. Bis ins Innerste aufgewühlt vergeht manchmal eine Weile, bis der Träumende wieder in der Wirklichkeit ankommt.

Besonders bildreich träumen wir in den Schlafphasen des Rapid-Eye-Movements. Das



Foto: Banana Stock

Geborgen in Papas Arm träumt es sich gut. Doch Träume können auch seltsam und wild sein.

Gehirn ist dann äußerst aktiv und zwar überwiegend im primitiven Hirnstamm, dabei bewegen sich die Augen schnell. Manche Forscher wie der Neurophysiologe Allan Hobson bezeichnen Träume daher als eine Art Nebenprodukt des Neuronenfeuerwerks im Gehirn. Den wirren Signalen und Bildern versuche die Großhirnrinde einen Sinn abzuringen. Gleichzeitig scheinen die Skelettmuskeln während der Träumereien seltsam gelähmt. Schlafmediziner vermuten, dass sich der Körper vom Gehirn abkoppelt, um die wilden Hirngespinste nicht mitmachen zu müssen.

Inzwischen deuten neuere Forschungen darauf hin, dass am Träumen auch intelligentere Hirnregionen beteiligt sind, etwa das Motivationszentrum. Damit könnte sich Freuds These von den unterdrückten Wünschen doch noch bestätigen. An seiner Annahme, dass wir nachts Erlebnisse des Tages verarbeiten, zweifelt ohnehin niemand: Was uns innerlich oder auch unbewusst beschäftigt, taucht im Traum wieder auf.

Aktiv in den Traum eingreifen können

Nicht immer sind Schlafende ihren Träumen hilflos ausgeliefert. Es gibt auch Situationen, in denen sich der Träumer bewusst ist, dass er träumt. Durch dieses Wissen kann man sich bei schlechten Träumen dazu bringen, von alleine zu erwachen. Mehr noch: Bei den so genannten Klarträumen oder luziden Träumen ist es, wenn auch nur in einem begrenzten Ausmaß, möglich, in den Traum einzugreifen und darin planvoll zu handeln.

Forscher sind sich einig, dass sich der Klartraum als virtueller Übungsraum für die reale Welt eignet – beispielsweise zum Einstudieren bestimmter Bewegungsabläufe. So übte der Psychiater und Sportwissenschaftler Paul Tholey im luziden Traum das Snowboardfahren – mit Erfolg. Und er wies nach, dass Sportler von „Trainingseinheiten“ im Klartraum eindeutig profitierten. Auch weil der Lerneffekt erhalten bleibt, denn beim luziden Träumen ist das Erinnerungsvermögen sehr viel besser als bei normalen Träumen.

Dieses Phänomen kann aber auch zur Bewältigung von immer wiederkehrenden Albträumen genutzt werden. So ermuntern Psychologen ihre Patienten, Verfolgungsträume bewusst zu verändern, indem sie sich vornehmen, im Traum auf der Flucht einfach stehen zu bleiben und den Verfolger anzusprechen. Dahinter steckt die verhaltenstherapeutische Idee, dass man Angst einflößenden Situationen am besten dort begegnet, wo sie sich ereignen – in diesem Fall in der Traumwelt.

Voraussetzung für solche Erfolge ist aber die Beherrschung des Klarträumens. Wichtigster Punkt ist dabei die Stärkung der Traumerinnerung. Um sich darin zu üben, ist es sinnvoll, seine Träume gleich nach dem Aufwachen in ein Traumtagebuch aufzuschreiben. Denn dann sind die nächtlichen Bilder frisch in Erinnerung und die Details noch lebendig. □



Die Botschaft der Träume

Papier und Bleistift neben das Bett, und schon beginnt die Reise. Notieren Sie Ihre Träume. Die nächtlichen Traumbilder sind nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine Möglichkeit, mehr über sich selbst zu erfahren.

Foto: David Q/Photocase.com

Prüfungsträume

Prüfungen können einen sehr belasten; folglich ist es nicht verwunderlich, dass sie auch häufig in unseren Träumen auftauchen. Zu den schlimmsten dieser Träume gehören jene, in denen wir uns einem Test gegenübersehen, ohne zuvor gelernt zu haben, oder verzweifelt nach dem Prüfungsraum suchen, obwohl die Prüfung längst begonnen hat.

Traumprüfungen können für Erfolg oder Versagen in jedem Bereich unseres persönlichen oder beruflichen Lebens stehen und den Träumer darauf hinweisen, sich den eigenen Unzulänglichkeiten zu stellen. Oft wiederholen sich diese Angstträume. Verändert sich der Traum nur wenig, heißt das, dass die seelische Verfassung des Träumenden gleich geblieben ist. Steigert sich die Bildersprache, wird deutlich, dass die seelische Spannung steigt und nach einer Entlastung verlangt.

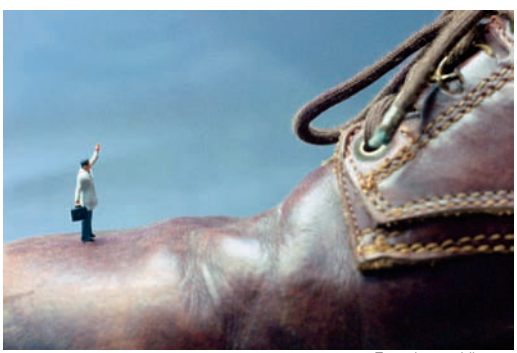


Foto: Image Library

Ein Beispiel: Ein erfolgreicher Manager um die 50 will nicht akzeptieren, dass seine Kräfte nachlassen. In einem ersten Traum wird er in seine Schulzeit zurückversetzt. Er muss eine wichtige Klassenarbeit schreiben, jedoch an einem weit entfernten Ort, den er nur mit dem Fahrrad erreichen kann. Er radelt um sein Leben. Darauf erwacht er. Der Träumende ist

kein erfolgreicher Manager mehr, sondern nur noch ein kleiner Schüler, der verzweifelt zu seiner Klassenarbeit radelt. Genauso fühlt sich der Manager in beruflicher Hinsicht. Jedes neue Problem, das er früher locker löste, erscheint ihm nun als unliebsame Prüfung seiner verbliebenen Kräfte. Seine Angst zu versagen, drückt sich in diesem Traumbild aus.

Im zweiten Traum muss er zu einem wichtigen Geschäftsessen, doch er kann seine Hose nicht finden. Plötzlich steht seine Frau lachend vor ihm und hält ihm eine Kinderhose entgegen mit dem Kommentar: „Merkst du nicht, dass deine Hosen viel zu klein sind?“ Diese Worte treffen ihn ins Mark. Im Zentrum des Traums steht als Symbol die Kinderhose. Fasst man sie als Symbol für seinen Beruf auf (für einen Topmanager ist korrekte Kleidung überlebenswichtig), so wird deutlich, dass er nicht mehr in diesen Beruf „hineinpasst“, mit anderen Worten: Er kann den beruflichen Erwartungen nicht gerecht werden.

In einem dritten Traum ist er auf einem Flughafen. Wieder ein wichtiger Termin, wieder Zeitdruck. Mit schwerem Gepäck hastet er zum Abfertigungsschalter. Die Angestellte erscheint ihm riesig groß. Er sieht sich selbst mit ihren Augen von oben herab als kleinen, schwer bepackten und aufgeregten Wicht – und muss lachen. Der Träumende erlebt, dass seine Versagensängste aus anderer Perspektive einfach lächerlich erscheinen. Sein Lachen schafft Distanz und bricht die Macht der Ängste. Mit diesem dritten Traum hat er erkannt und akzeptiert, dass er mit fünfzig Jahren anders leben muss als ein Endzwanziger und dass dieser neue Lebensabschnitt keineswegs einen Verlust an Lebensqualität darstellt. □

Träume festhalten

Sich an Träume zu erinnern ist auch ein bisschen Übungssache. Nehmen Sie sich vor dem Einschlafen fest vor, sich am Morgen an Ihre Träume erinnern zu können. Legen Sie Papier und Stift in Reichweite und schreiben Sie sofort, wenn Sie aufwachen, alles auf, woran Sie sich erinnern können – kleine Details ebenso wie Hauptthemen, Emotionen oder Assoziationen. Wenn Sie die Bilder nicht in Worte fassen können, zeichnen Sie einfach, was geschehen ist. Ein Skizzenbuch kann oft die Stimmung eines Traums besser festhalten als das Aufschreiben.



Foto: CCVision.de



Foto: Birgit Winter/Pixelio.de

Träume vom Tod eines geliebten Menschen

Viele Menschen kennen die Angst, geliebte Menschen zu verlieren. Dies kann sich zum Beispiel durch tägliche Telefonanrufe, maßlose Eifersucht oder übermäßige Angst, dass „etwas passieren“ könnte, äußern. Die Gefahr, dass sich der geliebte Mensch dadurch eingeengt fühlt und sich zurückzieht, ist groß. So kann sich ein Teufelskreis entwickeln. Je stärker sich jemand der Liebe eines Menschen versichern will, desto sicherer treibt er ihn fort. Menschen, die derart veranlagt sind, leiden häufig unter Albträumen, in denen der geliebte Mensch durch einen Autounfall oder ein Feuer stirbt. Solche Träume können sich zu einer schweren Belastung entwickeln, und es bedarf viel persönlicher Kraft, um sich klarzumachen, dass es sich hier nicht um reale Gefahren handelt. Solche Träume zeigen lediglich, wie wichtig einem dieser Mensch ist und wie sehr man unter dem Ende der Beziehung leiden würde – mehr nicht. □

Fallträume

Fallträume können Warnungen sein. So gibt es Untersuchungen, dass Menschen, die davon träumten, vom Balkon ihrer neuen Wohnung zu fallen, nach dem Aufwachen sofort das Geländer untersuchten und tatsächlich herausfanden, dass es ausgesprochen wacklig war. Haben Fallträume keinen realen Hintergrund, dann muss man sich fragen, über welche Lebenssituationen sich der Träumer Gedanken macht.

In den Traumsammlungen von Psychologen gibt es dazu die unterschiedlichsten Beispiele: Ein Dozent träumt, die Stufen seines Instituts hinunterzufallen. Da er zu jener Zeit



Foto: Image Library

eine Degradierung befürchtet, zeigt der Traum seine Angst vor Statusverlust. Ein Schüler träumt, die Schultreppe hinunterzufallen, nachdem er ein schlechtes Zeugnis nach Hause gebracht hat. Er hat Angst, die Anerkennung seiner Eltern zu verlieren. Die Frau eines Rundfunkintendanten träumt vom Fallen, nachdem ihr Mann den Posten bekommen hat: ein Hinweis auf ihre heimliche Befürchtung, sie werde sich nicht „auf der Höhe“ seiner neuen Stellung halten können.

Träumende berichten allerdings nur selten von einem harten Aufschlag. Denn die Träume erinnern uns auch daran, dass scheinbare Katastrophen selten zu langfristigen Schäden führen. □

Verfolgungsträume

In vielen Albträumen ist man allein irgendwelchen Gefahren ausgesetzt. Entweder wird man von wilden Tieren gehetzt oder von einer gefährlichen Jugendgang verfolgt, ohne entrinnen zu können. Dies kann mit Erfahrungen aus der Wachwelt zusammenhängen. Wer etwa als Kind von einer Gruppe drangsaliert wurde, kann in seinen Träumen immer wieder in diese Situation geraten. Zahlreiche Frauen träumen von Männern, die sie bedrohen, was eine unbewusste Angst vor dem anderen Geschlecht ausdrücken kann. Am häufigsten erscheinen unbewusste Ängste vor den Erwartungen anderer, vor den eigenen Ansprüchen an sich selbst, vor der eigenen Triebwelt – sei es Sexualität oder Aggression – in Verfolgungsträumen. Die Wesen, die uns jagen, sind immer Projektionen dieser Ängste. Da hilft nur absolute Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, denn die Träume weisen uns auf etwas hin, was wir im Alltag nicht wahrhaben wollen. Angstträume fordern uns auf, eine unglückliche Beziehung zu verändern, einen ungeliebten Beruf aufzugeben oder ungelebte Anteile unserer Persönlichkeit zu entdecken. □

