

# Haus & Garten Test

Das unabhängige Testmagazin

www.haus-garten-test.de

108 Produkte im Test

# Grillmeister werden!

Über 20 Grills  
für Sie getestet

- Eismaschinen
- Fensterputzroboter
- Hartschalenkoffer
- Pulsoximeter
- Zitruspressen



Perfekte  
Trinktemperatur



Akku-Weintemperierer

**+20**  
Produkte  
Grillzubehör  
im Test

Außerdem für Sie getestet:

Batteriespeicher Balkonkraftwerk · Bettdecke · Bürostühle · elektrische Lunchboxen ·  
Entsafter · Slow-Juicer · smarte Fahrradschlösser · Waffeleisen · Yogamatten





## 7 Yogamatten im Test

# Von Achtsamkeit bis Aktivität

Yoga wird auch hierzulande von Millionen Menschen als eine Wohltat für Körper und Geist geschätzt. Für eine aktive Übungseinheit braucht es neben Motivation vor allem eins: eine gute Yogamatte. Ausrollen, bewegen und prüfen heißt es diesmal für unsere Tester bei sieben aktuellen Modellen.

VON JANINE REICHERT

Bilder: Auerbach Verlag, Decathlon



**1** (1) Diese sieben Yogamatten verschiedener Hersteller haben wir für unseren aktuellen Vergleichstest ausgerollt  
(2) Kork, Naturkautschuk oder TPE – die Oberseiten der Testkandidaten unterscheiden sich nicht nur optisch



Yoga ist eine beliebte Methode, sich fit zu halten. Regelmäßige Einheiten der aus Indien stammende Lehre sollen dazu dienen, sowohl Körper als auch Geist gesund zu halten. Die Übungen reichen von dynamischen Bewegungen bis hin zu ruhigen Meditationen. Wer Yoga in seinen Alltag integrieren möchte, braucht nicht viel mehr Ausrüstung als eine Yogamatte. Ausrollen kann man diese nicht nur im Yogakurs, sondern auch in den eigenen vier Wänden oder unterwegs. Anfänger und Fortgeschrittene schätzen die Flexibilität.

### Kautschuk, Kork und Kunststoff

Schon vor dem Ausrollen unserer sieben Testmatten erkennt man wesentliche Unterschiede: Die Mattenstärke reicht von 3 Millimetern (mm) bei Jade Yoga bis zu 6 mm bei Deuser. Zudem sind die Modelle aus unterschiedlichen Materialien gefertigt. Die beiden günstigsten, Fitleap und Deuser, bestehen aus dem elastischen Kunststoff TPE (Thermoplastische Elastomere). Deuser hat zudem eine Oberseite aus Kork. Das Naturmaterial kommt ebenfalls bei den höherpreisigen Konkurrenten Blacklaxx und Kimjaly zum Einsatz. Decathlon verweist bei seiner Premiumlinie Kimjaly auf die antibakteriellen

und antiallergischen Eigenschaften von Kork. Online erhält man zudem den Tipp, die Matte mit Wasser zu besprühen. Denn: Sie wird mit mehr Feuchte rutschfester. Das bestätigt sich im Test bei Asanas mit schwitzigen Händen. Das Hautgefühl auf Kork beschreiben die Testenden als angenehm. Unter dem Kork ist bei Kimjaly eine dämpfende Schicht aus (teils synthetischem) Kautschukschaum. Blacklaxx setzt hingegen auf reinen Naturkautschuk. Die mit einem Muster bedruckte Matte mit dem Namen „Erleuchtung“ überzeugt in mehreren Punkten. Als einzige im Test liegt sie optimal auf dem Boden – und das bereits beim Ausrollen. Glatt, ohne Wellen oder zurückgerollte Ecken liegt sie mit ihren rund 2,5 Kilogramm (kg) Gewicht auf dem Untergrund. Selbst bei dynamischen Bewegungen verrutscht die Matte nicht. Für Grip bei feuchter und trockener Haut sollen vier Antirutschzonen sorgen. Ähnlich rutschfest sind nur die anderen Naturkautschukmatten im Test. Dies sind Yosana mit glatter Oberseite und etwa 2,8 kg Gewicht, Dormiente mit leicht angerauter Oberfläche und schweren rund 3,4 kg sowie die beidseitig verwendbare, etwa 1,4 kg leichte Jade Yoga mit Struktur. Rutschig auf und unter der Matte wird

es hingegen bei Fitleap. Mit rund 0,6 kg ist der Kandidat das leichteste Modell. Kraftvolle Bewegungen und Schweiß machen ihm zu schaffen. Das Material verformt sich unter Druck leicht. Nach mehrfachem intensiven Training zeigen sich erste Verschleißerscheinungen. Wie gut eine Matte abfedert, hängt nicht nur von dem geeigneten Material ab, sondern auch von der Mattenstärke. Gleiches gilt für die Polsterung von Hand- und Fußgelenken beim Abstützen. Zusätzliche Millimeter sorgen bei Fitleap, Deuser und Dormiente für mehr Dämpfung. Schlusslicht ist in diesem Punkt die 3 mm dünne Reiseversion von Jade Yoga. Der Hersteller empfiehlt sie explizit für „diejenigen, welche den näheren Kontakt zum Boden lieben“. Bei intensiven und dynamischen Yoga-Stilen rät er zu einem robusteren Modell. Die Kriterien für die passende Mattenstärke sind ebenso vielfältig wie individuell. Nicht zu vergessen ist der Untergrund, auf dem die Yogamatte ausgerollt wird. Unterschiede zwischen Teppichboden, Rasen, Linoleum, Parkett oder Beton spürt man in der Regel deutlich.

### Tragen und säubern

Zwei Kriterien sind insbesondere für alle interessant, die ihre Matte mit zum



**3** (3) Wichtig für alle, die ihre Matte nicht nur zu Hause nutzen, ist das beigegefügte Transportzubehör (hier: Yosana)  
(4) Zusätzlichen Schutz vor Verschmutzung der Yogamatte bietet Dormiente mit einem Baumwollbeutel





**5** (5) *Kein Einzelfall: Die Yogamatte von Fitleap lässt sich trotz glattem Untergrund nicht perfekt glatt ausrollen*

(6) *Selbst bei dieser Naturkautschukmatte von Jade Yoga rollen sich die Ecken wieder etwas ein*

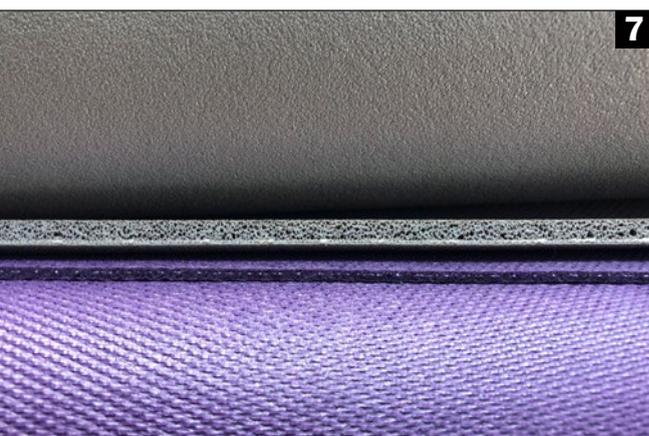


Sportkurs oder ins Freie nehmen möchten. Das ist zum einen das Gewicht, zum anderen das Transportzubehör. Die leichtesten Modelle sind Fitleap mit rund 0,6kg, Deuser mit rund 1,1 kg und Jade Yoga mit rund 1,4 kg Gewicht (Gewicht kann schwanken). Dabei kann das für Reisen gedachte Travel-Modell von Jade Yoga aufgrund seiner geringen Höhe von 3 mm besonders kompakt zusammengerollt werden. Zubehör zum Transportieren ist jedoch nicht dabei. Das ist bei der Konkurrenz anders. Blacklaxx und Yosana bieten recht ähnliche Stoffgurte mit Schlaufen an. Wie Yosana beschreibt, eignet sich der Gurt zudem zum Dehnen und Mobilisieren. Deuser hat ein leichtes Trageband mit Klettverschluss ausgewählt. Fitleap hingegen setzt auf eine Alternative mit Gummibandschlaufen, die sich sehr einfach auf- und abziehen lassen. Bei Dormiente ist eine Aufbewahrungstasche mit einem bequemen, verstellbaren Trageriemen dabei. Das Einpacken der Rolle ist etwas aufwändiger, als bei der Konkurrenz die Transporthilfen anzulegen. Außerdem ist der helle Baumwollstoff empfindlich gegenüber Flecken. Dafür schützt die Tasche die Matte vor Schmutz. Nicht nur schmutzige Böden drinnen und draußen, sondern auch schweißtreiben-

de Übungen sorgen dafür, dass Yogamatten regelmäßig gereinigt werden sollten. Insbesondere Jade Yoga und Fitleap sehen schnell von beiden Seiten verdreckt aus. Die anderen Testkandidaten sind weniger schmutzanfällig, jedoch haften an den Unterseiten schnell Partikel wie Staub und Krümel. Auch wenn es für keine der Matten eine Bedienungsanleitung gibt, finden sich doch auf der Verpackung oder online Herstellerangaben zur Reinigung. Alle Modelle dürfen demnach feucht abgewischt werden. Kimjaly rät zu warmer, leichter Seifenlauge. Jade Yoga empfiehlt, einmal in der Woche einen Spezialreiniger zu nutzen. Laut Yosana kann man Teebaumöl oder Apfelessig ins Putzwasser geben. Im Test beschränken wir uns auf einen feuchten Lappen. Mit diesem lassen sich Fussel, Schuhabdrücke und Körnchen von allen Testmatten rückstandslos abwischen. Ein kleines Erschwernis ist bei Jade Yoga die raue Struktur. Hier setzen sich Krümel fest. Auf der glatten Oberfläche der Kautschukmatte von Yosana geht es deutlich einfacher. Die Matten mit Korkanteil lassen sich zwar fast genauso gut reinigen, jedoch brauchen sie länger zum Trocknen. Nach schweißtreibenden Übungen sollte man sie daher nicht zu schnell einrollen.

### Fazit

Es lohnt sich auch für Einsteiger, beim Kauf einer Yogamatte auf Qualität zu achten. Denn eine rutschige Matte, die schnell verschmutzt und verschleißt, vermiest schnell die gute Stimmung. Wer sich mit den Übungen etwas Gutes tun möchte, sollte nicht vorschnell zugreifen, sondern das Wunschmodell etwas genauer unter die Lupe nehmen. Schließlich ist auch bei Yogamatten das eine perfekte Modell für alle eine Illusion. Die Unterlage sollte nicht nur zum eigenen Geldbeutel oder optischen Vorlieben passen, sondern vielmehr noch zu den individuellen Bedürfnissen. Dazu gehört beispielsweise, dass sich Oberfläche und Polsterung gut anfühlen und die Maße der eigenen Körpergröße entsprechen. Am meisten Platz bieten Yosana und Dormiente. Das Reisemodell von Jade Yoga ist am kürzesten und schmalsten, dafür aber besonders platzsparend aufzurollen (siehe Tabelle). Nicht zu vergessen ist, wie intensiv und wo die Unterlage genutzt werden soll. Wer nicht nur zu Hause Yoga praktiziert, sollte darauf achten, wie gut sich die Matte mitnehmen lässt. Mit der Anschaffung ist ein erster Schritt zu mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit getan. ■



**7** (7) *2 mm machen einen großen Unterschied aus: Die Matte in Lila von Jade Yoga im Vergleich zur grauen Yogamatte von Dormiente*

