



Matratzentesterin Desirée Müller

Mein Schlafprotokoll und wie es dazu kam...

Ich bin 26 Jahre alt und gelernte Goldschmiedin. Als ich meine praktische Gesellenprüfung 2003 ablegte, bekam ich im Schulter und Schlüsselbeinbereich starke Schmerzen. Der Grund war, dass ich viel nach vorne gebeugt am Werkstisch saß und mich in dieser Arbeitshaltung verkrampfte. Auch morgens direkt nach dem Aufstehen tat es mir sehr weh, meine Schultern nach hinten zu drücken und mich gerade hinzusetzen.

Ich begab mich auf die Suche nach einem neuen Lattenrost und einer Matratze. Für eine gute Summe Geld erstand ich beides und hoffte auf Besserung. Leider blieb der erwünschte Erfolg aus. Ein Jahr später kaufte ich mir ein sündhaft teures Kopfkissen. Eines bei dem man soviel Schaumstofflagen rausnehmen kann bis es die richtige Liegehöhe hat. Aber auch diese Maßnahme war vergebens. Das Einzige was mir gut tat, war jeden Tag Sport zu machen und dadurch den Schulterbereich zu entkrampfen. Aber jeden Tag Sport - wer hat dazu schon Zeit und Lust?

Drei Jahre später kam mein Freund mit der iSURO Testmatratze nach Hause und meinte, ich solle mich mal drauflegen. Mann, dass war ein super Gefühl. Wie im Urlaub am Strand. Ich probierte sie aus und schlief meine erste Nacht auf ihr. Ich bin normalerweise eine unruhige Schläferin, die viel wühlt und stehe auch öfters nachts auf. Außerdem kann ich nicht gut einschlafen. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, aber ich bin sofort eingeschlummert und habe durchgeschlafen bis zum nächsten Morgen. Man fühlt sich sehr geborgen auf ihr und kann sich so richtig schön eingraben. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich tiefer schlief und dadurch dass das Wühlen auf der Matratze so anstrengend ist, lässt man es lieber gleich bleiben. Es bestand auch kein Grund mehr, denn sie hat sich meinem Körper optimal angepasst und es hat nichts mehr gedrückt. Je länger ich die Matratze getestet habe, desto mehr entspannte sich mein Körper nachts und ich hatte keine Schulterschmerzen mehr. Auch konnte ich mich am Tag besser bei der Arbeit konzentrieren, weil ich völlig erholt und ausgeschlafen war. Ich schlafe nun ohne ein Kopfkissen. Ich finde das Kissen tut nicht mehr Not, da sich die Schulter sowieso eindrückt und der Kopf höher liegt. Wichtig ist, nach jedem Schlafen die kleinen Styroporkügelchen glatt zu streichen. Denn nach dem Schlafen bilden sich tiefe Kuhlen, in denen es sich nicht so gut erneut drin schläft.

Einen kleinen Nachteil hat das Material aber doch. Wenn ich krank bin oder je nach Zyklus, dann kann es sein, dass ich in einem schweißnassen Bett aufwache. Ich muss dann einmal in der Nacht ein Handtuch auf die Matratze legen, die Bettdecke drehen und das T-Shirt auswechseln. Also ich merke genau, wenn etwas mit meinem Körper nicht ganz in Ordnung ist. Aber wenn das mal ab und zu vorkommt, ist es mir wert. Denn tiefer und erholsamer Schlaf ist mir das Wichtigste.