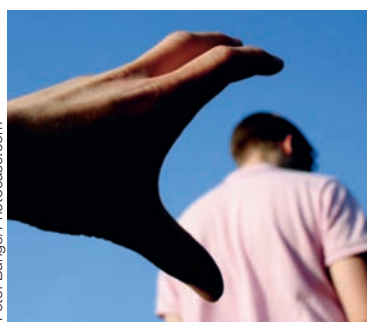


Foto: Bungo/Photocase.com



Die hier beschriebenen und viele andere Beispiele der Traumdeutung finden sich in dem Buch *Die Botschaft wiederkehrender Träume* von Ute Busch und Christoph Reinecke, Universitas Verlag, 218 Seiten, 17,50 Euro.

Impressum

Verlag
Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen):

ÖKO-TEST Verlag GmbH,
Postfach 90 07 66,
60447 Frankfurt am Main;

Kasseler Str. 1 a,
60486 Frankfurt am Main;

HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt

Telefon: 0 69 / 9 77 77-0
Telefax: 0 69 / 9 77 77-1 39

E-Mail: verlag@oekotest.de
Internet: www.oekotest.de
Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug, Patrick Junker
Sekretariat: Susanne Düsterhöft
Bankverbindungen: SEB AG, Frankfurt,
Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11;
Postbank FfM, Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Anregungen und Wünsche?
Sekretariat: Beate Möller 0 69 / 9 77 77-1 36

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteur: Jürgen Stellpflug

Stellv. Chefredakteurinnen:
Regine Cejka, Karin Schumacher

Chefs vom Dienst: Peter Köbel, Volker Weitz

Redaktion: Birgit Schumacher, Karin Schumacher

Autoren: Gerlinde Geffers, Gabi Haas

Redaktionsassistenz: Ines van Andel,
Claudia Hasselberg, Thuy Nguyen, Anneke Ohnhaus,
Elzbieta Podeszwa, Ingrid Pohl, Stefan Schell

ÖKO-TEST-Online: Patrick Junker (Leitung), Sandra Haller, Jelena Garic, Edigna Menhard, Sandra Klein,
Tel. 08 21 / 45 03 56-0

Anzeigenleitung (verantwortlich): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44),
Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43),
Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger (-1 48),
Annette Kronsbein (-1 59), Saasan Seifi (-2 14),
Annette Zürn (-1 48)

Anzeigenassistenz / -disposition:
Monika Schneiders 0 69 / 9 77 77-1 40
E-Mail: anzeigen@oekotest.de
Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 26.

Verlagsrepräsentanzen
Nielsen 2, 3 a: HM Hünewaldt Media GmbH,
Egbert Hünewaldt, Robert-Koch-Str. 116 I
65779 Ruppertshain,
Tel. 0 61 74 / 20 94 26,
Fax 0 61 74 / 25 65 91,
E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3 b, 4: Verlagsbüro Felchner,
Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26,
87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01,
Fax 0 83 41 / 87 14 04,
E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de,
a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch,
Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main,
Tel./Fax 0 69 / 95 50 56-40; -11,
E-Mail: welcome@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Ralf Hammerath,
Hohenbudberger Str. 133, 47229 Duisburg,
Tel. 0 20 65 / 25 56 73-3, Fax 0 20 65 / 25 56 73-9,
E-Mail: hammerath@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:
Edigna Menhard, Susanne Düsterhöft
(0 69 / 9 77 77-1 33, Fax - 1 89)

Lektorat: Das gute Wort, 89312 Günzburg

Redaktionsschluss: 19. Januar 2010
Verantwortlich für den Inhalt:
Jürgen Stellpflug (ViSdP)

Urheber- und Verlagsrechte:
Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungstermin: 5. Februar 2010

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:
DPV Network GmbH, Postfach 57 04 12,
22773 Hamburg, www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?
ÖKO-TEST Bestell- und Aboservice,
Postfach 13 31, 53335 Meckenheim
Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26
Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27
Bestellungen/Fragen:
E-Mail: bestellung@oekotest.de
Abonnenten:
E-Mail: abo@oekotest.de

Art Direction: Ullrich Böhnke
Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhme, Jochen Dingeldein, Sina Kern, Maren Wiegner
Bildredaktion: Anja Jakuscheit, Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehrl, Christine Reuter

Produktfotos bei Tabellen: Jürgen Gocke

Titelfoto: Snaptitude/Fotolia.com

Druckerei: bayreuth druck + media

Papier: 100 % Recyclingpapier

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?
Verbraucherberatung: Ingrid Bader, Maren Behrendt
Telefon: 0900 1/70 74 26 oder 0900 1/70 79 66
Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr,
Mi 14 bis 16 Uhr. Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.

Abonnement

Sie wollen das ÖKO-TEST-Magazin abonnieren. Das Jahresabonnement kostet 39,00 Euro.

Bestellen Sie bitte schriftlich bei:
ÖKO-TEST Bestell- und Aboservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim

Telefonisch erreichen Sie unseren Service von Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr unter
Tel. 0 69 / 3 65 06 26 26
Fax 0 69 / 3 65 06 26 27
oder per E-Mail:
abo@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen. Unseren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:
http://shop.oekotest.de

Beratung

Die Verbraucherberatung ist eine Serviceeinrichtung des ÖKO-TEST Verlags. Hier beraten Sie Frau Bader und Frau Behrendt zu allen Themen im ÖKO-TEST-Magazin. Telefonisch erreichen Sie uns
Mo, Mi, Do, Fr 9–12 Uhr
Mi zusätzl. 14–16 Uhr
unter den kostenpflichtigen Nummern
0900 1/70 74 26 und **0900 1/70 79 66**
für 1,24 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz.


