

---

## Harte Matratzen ungesund?

r -- Kovacs FM, Abaira V, Pena A et al. Effect of firmness of mattress on chronic non-specific low-back pain: randomised, double-blind, controlled, multicentre trial. Lancet 2003 (15. November); 362: 1599-604

[\[LINK\]](#)

---

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

In unserer Zeit, in der viele Dogmen ihre allgemeine Gültigkeit verlieren, wird auch die Härte der Schlafunterlage von Verfechtern verschiedener Glaubensrichtungen mit Eifer diskutiert. In einer randomisierten Studie erhielten 313 Erwachsene mit unspezifischen lumbalen Rückenschmerzen doppelblind (!) eine neue Federkernmatratze hoher oder mittelhoher Festigkeit.

Nach 3 Monaten hatten sich die Beschwerden bei den meisten Teilnehmenden gebessert. Der Effekt war aber signifikant grösser in der Gruppe mit den weicheren Matratzen. Auch bei den Partnerinnen oder Partnern, die im gleichen Bett schliefen, war ein Trend zu weniger Rückenschmerzen mit den weicheren Matratzen zu verzeichnen.

Das Resultat spricht zwar gegen harte Matratzen für Leute mit Rückenschmerzen, ist aber naturgemäss leicht anfechtbar: es wurden nur Federkernmatratzen aus zwei «Härteklassen» miteinander verglichen. Wer anderen Matratzen den Vorzug gibt, wird deshalb die Gültigkeit dieser Resultate ablehnen. Vorläufig bleibt die beste Schlafunterlage wohl doch eher eine Frage des rechten Glaubens.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann