

# Mattematik

Wer regelmäßig zum Yoga oder Pilates geht, kauft sich irgendwann auch seine eigene Matte. Die klassischen Varianten aus Kunststoff und Latex haben's leider meist ganz schön in sich. Auf Nummer sicher geht man nur mit Schur- und Baumwolle.

Welche Matte ist die richtige? In der Regel gibt der Yoga- oder Pilateslehrer einen Tipp, welches Modell am besten geeignet ist. Wer viele Bewegungen oder Asanas im Stehen macht, Sonnengruß oder Krieger, braucht vor allem eine rutschfeste Unterlage, die auch recht dünn sein kann. Wer eher ruhige Yogavarianten bevorzugt, bei denen man viel sitzt oder liegt, tut das meist lieber auf einer etwas dickeren Matte, die im Winter auch von unten wärmt. Hier kommen auch gefütterte Modelle oder solche mit einer Oberseite aus Schurwolle infrage.

## Matte ist nicht gleich Matte!

Geht's abends nach der Arbeit auf dem Rad ins Yogastudio, wird man sich die Anschaffung einer Kautschukmatte überlegen: Sie wiegt wesentlich mehr als das Standardkunststoffmodell. Manche Textilmatten sind nicht zum Rollen gedacht und fallen wegen Unhandlichkeit raus. Und: Nicht jedes Modell ist waschbar – auch das kann ein Ausschlusskriterium sein.

Pilatesmatten sind in der Regel etwas dicker als Yogamatten. Das tut Steiß und Rücken, die bei den Übungen in Anspruch genommen werden, gut, ist aber kein Muss. „Auf alten Aufnahmen von Josef Pilates aus den 1950er-

Jahren lagen die Teilnehmer direkt auf dem Boden – das ging auch“, sagt Verena Geweniger, Chefin des deutschen Pilatesverbands.

Wer sich in Yoga- und Pilatesgeschäften umsieht, landet in einer Welt voller violett-, umbra- und altroséfarbenen Produkten, Hosen aus Bio-Baumwolle, Yogi-Tees und Räucherstäbchen. Viele Produkte werden als eco, öko, umweltfreundlich beworben. Wir wollten wissen, welche Materialien für den, der draufliegt, empfehlenswert sind und haben 15 Varianten aus verschiedenen Kunststoffen, Kautschuk, Kork, Baum- und Schurwolle, eingekauft. Für alle, die sich fragen, warum man es statt Bauch-Beine-Po und Step-Aerobic mal mit Krieger, Katze und dem Powerhouse probieren sollte, haben wir auf den folgenden Seiten ein paar Infos zu Pilates und Yoga zusammengestellt.

### Das zahlt die Krankenkasse

Viele Krankenkassen geben ihren Versicherten einen Zuschuss zu Yoga- und Pilateskursen. Allerdings sollte man vorher klären, welche Kurse anerkannt werden. Bei manchen Kassen kann man die entsprechenden Angebote online abrufen, bei anderen erhält man die Infos auf Anfrage. Die meisten Kassen bezuschussen, wie in der Präventionsrichtlinie aufgeführt, nur Hatha-Yoga-Kurse. Grundsätzlich kommen die Kassen für ein- und denselben Kurs nur alle zwei Jahre auf. Während die *Techniker Krankenkasse* zwei Kurse pro Jahr mit je bis zu 75 Euro unterstützt, gibt's bei *Barmer* und *DAK* nur einmal 75 Euro dazu – 20 Prozent muss man jeweils selbst tragen. Bei den verschiedenen AOKs werden zum Teil eigene Kurse angeboten, die für Mitglieder kostenfrei sind. Bei externen Anbietern variiert die Höhe des Zuschusses, jährlich sind bis zu 150 Euro drin, Nachfragen lohnt sich.

### Das Testergebnis

■ **Autsch!** Die meisten Yoga- und Pilatesmatten stecken voller Schadstoffe. Gerade mal drei Modelle verdienen die Note „sehr gut“, zwei davon bestehen aus zertifizierter Bio-Baumwolle und Schafschurwolle. Für alle, die eine klassische Kunststoffmatte suchen, können wir nur mit einem „sehr guten“ Unterleger dienen – der *Nike Yoga Mat*. Die restlichen Modelle schneiden bestenfalls „befriedigend“, häufig wesentlich schlechter ab.

■ **Kunststoffmatten gibt es in zwei Varianten.** Zum Teil arbeiten die Hersteller mit thermoplastischen Elastomeren, „TPEs“, die ohne Weichmacher auskommen, zum Teil mit einer Kombination aus PVC und Weichmachern. Die gute Nachricht: statt fiesen, teils verbotenen Phthalaten werden inzwischen Weichmacher wie DEHT ein-

gesetzt, die als weniger problematisch gelten. Ganz besonders leichte Unterlagen bestehen aus EVA. Der aufgeschäumte Kunststoff kann allerdings fruchtschädigendes Formamid enthalten – bei der *Reebok Yogamatte Performance* ist genau das der Fall. Ein weiteres unerwünschtes Nebenprodukt aus der Kunststoffherstellung ist 2-Phenyl-2-propanol, bei dem man befürchtet, dass es Allergien auslösen kann. Es wurde in der *EVA Yogamatte* von Hansson und der *Yogistar Yogimat Kork* – die nicht nur aus Kork besteht, sondern eine Kunststoffunterseite hat – nachgewiesen. In etlichen Kunststoffmatten stecken polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die im schlimmsten Fall krebserregend sein können.

■ **Latexmatten haben ein Nitrosaminproblem.** Wer auf der Suche nach einer ökologisch korrekten Matte ist, landet schnell bei Naturkautschukmodellen. Bis auf die *Kansho Yoga-Matte* von Grüne Erde, deren rutschfeste Unterseite mit Latex beschichtet ist, enthalten alle Kautschukmatten erhöhte Gehalte an krebserregenden Nitrosaminen, zum Teil in Kombination mit nitrosierbaren Vorstufen, aus denen sich Nitrosamine bilden können. Die *Eco-Yoga Ecomat* enthält darüber hinaus Latexproteine, die Allergien auslösen können. *Maren Klein* ▷

## So haben wir getestet

### Der Einkauf

Sowohl die großen Sportmarken wie auch „grüne“ Labels haben Yoga- und Pilatesmatten im Programm, hinzu kommen unzählige Spezialanbieter. Wir haben 15 Matten aus verschiedenen Materialien ausgewählt.

### Die Inhaltsstoffe

So unterschiedlich die Materialien, so unterschiedlich die möglichen Schadstoffe. Wird bei der Vulkanisierung des Kautschuks für die Latexmatte der falsche Beschleuniger eingesetzt, können krebserregende Nitrosamine entstehen. Matten aus dem Moosgummikunststoff EVA können Formamid enthalten. Und wo PVC verarbeitet wird, sind Weichmacher nicht weit. Bei textilen Matten wurden im schlimmsten Fall verbotene Azo-Farbstoffe zum Färben eingesetzt, bei Schurwolle das Fell mit Insektiziden behandelt. Und aus unserem Gymnastikmattentest wissen wir, dass giftige zinnorganische Verbindungen ein Problem in Kunststoffen sein können.



Foto: A. Wägele

Je nach Material wurde das Prüfprogramm für die einzelnen Matten zusammengestellt.

### Weitere Mängel

Standard bei ÖKO-TESTs ist die Prüfung auf PVC oder andere umweltverschmutzende chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Bei den textilen Unterlagen sind Nonylphenoethoxylate ein Thema. Gelangen diese Tenside bei der Herstellung der Produkte ins Abwasser, kann daraus Nonylphenol entstehen, das Wasserorganismen schädigt und hormonell wirksam ist.

### Die Bewertung

Ob man seine Matte nur mit den Füßen tritt oder stundenlang darauf meditiert: Sie hat sauber zu sein. Enthält eine Latexmatte etwa krebbsauslösende Substanzen wie Nitrosamine, kann sie nicht besser als „mangelhaft“ sein, auch wenn der Gesetzgeber solche Produkte noch problemlos als verkehrsfähig einstuft.



| TEST   | Yoga- und Pilatesmatten | Kansho Yoga-Matte Klatschmohn mit Schafschurwoll-Filz                                  | Nike Yoga Mat 3mm, rosa     | Prolana Yogamatte Baumwolle Lammflor |
|--|-------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| Anbieter   |                         | Grüne Erde (Versand)   | Nike                        | Prolana                              |
| Preis  |                         | 124 Euro   | 31,95 Euro                  | 117,90 Euro                          |
| Material laut Anbieter                                 |                         | Oberstoff Baumwolle kbA (Füllung: Schafschurwoll-Filz), Unterseite Jutefilz/Naturlatex | Kunststoff (TPE), Polyester | Schafschurwolle, Baumwolle kbA       |
| Hergestellt in   |                         | keine Angabe   | Taiwan                      | keine Angabe                         |
| PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen                       |                         | entfällt   | nein                        | entfällt                             |
| Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)     |                         | entfällt   | Spuren                      | entfällt                             |
| Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe |                         | nein   | nein                        | nein                                 |
| <b>Testergebnis Inhaltsstoffe</b>                      |                         | sehr gut   | sehr gut                    | sehr gut                             |
| Weitere Mängel   |                         | nein   | nein                        | nein                                 |
| <b>Testergebnis Weitere Mängel</b>                     |                         | sehr gut   | sehr gut                    | sehr gut                             |
| Anmerkungen  |                         |  |                             |                                      |
| <b>Gesamturteil</b>                                    |                         | sehr gut   | sehr gut                    | sehr gut                             |



| TEST   | Yoga- und Pilatesmatten | Jade Harmony Mat Standard, altrosé | Reebok Yogamatte Performance, schwarz-weiß | Yogimat Plus, königsblau              |
|--|-------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Anbieter   |                         | Jade Yoga                          | Reebok                                     | Yogistar                              |
| Preis  |                         | 69,95 Euro                         | 49,95 Euro                                 | 23,50 Euro                            |
| Material laut Anbieter                                 |                         | Naturgummi                         | keine Angabe                               | keine Angabe                          |
| Hergestellt in   |                         | USA                                | Taiwan                                     | keine Angabe                          |
| PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen                       |                         | nein                               | nein                                       | ja                                    |
| Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)     |                         | ja                                 | ja   | ja                                    |
| Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe |                         | Nitrosamine                        | Formamid, optische Aufheller               | Ersatzweichmacher, optische Aufheller |
| <b>Testergebnis Inhaltsstoffe</b>                      |                         | ungenügend                         | ungenügend                                 | ungenügend                            |
| Weitere Mängel   |                         | nein                               | nein                                       | nein                                  |
| <b>Testergebnis Weitere Mängel</b>                     |                         | sehr gut                           | sehr gut                                   | sehr gut                              |
| Anmerkungen  |                         |                                    |  |                                       |
| <b>Gesamturteil</b>                                    |                         | ungenügend                         | ungenügend                                 | ungenügend                            |



| Ako Yoga Yin-Yang Earth Yogamatte mit Band, orange-lila | Decathlon Domyos Yoga Mat, grau | Hansson Sports EVA Yogamatte Pilates Gymnastik, schwarz    | Yogistar Yogimat Kork                                   | Yogamatte 4,5 mm, bordeaux | Adidas Yoga Mat, bright pink           | Eco Yoga Ecomat, dunkel-lavendel                           |
|---|---------------------------------|--|---|----------------------------|--|--|
| A. Kolckmann  | Decathlon                       | Hansson  | Yogistar  | Yoga Vidya                 | Adidas                                 | Eco Yoga   |
| 32,90 Euro  | 14,90 Euro                      | 16,90 Euro   | 39,90 Euro  | 25 Euro                    | 29,95 Euro                             | 48,99 Euro   |
| Kunststoff (TPE)  | 70 % PVC, 30 % Polyamid         | Kunststoff (EVA)   | Oberseite Kork, nicht deklarierte Kunststoff-Unterseite | keine Angabe               | Mischung aus Kunststoff und Naturgummi | Jutefasern und Naturgummi                                  |
| China   | Taiwan                          | keine Angabe   | keine Angabe  | keine Angabe               | China                                  | Großbritannien   |
| nein  | <b>ja</b>                       | nein   | nein  | <b>ja</b>                  | nein                                   | nein   |
| <b>ja</b>   | Spuren                          | Spuren   | Spuren  | <b>ja</b>                  | <b>ja</b>                              | <b>ja</b>  |
| nein  | <b>Ersatzweichmacher</b>        | <b>halogenorganische Verbindungen, 2-Phenyl-2-propanol</b> | <b>2-Phenyl-2-propanol, optische Aufheller</b>          | <b>Ersatzweichmacher</b>   | <b>Nitrosamine</b>                     | <b>Nitrosamine, nitrosierbare Vorstufen, Latexproteine</b> |
| befriedigend  | befriedigend                    | befriedigend   | befriedigend  | mangelhaft                 | ungenügend                             | ungenügend   |
| nein  | nein                            | <b>ja</b>  | nein  | nein                       | nein                                   | nein   |
| sehr gut  | sehr gut                        | gut  | sehr gut  | sehr gut                   | sehr gut                               | sehr gut   |
|   |                                 | 1)   |   |                            |  |  |
| <b>befriedigend</b>                                     | <b>befriedigend</b>             | <b>befriedigend</b>  | <b>befriedigend</b>                                     | <b>mangelhaft</b>          | <b>ungenügend</b>                      | <b>ungenügend</b>  |



| Yogistar Yogimat Eco Deluxe, grün-anthrazit                     | Yogistar Yogimat Natur, umsäumt                  |
|---|--|
| Yogistar  | Yogistar   |
| 49,90 Euro  | 56,50 Euro                                       |
| Naturkautschuk  | Oberseite Schafschurwolle, Unterseite Naturlatex |
| keine Angabe  | keine Angabe                                     |
| nein  | nein   |
| <b>ja</b>   | entfällt   |
| <b>Nitrosamine, nitrosierbare Vorstufen, optische Aufheller</b> | <b>Nitrosamine, nitrosierbare Vorstufen</b>      |
| ungenügend  | ungenügend                                       |
| nein  | <b>ja</b>  |
| sehr gut  | befriedigend                                     |
|   | 2)   |
| <b>ungenügend</b>   | <b>ungenügend</b>                                |

## ÖKO-TEST rät

✓ Bis auf eine Ausnahme haben die klassischen Kunststoffmatten in unserem Test bestenfalls mit „befriedigend“ abgeschnitten. Reine Kautschukmatten sind leider auch keine Alternative: Sie enthalten allesamt krebserregende Nitrosamine. Richtig empfehlenswert sind nur Matten aus Baum- und Schafschurwolle.

✓ Beim Kauf einer Matte lässt man sich am besten vom Yoga- oder Pilateslehrer beraten. Wer üble Inhaltsstoffe befürchtet und nicht allzu viel Hautkontakt mit seiner Matte haben möchte, kann ein Handtuch unterlegen – wenn es bei den einzelnen Übungen stört, zumindest bei der Schlussentspannung oder Meditation.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** kbA = kontrolliert biologischer Anbau; TPE = Thermoplastische Elastomere; EVA = Ethylenvinylacetat.  
**Glossar:** Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 140.

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. 2) Weiterer Mangel: Nonylphenoethoxylate.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamtergebnis sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: mehr als 50 µg/kg Nitrosamine. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) mehr als 100 bis 1.000 µg/kg einer oder mehrerer Einzelverbindungen polyzyklischer aromatischer Kohlenwasserstoffe, soweit sie sich nicht auf mehr als 1.000 µg/kg addieren; b) mehr als 30 mg/kg Formaldehyd; c) mehr als 200 µg/kg nitrosierbare Vorstufen, falls nicht bereits wegen Nitrosaminen abgewertet wurde. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) optische Aufheller im Etikett oder im Klettband; b) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Produkt; c) halogenorganische Verbindungen; d) mehr als 1.000 mg/kg des Ersatzweichmachers DEHT; e) mehr als 100 mg/kg 2-Phenyl-2-propanol; f) mehr als 50 µg/g Latexproteine. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Noten: Nonylphenoethoxylate. Zur Abwertung um eine Note führt: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamtergebnis beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamtergebnis um eine Note.

**Testmethoden und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) → Suchen → „M1301“ eingeben.

**Einkauf der Testprodukte:** Oktober 2012.