Ingrid Bader


Maren Behrendt

Einzelbestellung

Für die Bestellung von Ratgebern, Kompakts oder einzelnen ÖKO-TEST-Magazinen wenden Sie sich bitte an:

ÖKO-TEST Bestellservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim

Telefonisch erreichen Sie unseren Service von Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Tel. 0 69 / 3 65 06 26 26
Fax 0 69 / 3 65 06 26 27
oder per E-Mail:
bestellung@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen. Unseren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:
http://shop.oekotest.de

Bettdecken

Badenia Bettcomfort, Niederschopfheimer Str. 1, 77948 Friesenheim, Tel. 0 78 08 / 89-0;

Billerbeck Betten-Union, Eppinger Str. 40–44, 76703 Kraichtal-Münzesheim, Tel. 0 72 50 / 75-0;

Centa-Star, Augsburger Str. 275, 70327 Stuttgart-Untertürkheim, Tel. 07 11 / 3 05 05-0;

Erwin Müller Versandhaus, Abt. Haushaltprodukte, Buttstr. 2, 86646 Buttenwiesen, Tel. 01 80 / 5 24 46 44;

f.a.n. Frankenstolz Schlafkomfort, Industriestr. 1–3, 63814 Mainaschaff, Tel. 0 60 21 / 7 08-0;

Galeria Kaufhof, Leonhard-Tietz-Str. 1, 50676 Köln, Tel. 02 21 / 2 23-0;

Ikea Deutschland, Am Wandersmann 2–4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel. 0 18 05 / 35 34 35;

Jorck & Larsen A/S, Knudlund Industricenter, DK-8653 Them, Tel. +45 / 87 98 52 57;

Karstadt, Theodor-Althoff-Str. 2, 45133 Essen, Tel. 02 01 / 7 27-1;

Matratzen Concord, Horbeller Str. 19, 50858 Köln, Tel. 0 22 34 / 96 44-1 00;

Matratzen Factory Outlet, Max-Planck-Str. 1, 50189 Elsdorf, Tel. 0 22 74 / 92 29-0;

Neckermann.de, Hanauer Landstr. 360, 60386 Frankfurt/M., Tel. 0 18 05 / 54 14;

Nord Feder, Augsburger Str. 275, 70327 Stuttgart, Tel. 07 11 / 3 05 05-2 00;

Paradies, Rayener Str. 14, 47506 Neukirchen-Vluyn, Tel. 0 18 01 / 72 72 34;

SIG, Schlüterstr. 5, 40235 Düsseldorf, Tel. 02 11 / 9 69-15 80.

Matratzen

Allnatura, Am Flugplatz 2, 73540 Heubach, Tel. 0 71 73 / 71 69-0;

Breckle, Laiern Str. 30, 74321 Bietigheim-Bissingen, Tel. 0 71 42 / 97 95-0;

Diamona Hermann Koch, Daimlerstr. 19, 38446 Wolfsburg, Tel. 0 53 61 / 85 02-0;

Dunlopillo, Birkenhainer Str. 77, 63450 Hanau, Tel. 0 61 81 / 93 94-0;

f.a.n. Frankenstolz Schlafkomfort, Industriestr. 1–3, 63814 Mainaschaff, Tel. 0 60 21 / 7 08-0;

Ikea Deutschland, Am Wandersmann 2–4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel. 0 18 05 / 35 34 35;

Irisette/Badenia Bettkomfort, Niederschopfheimer Str. 1, 77948 Friesenheim, Tel. 0 78 08 / 89-0;

Malie Matratzen, Gewerbegebiet 1, 19417 Warin, Tel. 03 84 82 / 6 31-0;

Matratzen Concord, Horbeller Str. 19, 50858 Köln, Tel. 0 22 34 / 96 44-1 00;

Matratzen Factory Outlet, Max-Planck-Str. 1, 50189 Elsdorf, Tel. 0 22 74 / 92 29-0;

Rössle & Wanner, Ulrichstr. 102, 72116 Mössingen, Tel. 0 74 73 / 7 01 20;

Schlaraffia-Werke/Dormilux, Schlaraffiastr. 10, 44867 Bochum, Tel. 09 00 / 1 10 13 18.

Nackenstützkissen

Badenia Bettcomfort, Niederschopfheimer Str. 1, 77948 Friesenheim, Tel. 0 78 08 / 89-0;

Bettenring Dormabell, Echterdinger Str. 115, 70794 Filderstadt, Tel. 07 11 / 7 09 58-0;

Billerbeck Betten-Union, Eppinger Str.40–44, 76703 Kraichtal-Münzesheim, Tel. 0 72 50 / 75-0;

Centa-Star, Augsburger Str. 275, 70327 Stuttgart-Untertürkheim, Tel. 07 11 / 3 05 05-0;

Diamona Hermann Koch, Daimlerstr. 19, 38446 Wolfsburg, Tel. 0 53 61 / 85 02-0;

Dormiente, Am Zimmerplatz 3, 35454 Heuchelheim, Tel. 06 41 / 9 62 13-0;

Dunlopillo, Birkenhainer Str. 77, 63450 Hanau, Tel. 0 61 81 / 93 94-0;

f.a.n. Frankenstolz Schlafkomfort, Industriestr. 1–3, 63814 Mainaschaff, Tel. 0 60 21 / 7 08-0;

Ikea Deutschland, Am Wandersmann 2–4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel. 0 18 05 / 35 34 35;

Irisette, Velener Str. 41, 46342 Velen-Ramsdorf, Tel. 0 28 63 / 95 80-0;

Matratzen Concord, Horbeller Str. 19, 50858 Köln, Tel. 0 22 34 / 96 44-1 00;

Nord Feder, Augsburger Str. 275, 70327 Stuttgart, Tel. 07 11 / 3 05 05-2 00;

Rössle & Wanner, Ulrichstr. 102, 72116 Mössingen, Tel. 0 74 73 / 7 01 20;

Schlaraffia-Werke Hüser, Postfach 60 01 05, 44841 Bochum, Tel. 0 23 27 / 94 53 35;

Tempur Deutschland, Carl-Benz-Str. 8, 33803 Steinhagen, Tel. 0 52 04 / 10 00-50.

Schlafmittel, chemische

Actavis, Elisabeth-Selbert-Str. 1, 40764 Langenfeld, Tel. 0 21 73 / 16 74-0;

Apotheker Walter Bouhon,

Walter-Bouhon-Str. 4, 90427 Nürnberg, Tel. 09 11 / 9 36 70-0;

Ardeypharm, Loerfeldstr. 20, 58313 Herdecke, Tel. 0 23 30 / 9 77-6 77;

AWD.pharma, Leipziger Str. 7–13, 01097 Dresden, Tel. 03 51 / 8 34-0;

Boehringer Ingelheim, Vertriebslinie Thomae, Binger Str. 173, 55216 Ingelheim am Rhein, Tel. 08 00 / 7 79 09 00;

CNP Internationale Handelsgesellschaft, Mühlstr. 50, 66386 St. Ingbert, Tel. 0 68 94 / 9 72-0;

Dr. Mann Pharma, Brunsbütteler Damm 165–173, 13581 Berlin, Tel. 0 30 / 3 30 93-0;

Dr. Pfleger, Dr.-Robert-Pfleger-Str. 12, 96045 Bamberg, Tel. 09 51 / 60 43-0;

Hemopharm, Königsteiner Str. 2, 61350 Bad Homburg, Tel. 08 00 / 4 47 72 00;

Hevert-Arzneimittel, In der Weiherwiese 1, 55569 Nussbaum, Tel. 0 67 51 / 9 10-0;

Krewel Meuselbach, Krewelstr. 2, 53783 Eitorf, Tel. 0 22 43 / 87-0;

McNeil, Raiffeisenst. 9, 41470 Neuss, Tel. 0 18 03 / 48 11 11;

Optimed Pharma, Alfred-Nobel-Str. 5, 50226 Frechen, Tel. 0 22 34 / 9 55 49-30;

Ratiopharm, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, Tel. 07 31 / 4 02-02;

Schöning Pharmazeutische Präparate, Porschestr. 22–24, 12107 Berlin, Tel. 0 30 / 70 07 76-0;

Stada Arzneimittel, Stadastr. 2–18, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 / 6 03-0.

Schlafmittel, pflanzliche

Allmedica Arzneimittel, Stadtring Nordhorn 113, 33334 Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 4 03 20 59;

Alpenländisches Kräuterhaus, Otto-von-Steinbeis-Str. 16, 83052 Bruckmühl, Tel. 0 80 62 / 72 80 70;

Ardeypharm, Loerfeldstr. 20, 58313 Herdecke, Tel. 0 23 30 / 9 77-6 77;

Astrid Twardy, Feringastr. 4, 85774 Unterföhring, Tel. 0 89 / 9 30 83-0;

Bio-Garten, Am Krebsenbach 5, 83670 Bad Heilbrunn, Tel. 0 80 46 / 18 86-60;

Cefak, Ostbahnhofstr. 15, 87437 Kempten, Tel. 08 31 / 5 74 01-0;

Districon Vertriebsgesellschaft, Am Joseph 15, 61273 Wehrheim, Tel. 08 00 / 2 76 96 84;

Divapharma, Motzener Str. 41, 12277 Berlin, Tel. 0 30 / 7 20 07-0;

Dm-Drogerie Markt, Carl-Metz-Str. 1, 76185 Karlsruhe, Tel. 08 00 / 3 65 86 33;

Dr. Kleine Pharma, Opalstr. 1, 33739 Bielefeld, Tel. 05 21 / 8 98 93 90;

Dr. Mann Pharma, Brunsbütteler Damm 165–173, 13581 Berlin, Tel. 0 30 / 3 30 93-0;

Dr. Poehlmann, Loerfeldstr. 20, 58313 Herdecke, Tel. 0 23 30 / 97 76 78;

Dr. Willmar Schwabe, Willmar-Schwabe-Str. 4, 76227 Karlsruhe, Tel. 07 21 / 40 05-0;

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare/ Abtei-Pharma, Bußmatten 1, 77815 Bühl, Tel. 0 72 23 / 76-0;

Hevert-Arzneimittel, In der Weiherwiese 1, 55569 Nussbaum, Tel. 0 67 51 / 9 10-0;

Hexal, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, Tel. 0 80 24 / 9 08-0;

Hofmann & Sommer, Lindenstr. 11, 07426 Königsee, Tel. 03 67 38 / 4 27 62;

Kneipp-Werke, Steinbachtal 43, 97082 Würzburg, Tel. 09 31 / 80 02-0;

Krewel Meuselbach, Krewelstr. 2, 53783 Eitorf, Tel. 0 22 43 / 87-0;

Madaus/Dr. Hetterich, Colonia Allee 15, 51101 Köln, Tel. 02 21 / 89 98-0;

MCM-Klosterfrau/Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1–11, 50670 Köln, Tel. 02 21 / 16 52-0;

Merck Selbstmedikation, Rößlerstr. 96, 64293 Darmstadt, Tel. 0 61 51 / 8 56-22 60;

Pohl-Boskamp, Kieler Str. 11, 25551 Hohenlockstedt, Tel. 0 48 26 / 59-0;

PRO DIMI Markenprodukte, Postfach 55 01 48, 44209 Dortmund, Tel. 02 31 / 97 35 11;

Queisser Pharma, Schleswiger Str. 74, 24941 Flensburg, Tel. 04 61 / 99 96-0;

Ratiopharm, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, Tel. 07 31 / 4 02-02;

Rodisma-Med Pharma, Kölner Str. 48, 51149 Köln, Tel. 0 22 03 / 91 20-0;

Roha Arzneimittel/Börner, Rockwinkeler Heerstr. 100, 28355 Bremen, Tel. 04 21 / 25 79-0;

Rossmann, Isernhägener Str. 16, 30938 Burgwedel, Tel. 0 18 02 / 76 77 62 66;

Salus-Haus, Bahnhofstr. 24, 83052 Bruckmühl, Tel. 0 80 62 / 9 01-1 28;

Schaper & Brümmer, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter, Tel. 0 53 41 / 3 07-0;

Spitzner Arzneimittel, Bunsenstr. 6–10, 76275 Ettlingen, Tel. 0 72 43 / 1 06-01;

Steigerwald, Havelstr. 5, 64295 Darmstadt, Tel. 0 61 51 / 33 05-0;

Steiner & Co. Deutsche Arzneimittelgesellschaft, Ostpreußendamm 72/74, 12207 Berlin, Tel. 0 30 / 7 10 94-0;

Truw-Arzneimittel, Königstr. 12, 33330 Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 3 00 74-0;

Vemedia B.V., Verrijn Stuartweg 60, NL-1112 AX Diemen, Tel. +31 / 2 05 19 83 00;

Zirkulin Naturheilmittel, Rockwinkeler Heerstr. 90, 28355 Bremen, Tel. 04 21 / 25 42 08.

Glossar

A

Alkohol in Medikamenten oder Stärkungsmitteln kann mit einigen Wirkstoffen unerwünschte Wechselwirkungen eingehen.

Antimon wird zur Produktion von Polyesterfasern oder als Flammhemmer eingesetzt. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Antimonverbindungen Haut und Schleimhäute reizen. Vermutlich lösen sie sich aus Kunststoff und Textilien. Antimonverbindungen belasten das Abwasser.

H

Halogenorganische Verbindungen sind eine Gruppe von mehreren Tausend Stoffen, die Brom, Jod oder (meistens) Chlor enthalten. Viele gelten als allergieauslösend, manche erzeugen Krebs, fast alle reichern sich in der Umwelt an. Die Hersteller wenden oft ein, dass es unschädliche und sogar nützliche halogenorganische Verbindungen gibt. Dabei handelt es sich aber zumeist um natürliche, nicht um künstlich hergestellte Stoffe. Wegen der Vielzahl der halogenorganischen Verbindungen ist mit der Testmethode, die das von uns beauftragte Labor anwendet, die genaue Verbindung nicht feststellbar. Auch die Hersteller wissen meist nicht, welcher Stoff in ihrem Produkt vorkommt. Wer jedes Risiko meiden will, muss daher zu Produkten ohne halogenorganische Verbindungen greifen.

O

Optische Aufheller belasten die Umwelt, weil sie kaum abgebaut werden. Ihre Herstellung ist sehr aufwendig. Da die Weißmacher für Textilien nicht fest in der Faser gebunden sind, können sie mit dem Schweiß auf die Haut gelangen und bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung allergische Reaktionen hervorrufen.

P

Permethrin wirkt nervengiftig und kann unter anderem Kopfschmerzen auslösen. Permethrin gehört zu den → halogenorganischen Verbindungen.

Phosphororganische Verbindungen werden meist als Flammschutzmittel für Kunststoffe eingesetzt. Sie werden in der Regel gut von der Haut aufgenommen, wirken häufig nervengiftig und sind zum Teil möglicherweise krebserregend.

Propyl-p-hydroxybenzoat (E 216) gehört zu den PHB-Estern, die relativ häufig Allergien auslösen. Sie wirken gefäßerweiternd und wurden als Betäubungsmittel für Frösche vorgeschlagen. Ihre krampflösende Wirkung übertrifft die von Natriumbenzoat (E 211) um mehr als das Hundertfache. Die Ester haben östrogene Eigenschaften und wurden in menschlichen Brusttumoren nachgewiesen. Die Zulassung von E 216 in Lebensmitteln ist wegen gesundheitlicher Bedenken widerrufen worden.

PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe bilden in der Müllverbrennung gesundheitsschädliche Dioxine und belasten die Umwelt bei Herstellung und Entsorgung. Weich-PVC enthält große Mengen gesundheitsschädlicher Weichmacher.

S

Synthetische Lebensmittelfarbstoffe können teilweise pseudoallergische Reaktionen auslösen. Die Farbstoffe E 104, E 110, E 122 und E 124 müssen in Lebensmitteln künftig mit dem Warnhinweis gekennzeichnet werden „Kann sich nachteilig auf die Aktivität und Konzentration von Kindern auswirken", da es Hinweise gibt, dass diese Stoffe Hyperaktivität bei Kindern fördern können.

T

Triclosan greift in die Enzymaktivitäten der Leber ein, was den Abbau anderer Schadstoffe beeinträchtigen kann. Triclosanhersteller bestreiten das. Es ist zudem oft mit Dioxin verunreinigt, das sich im Körper anreichern kann. Einige Dioxine lösen schon in geringen Mengen Chlorakne aus, mindestens eins erzeugt Krebs. Triclosan wurde bereits in der Muttermilch nachgewiesen, kann Allergien auslösen und steht im Verdacht, die Resistenz von Bakterien auch gegen Antibiotika zu fördern.

Stimmt's oder stimmt's nicht?



Foto: Banana Stock

Alleine schläft man besser

Stimmt. Britische Wissenschaftler der Loughborough University in Leicester haben untersucht, wie häufig sich Menschen, die seit Langem gemeinsam in einem Bett schlafen, im Vergleich zu Alleinschläfern während der nächtlichen Ruhe bewegen. Ergebnis: Wer ein Bett für sich alleine hat, schläft ungestörter. Paare bewegen sich um ein Drittel häufiger im Bett, ihr Schlaf ist unruhiger. Trotz der Nachteile wollten die meisten an der Studie beteiligten Paare lieber gemeinsam einschlafen und aufwachen.

Langes Schlafen macht dick

Stimmt nicht, im Gegenteil: Wer wenig schläft, neigt zu Übergewicht. Laut einer Studie an der University of Columbia in New York mit 18.000 Teilnehmern steigt das Risiko überflüssiger Pfunde bei vier oder weniger Stunden Nachtruhe um über 70 Prozent, und zwar unabhängig von anderen Faktoren wie mangelnder Bewegung. Bei fünf Stunden Schlaf ist die Gefahr, Fett anzusetzen, immer noch um 50 Prozent, bei sechs Stunden Nachtruhe um 23 Prozent erhöht. Die Ursache liegt im Hormonsystem. Normalerweise wird im Schlaf das Appetit hemmende Leptin ausgeschüttet. Wird der Schlaf unterbrochen, kehrt der Hunger zurück. Zugleich produziert der Körper mehr Grehlin, eine Substanz, die das Verlangen nach Essen ankurbelt. So erklärt sich, warum Schlaflose nachts gerne an den Kühlschrank gehen.



