

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

2 | 2019

Kochabos

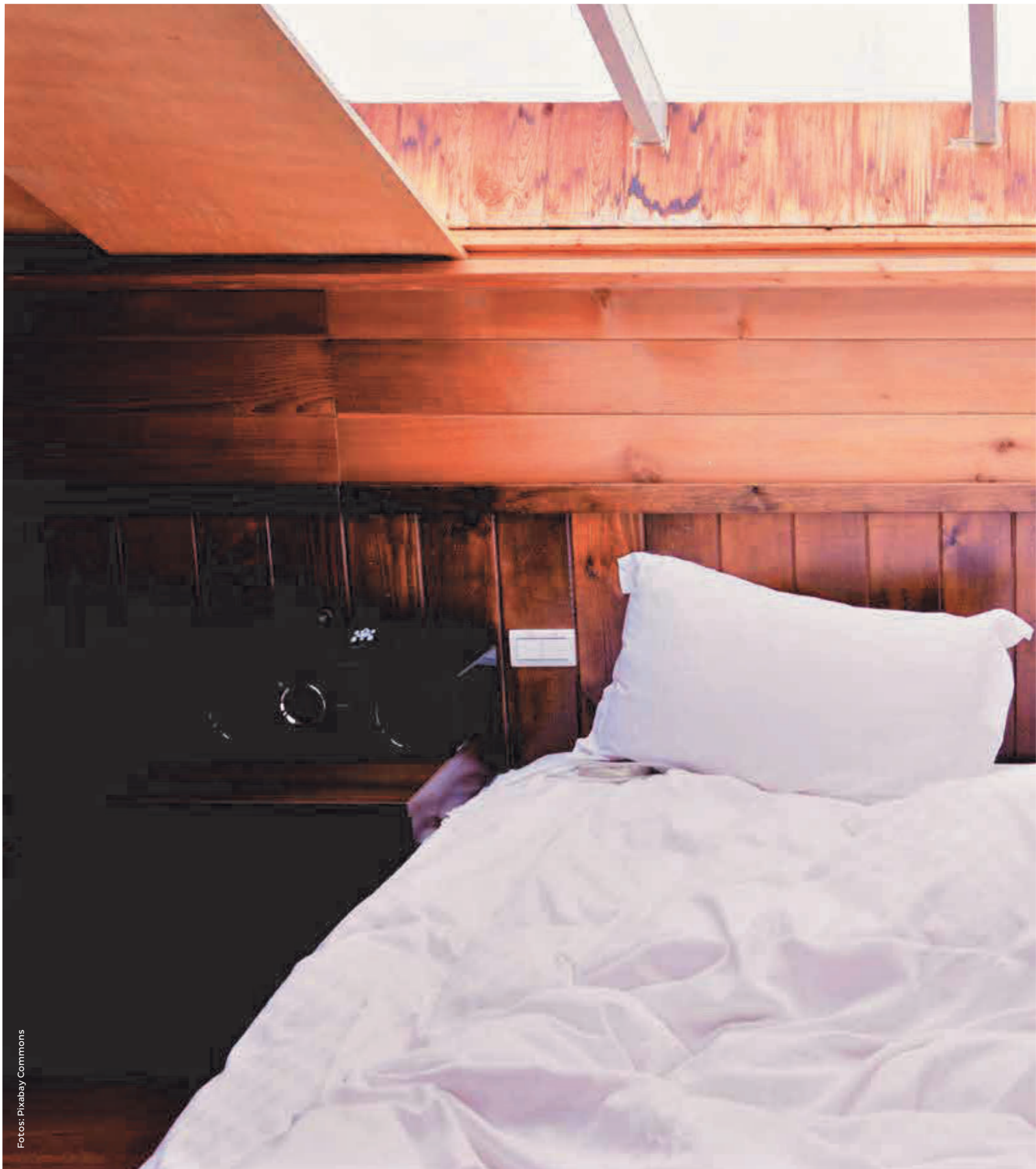
Drei Anbieter im Vergleich

Häuser zum Mitnehmen

Wohnen zwischen Freiheit und Illusion

Im Kreislauf

Zehn Fakten zur umweltfreundlichen Produktion



Fotos: Pixabay Commons

A photograph of a person with dark hair sleeping peacefully in a bed. They are covered up to their chest with a white blanket. The bed has a dark wooden headboard and is set against a wall with horizontal wooden planks. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

Gut gebettet

Schlafen mit gutem Umweltbewusstsein ist gar nicht so einfach. Denn es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Füllungen für Matratzen, Decken und Kissen. Ein Streifzug durch das ökologische Angebot.

ANITA ARNEITZ

Ein Drittel des Lebens verschlafen wir. Dabei knoten wir ins Kissen, wälzen uns mit der Decke, schwitzen auf die Matratze und streifen träumend über die Bettwäsche. Wenn wir also schon so viel Zeit im Bett verbringen, sollte es nicht egal sein, mit welchen Materialien wir auf Tuchfühlung gehen. Gesund und nachhaltig sollten sie sein. Doch der ökologische Anspruch scheint am Massenmarkt der Matratzen noch eher eine Nische zu sein. Denn nach wie vor werden am häufigsten Matratzen aus Kunststoff und -fasern verkauft. Dazu zählen Kaltschaum, Latex, viskoelastische und Federkern-Matratzen. Auch vegane Matratzen sind häufig aus Kunststoff. Ausgestattet mit unterschiedlichen Härtegraden können sie für angenehmen Schlafkomfort sorgen. Ökologisch sind die meisten allerdings nicht.

Kunststoffe werden auf Erdölbasis hergestellt und sind nicht biologisch abbaubar. Alte Matratzen gehören entweder zum Sondermüll oder werden verbrannt, wobei CO₂ und Schadstoffe freigesetzt werden. Anders sieht das bei Matratzen aus natürlichen Materia-

lien aus. In Sachen Schlafkomfort können diese locker mithalten. Mitunter können sie sogar den durchschnittlichen Liter Feuchtigkeit, den jeder Mensch pro Nacht verliert, besser transportieren.

VIELFALT DER NATURMATRATZEN

Inzwischen gibt es eine große Auswahl an Naturmatratzen. Sie bestehen aus Naturlatex, Rosshaar, Schafwolle, Wellenkokos, Kapok, Baumwolle, Hanf oder Torf. Jedes Material hat seine eigenen Vorteile: Rosshaar kühlt, Schurwolle gleich Temperatur aus, Kokos ist robust und Rosskastanie soll Erdstrahlen sowie Wasseraderstrahlen verringern.

Ariane Obertautsch führt in vierter Generation das Unternehmen „elky“ in Südkärnten. Schon lange hat sich der Familienbetrieb auf die Produktion von Naturmatratzen spezialisiert. „Eine wirklich ökologische Matratze ist zu 100 Prozent biologisch abbaubar“, sagt Obertautsch. Im Selbstversuch hat sie bereits einen Matratzenkern aus Naturlatex auf den Kompost

1: Ganzjahresdecke aus Hanf und Baumwolle von Grüne Erde.

2: Matratze Supra big von Allnatura, mit Schulterabsenkung.





Wer schafft gesunde Lebensräume?

Die wahre Qualität von gesunden Baustoffen zeigt sich beim Wohnen. Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in Innenräumen. Deshalb sind unsere „Lebensräume“ so bedeutend für unsere Gesundheit. Wir von Baumit forschen dazu in unserem einzigartigen VIVA Forschungspark. Aus diesen Forschungsergebnissen können drei zentrale Kernsätze zum Thema Gesundheit beim Bauen definiert werden: **Zuerst gut dämmen, dann massiv speichern und mit dem richtigen Feuchtigkeitsspeicher für ein gesundes Raumklima sorgen.**

- Energieeffiziente Wärmedämmung
- Nachhaltiger Energiespeicher
- Gleichbleibende Luftfeuchtigkeit

Baumit

Ideen mit Zukunft. baumit.com

VIVA PARK
APPROVED

Baumit

Baumit

gelegt. „Und dieser ist tatsächlich von den Kleintierchen aufgefressen und zu Humus verarbeitet worden“, berichtet die Matratzenexpertin. Um den unterschiedlichen Liegebedürfnissen gerecht zu werden, kombiniert sie mehrere Materialien, zum Beispiel Naturlatex mit Kokos und Roggenstroh. Aber die eine Matratze, die für alle perfekt ist, gebe es nicht. Jeder Mensch sei anders, daher brauche es auch eine Vielfalt an unterschiedlichen Matratzen.

HANDHABUNG UND PFLEGE

Wer sich für eine Matratze aus Naturmaterialien entscheidet, muss täglich das Bettzeug aufschütteln und ordentlich lüften. Unabhängig vom Material



3: elky Betten mit Matratzen aus Naturlatex, Kokos oder Roggenstroh.

4: Das Start-up Sleep-Tidy hat einen „Wasch-Lkw“ entwickelt, mit dem Matratzen direkt vor Ort gereinigt werden können.

ist auch für Patrick Zirngast vom Start-up SleepTidy die Belüftung wesentlich für die Hygiene. Er empfiehlt, Matratzen einmal im Jahr reinigen zu lassen. Dazu hat er einen eigenen „Wasch-Lkw“ entwickelt, mit dem die Matratze direkt vor Ort, zum Beispiel bei Hotels, gereinigt werden kann. Sein Tipp: „Im Sommer die Matratze in die Sonne legen, das wirkt sich positiv auf die Hygiene aus.“

TIERISCHE KLASSIKER

Bei Kissen, Decken und Bettwäsche geht der Trend zurück zu den Wurzeln. Die Decke wird klassisch gefüllt mit Federn und Daunen, Kunstfasern, Baumwolle oder Wolle. Ähnlich ist es bei Kissen. Was Gewicht und Kuschelfaktor anbelangt, liegen Federn und Daunen vorne, die von Enten und Gänsen stammen. Sie sind ein nachwachsender, ökologischer Rohstoff

WORAUF BEIM MATRATZENKAUF ACHTEN?

- Matratzen mit dem österreichischen „Umweltzeichen“ sind ein Stück ökologischer, gesundheitlich unbedenklich und enthalten keine Schadstoffe, die bei Verwertung oder Entsorgung erheblich stören. In Deutschland wird nach ähnlichen Kriterien mit dem „Blauen Engel“ ausgezeichnet.
- Naturmaterialien sind meist umweltfreundlicher (biologisch abbaubar!) und weniger schadstoffbelastet als Füllungen aus Kunstfasern. Bei tierischen und pflanzlichen Materialien immer auf kontrolliert ökologischen Anbau, Haltungsbedingungen der Tiere, Pestizide und Länge der Transportwege achten.
- Unbedingt Rückgaberecht nach 14 Tagen vereinbaren: Erst beim Probeliegen zeigt sich, ob die Matratzenwahl richtig war.
- Achtung Marketingschmäh: Keine Matratze kann Allergien oder Rückenschmerzen wegzaubern.
- Der Preis ist nicht immer ein verlässlicher Indikator in Sachen Qualität und Umweltfreundlichkeit.
- Ein guter Matratzenverkäufer fragt viel nach!
- Das Magazin Konsument macht jährlich einen Matratzencheck. Im Sommer 2018 wurden Kaltschaummatratzen von österreichischen Herstellern unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse sind nachzulesen auf: www.konsument.at (kostenpflichtig).

und können auf dem Kompost entsorgt werden. Aber nicht immer ist die Daunengewinnung tierfreundlich. Beim Kauf sollte speziell darauf geachtet werden. Andere tierische Füllungen bestehen aus Rosshaar, Ziegenhaar, Schurwolle, Merino, Kamelhaar und Seide. Schafwolle wird traditionell gerne als Decke genommen. Sie ist etwas schwerer, nimmt jedoch sehr viel Feuchtigkeit auf.

ALTERNATIVEN FÜR KISSEN UND DECKE

Wer auf tierische Füllungen verzichten will, greift zu synthetischen Füllungen bestehend aus Kunstfaserkugeln, Vlies und Schaumstoff oder zu rein pflanzlichen Materialien wie Baumwolle, Kapok, Kokos, Hanf, Kapok, Naturlatex, Torf und Sisal. Kissen können auch mit Zirbenflocken, Din-

kel oder Hirse gefüllt werden. Moderne Fasern wie Viskose, Lyocell und Tencel werden ebenfalls aus pflanzlichem Ausgangsmaterial hergestellt. Ideal ist es, wenn das Kissen selbst nachgefüllt werden kann und es den Nacken gut stützt. Für Seitenschläfer gibt es inzwischen extra lange Kissen.

Bei der Bettwäsche stehen genauso wie bei Matratzen Naturfasern hoch im Kurs. Neben Baumwolle und Seide ist vor allem das Leinen wiederentdeckt worden. In guter Qualität kratzt es nicht, lässt sich leicht reinigen und ist ein sanfter Temperaturschmeichler. Nicht zu warm und nicht zu kalt. Auch bei Kissen, Decken und Bettwäsche hängt die perfekte Wahl immer von individuellen Bedürfnissen und Vorlieben ab. Schließlich soll das Bett für jeden eine Wohlfühlzone sein, die frische Kraft für den neuen Tag

schenkt – und die Umwelt so wenig wie möglich belastet.

SHOPPING-TIPPS:

Liste der Händler, die in Österreich elky-Matratzen vertreiben: **www.elky-natuerlich.at**

Fair und ökologisch produzierte Matratzen: **www.allnatura.at**

Matratzen aus Natur- und Kokoslatex: **www.gea-waldviertler.at**

Naturmatratzen online bestellen: **www.grueneerde.com**

Große Auswahl an Kissen und Decken: **www.purer.at**

Kapok-Matratzen für Veganer: **www.purenature.at**

Decken und Kissen mit OEKO-TEX®-Zertifikat (frei von Schadstoffen): **www.goldeckaustria.com**

Reinigungssystem für Matratzen ohne chemische Zusatzstoffe – österreichisches Start-up mit „Wasch-Lkw“: **www.sleepidy.at**

Anzeige

U-vaganto

Design. Natur. Handwerk.

VOGLAUER

voglauer.com

SO KLAPPT ES MIT DEM SCHLAF – TIPPS VOM PROFI

INTERVIEW MIT OBERARZT DR. BORIS FUGGER



Dr. Boris Fugger, Oberarzt vom Schlaflabor LKH Villach

LEBENSART Welchen Einfluss auf die Schlafqualität haben Matratze und die Materialien, die uns im Bett umgeben?

FUGGER: Das ist schwierig zu beantworten, weil es dazu wenig wissenschaftliche Arbeiten gibt. Aus Studien wissen wir, dass Zirbe auf das Herz sehr beruhigend wirkt. Aus medizinischer Sicht kann man nicht sagen, welche Matratze zu empfehlen ist. Welche Sie auch immer wählen, die Matratze sollte auf jeden Fall die Wirbelsäule gut entlasten, damit sich die Muskulatur entspannen kann.

Bauchschläfer, Rückenschläfer, Seitenschläfer – worauf sollten die unterschiedlichen Schlaftypen achten?

Die Schlafposition ist ein wichtiger Faktor für all jene, die Probleme mit der Atmung haben. Wer schnarcht oder Atemaussetzer in der Nacht hat, sollte die Rückenlage meiden und lieber auf der Seite schlafen. Viele Menschen haben auch das Problem, dass sie in der Nacht aspirieren. Dabei kommt zum Beispiel

Mageninhalt über die Speiseröhre in die Atemwege und das löst eine heftige Hustenattacke aus. Auch in diesem Fall ist eine flache Rückenlage eher schlecht. Besser ist es, den Oberkörper um rund 30 Prozent höher zu legen.

Und was hilft ganz allgemein beim Einschlafen?

Was vielen schwerfällt, ist das Abschalten vom Tag und Ruhe für die Nacht aufkommen zu lassen. Menschen arbeiten bis zuletzt am Computer, schauen fern oder aufs Handy. Das blaue Licht verhindert aber die körpereigene Melatoninproduktion. Melatonin ist das Hormon, das uns müde macht und den Schlafanstoß gibt. Daher haben Fernseher oder Computer nichts im Schlafzimmer zu suchen.

Rund 25 Prozent der Menschen leiden an Insomnie, das ist eine chronische Ein- und Durchschlafstörung, die länger als drei Monate dauert. Diese ist häufig bedingt durch Lebenssituationen, die einen extrem beschäftigen, wie eine Trennung. Mit speziellen Therapieformen lässt sich das behandeln. Aber damit meine ich nicht Medikamente, sondern Verhaltenstherapien, zu denen Entspannungsübungen gehören.

Ab welchem Zeitpunkt ist der Besuch eines Schlaflabors angebracht?

Wenn Sie über mehrere Wochen unausgeschlafen sind und das tagsüber Ihre Leistungsfähigkeit einschränkt, sollten Sie sich an einen Mediziner wenden. Ein Alarmzeichen wäre auch, wenn Sie eine gewisse Abneigung gegenüber dem Schlafzimmer entwickeln und sich schon vorab Gedanken darüber machen, wie schrecklich wieder die Nacht wird. ←

„Die beste der besten Latexmatratzen“

(Stiftung Warentest 10/2018)



Testsieger Latexmatratzen:

Naturlatexmatratze „Supra Comfort“



Ausgezeichnet schlafen mit unseren Testsiegern



www.allnatura.at