Foto: Image Source

Im Schlaf verbrauchen wir kaum Energie

Falsch. Viele glauben, dass Schlafende kaum Energie verbrauchen, weil die körperlichen Aktivitäten fast auf null gefahren werden. Tatsächlich ist aber auch der Schlaf ein hochaktiver Zustand, bei dem wir fast genau so viele Kalorien verbrennen wie im Wachen. Wenn wir acht Stunden schlummern, sparen wir nur etwa 50 Kilokalorien im Vergleich zum Wachzustand ohne größere sportliche Betätigung.



Foto: CCVision.de



Foto: CCVision.de

Antischlafpille hält munter

Ja, es gibt sie, die Wachmachpille, die es erlaubt, 40 Stunden hintereinander topfit zu bleiben. *Provogil* ist eigentlich nur zur Behandlung von Narkolepsie – einer seltenen Krankheit mit unkontrollierten Schlafanfällen – zugelassen. Doch jenseits des großen Teiches ist das Präparat bereits zur neuen Lifestyledroge avanciert. Anscheinend ist die Pille mit dem Wirkstoff Modafinil dem Muntermacher Koffein überlegen, weil das Mittel weder zittrig macht, noch Herzrasen oder Magenschmerzen verursacht. Allerdings halten Mediziner eine psychische Abhängigkeit für durchaus denkbar.

Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen

Im Gegenteil: Schäfchen zählen hält wach. Britische Wissenschaftler der Universität Oxford baten 50 Patienten mit Schlafstörungen, in verschiedenen Nächten unterschiedliche Entspannungspraktiken auszuprobieren. Sie sollten Schäfchen zählen, sich eine ruhige, verlockende Szene vorstellen wie beispielsweise ein wogendes Kornfeld oder eine sanfte Meeresbrandung oder ihre ganz persönliche Methode anwenden. Als besonders wirksam erwiesen sich die schönen Landschaftsszenen. Bei dieser Vorstellung schliefen die Testschläfer durchschnittlich 20 Minuten früher als üblich ein. Das altbekannte Schäfchenzählen schnitt am schlechtesten ab. Die Technik ist zu monoton und langweilig, um Sorgen zu unterdrücken, urteilten die Forscher.

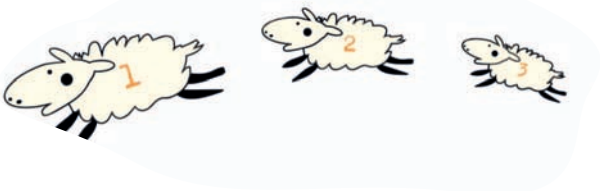


Foto: DAK/Master Media



Foto: Image Source

Bei offenem Fenster schläft es sich besser

Stimmt nicht, sagen die Experten. Laut einer Allensbach-Umfrage ist zwar jeder Zweite davon überzeugt, dass er nur bei offenem Fenster gut schlafen kann. Die einen nehmen an, nur so genügend frische Luft zu bekommen. Die anderen glauben, dass kalte Luft abhärtet. Tatsächlich kann sich der Körper im Schlaf bei 16 bis 18 Grad Celsius am besten erholen.

Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste

Diese Weisheit stammt aus der Zeit, als es noch kein elektrisches Licht gab. Richtig ist, dass die erste Hälfte des Nachtschlafes am gesündesten ist. Dann sind die Tiefschlafphasen am längsten, der Körper erholt sich am besten. Ob die Tiefschlafphase aber vor oder nach Mitternacht liegt, hängt von den eigenen Vorlieben ab. Wer früh ins Bett geht, für den trifft der Spruch zu. Wer später bettreif ist, hat nach Mitternacht den gesündesten Schlaf.

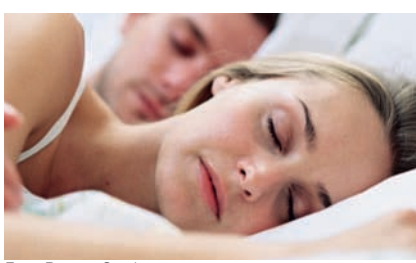


Foto: Banana Stock



ICH MÖCHTE **KOMFORTABEL** GESUND SCHLAFEN

Die Matratzenserie NATURAL CLASSIC ist unsere Premium-Matratzenlinie für gehobene Ansprüche an Gesundheit und Komfort. Jeder Kern aus 100% Naturlatex wird einzeln formgeschäumt und zeichnet sich durch eine extrem hohe Punktelastizität zur optimalen Abbildung Ihrer Körperform aus. Zur Erfüllung individueller Ansprüche können die NATURAL CLASSIC Matratzen mit verschiedenen Bezügen ausgestattet werden. Zum Beispiel mit einem Verbundgewebe aus 97% Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau und 3% Kapokfasern, der mit 750g/m² Lammschurwoll-Kamelhaargemisch untersteppt ist. **So schlafen Sie hochkomfortabel und gesund.**

dormiente®
RICHTIG GUT **SCHLAFEN**

DIE NATURMATRATZENSERIE **NATURAL CLASSIC**



WIR FREUEN UNS AUF SIE:

www.dormiente.com

0|
01099 DRESDEN, **TROLLHUS,** KÖNIGSBRÜCKER STR. 45 (ECKE ESCHENSTR.)
04109 LEIPZIG-ZENTRUM, **ZEITLOS SCHLAFEN & WOHNEN,** GOTTSCHEDSTR. 12
04109 LEIPZIG, **HUBERT-SCHENKEN-WOHNEN-LEBEN,** NIKOLAISTR. 55
08134 WEISSBACH, **TISCHLEREI JENS TUFFNER,** ZUM SPORTPLATZ 4

1|
10585 BERLIN, **ARMIN SCHNEIDER,** WILMERSDORFERSTR. 150
10623 BERLIN, **OASIS NATURMATRATZEN,** GROLMANSTR. 53
10623 BERLIN, **TROLLHUS IM STILWERK,** KANTSTR. 17-20
14169 BERLIN, **SCHMITT DAS BETTENHAUS,** TELTOWER DAMM 28

2|
20095 HAMBURG, **TRAUM STATION,** GERTRUDENSTR. 3
21614 BUXTEHUDE, **A & S WASSERBETTEN,** OSTMOORWEG 4
22850 NORDERSTEDT, **PFEFFER BETT- UND TISCHKULTUR,** BERLINER ALLEE 44
28203 BREMEN, **TREIBHOLZ - NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN,** AUF DEN HÄFEN 16-20

3|
30449 HANNOVER, **RZ-MÖBEL,** FALKENSTR. 9
33602 BIELEFELD, **OASIS-WOHNFORM,** VIKTORIASTR. 39
34117 KASSEL, **WOHN-FABRIK,** ERZBERGERSTR. 13A
34346 HEDEMÜNDEN, **BETTENHAUS KRAFT,** MÜNDENER STR. 9
35037 MARBURG, **SCHREINEREI U. MÖBELHAUS TEXTOR,** LIEBIGSTR. 10-14
35390 GIESSEN, **DORMIVITAL SHOWROOM,** SCHULSTR. 11
35452 HEUCHELHEIM, **DORMIVITAL,** AM ZIMMERPLATZ 3
38106 BRAUNSCHWEIG, **EULA EINRICHTUNGEN,** LINNÉSTR. 2

4|
40210 DÜSSELDORF, **MASSLOS GALERIE DER BETTEN,** STEINSTR. 32
40670 MEERBUSCH-OSTERRATH, **FROVIN,** BREITE STR. 23
41061 MÖNCHENGLADBACH, **BAUMHAUS,** ERZBERGER STR. 170
42657 SOLINGEN, **DER ANDERE LADEN,** NEUENHOFER STR. 14
44137 DORTMUND, **NATURMÖBELHAUS ökoLOGIA,** LANGE STR. 2
49074 OSNABRÜCK, **BETTEN KIRCHHOFF,** GEORGSTR. 2
49082 OSNABRÜCK, **TRENDWENDE,** IBURGER STR. 43
49191 BELM, **MATRATZENPLATZ,** WEBERSTR. 20

5|
50259 PULHEIM, **UNIVITA WASSERBETTEN,** INDUSTRIESTR. 10 | INDUSTRIEGEBIET
50672 KÖLN, **DIE DRITTE HAUT,** VENLOER STR. 59
50672 KÖLN, **TRAUMKONZEPT KÖLN,** FRIESENPLATZ 17A
50733 KÖLN-NIPPES, **PRO NATURA,** FLORASTR. 19
50823 KÖLN, **BIOMÖBEL GENSKE,** SUBBELRATHER STR. 24
52062 AACHEN, **SEQUOIA EINRICHTUNGEN,** THEATERSTR. 13
53111 BONN, **WOHN SITZ ART,** OXFORDSTR. 9
55124 MAINZ, **WOHNSTUDIO WOLF,** AM SÄGEWERK 23A
56068 KOBLENZ, **TEPPICH PIES,** WWW.SONDERNACHLASS.DE
59423 UNNA, **RÜCKGRAT SITZEN · ARBEITEN · NATÜRLICH SCHLAFEN,** FLÜGELSTR. 13

6|
60322 FRANKFURT, **BETT-GEFLÜSTER,** WWW.BETT-GEFLUESTER.EU
63589 LINSENGERICHT, **ERGO SITZPLATZ,** KLEINBAHNWEG 4
63785 OBERNBURG/M., **FISCHERS NEUART,** KATHARINENSTR. 19
64823 GROSS-UMSTADT, **INNATURA,** WERNER-HEISENBERG-STR. 10
65207 WIESBADEN-IGSTADT, **HOLZWERKSTATT FILOU,** KLEINE STR. 7
67098 BAD DÜRKHEIM, **OE.CON.,** GUTLEUTSTR. 50
68161 MANNHEIM, **BEL MONDO,** M2, 8-9
69115 HEIDELBERG, **BEL MONDO,** ROHRBACHER STR. 54

7|
70174 STUTTGART, **HOLZMANUFAKTUR - SHOWROOM,** KRONENSTR. 30
71540 MURRHARDT-KIRCHENK., **MOSER WOHNDESIGN,** KALTWALDSTR. 16
72764 REUTLINGEN, **RAUM + DESIGN WEINMANN,** GARTENSTR. 26
72793 PFULLINGRN, **GESUNDHAUS,** MARKTSTR. 152
73728 ESSLINGEN, **CALYPSO,** STROHSTR. 14
76133 KARLSRUHE, **ROTER PUNKT,** AMALIENSTR. 25/ECKE WALDSTR.
76227 KA-DURLACH, **ZURELL GANZ ANDERS SITZEN & LIEGEN,** PFINZTALSTR. 25
78462 KONSTANZ, **RELAX,** UNTERE LAUBE 43
79395 NEUENBURG, **KÖSSLER RAUM UND DESIGN,** MÜLLHEIMER STR.1

8|
80469 MÜNCHEN, **OASIS WOHNKULTUR,** REICHENBACHSTR. 39
81667 MÜNCHEN, **SCHMIDBAUER NATUR,** WÖRTHSTR. 26
83043 BAD AIBLING, **BETT & WÄSCHE E. SCHÜSSLER,** SEDANSTR. 6
88239 WANGEN-LEUPOLZ, **JOCHAM WOHNCOCKTAIL** UNGERHAUS 2

9|
90443 NÜRNBERG, **WORLD OF SLEEP,** KNAUERSTR. 11
92224 AMBERG, **STRABELLO – WOHNRAUM GESTALTEN,** FUGGERSTR. 36
94327 BOGEN, **REINER - NATÜRLICHES BAUEN & WOHNEN,** BÄRNDORF 3

ITALIEN|
I - 39011 LANA, **SCHLAF G´SUND,** BOZNERSTR. 21