(8) *Ob Schweiß oder Putzwasser: Im Test trocknen die Korkoberflächen stets langsamer als die aus bei den Matten aus Kautschuk*



	<b>Yogamatten</b>			
	<b>TESTSIEGER</b>			
	<b>Yosana Studioline Ultra-Grip</b>	<b>Backlaxx Yogamatte Erleuchtung</b>	<b>Kimjaly Yogamatte Kork Mandala</b>	<b>Dormiente Sports Yoga-Matte Stone</b>
				

Technische Daten					
Marktpreis*/UVP		50 Euro*/55 Euro	60 Euro*/60 Euro	65 Euro*/80 Euro	99 Euro*/99 Euro
Gewicht		2,8kg	2,5kg	1,8kg	3,4kg
Maße (B×H×T)		68×0,4×183cm	61×0,4×183cm	65×0,4×185cm	66×0,5×185cm
Material		Naturkautschuk	Kork, Naturkautschuk	Kork/Naturkautschuk/Styrol-Butadien-Kautschuk	Naturkautschuk
Ausstattung & Zubehör		Trageriemen	4 Antirutschzonen, Tragegurt, Gratis-Videokurs	–	Baumwoll-Tragetasche mit verstellbarem Tragegurt
<b>Ergebnis</b>	<b>100%</b>	<b>1,6 (gut)</b>	<b>1,6 (gut)</b>	<b>1,8 (gut)</b>	<b>1,9 (gut)</b>
<b>Funktion</b>	40%	++ 1,6	++ 1,7	++ 1,7	++ 1,8
Polsterung	60%	++ 1,8	++ 1,8	++ 1,8	++ 1,7
Rutschfestigkeit	40%	+++ 1,3	++ 1,5	++ 1,5	++ 1,9
<b>Handhabung</b>	30%	++ 1,5	++ 1,5	++ 2,1	++ 2,0
Transport	50%	++ 1,7	++ 1,7	+ 2,7	++ 2,2
Reinigung	50%	+++ 1,4	+++ 1,4	++ 1,6	++ 1,8
<b>Verarbeitung</b>	20%	++ 1,8	+++ 1,4	++ 1,8	++ 2,3
<b>Ökologie</b>	10%	+++ 1,0	++ 1,5	+++ 1,0	+++ 1,0

Für den Einsatz zu Hause oder im Studio empfiehlt Yosana seine Matte aufgrund des recht hohen Gewichts. Die Matte ist rutschfest und lässt sich gut ausrollen. Für den Transport gibt es einen Riemen. Das Kautschukmaterial lässt sich gut abwischen.

Ein Tragegurt, der sich auch für Dehnübungen eignet, ist nicht der einzige Pluspunkt von Backlaxx. Die Yogamatte lässt sich gut handhaben. Zudem ist sie besonders rutschfest, die Oberfläche haptisch ansprechend und es gibt einen Gratis-Videokurs.

Zu den besten Modellen im Test zählt auch Kimjaly von Decathlon. Die Matte mit Korkoberseite und Mandala-Aufdruck ist auch für dynamische Yogabewegungen geeignet. Dafür sorgen überzeugende Eigenschaften in der Polsterung und Rutschfestigkeit.

Eine Baumwolltasche zum Aufbewahren und Transportieren hat im Testfeld nur die Yogamatte von Dormiente Sports. Sie ist jedoch zugleich die schwerste Unterlage. Das Modell in Grau ist zudem dicker als andere Matten und lässt sich einfach reinigen.

\*zum Redaktionsschluss, tagesaktueller Preis kann variieren



		Yogamatten			
		Deuser Yoga Matte Kork	Jade Yoga Jade Travel 1/8"	Fitleap Yoga-Matte Pro	
					
Technische Daten					
Marktpreis*/UVP		40 Euro*/45 Euro	75 Euro*/85 Euro	29 Euro*/40 Euro	
Gewicht		1,1 kg	1,4 kg	0,6 kg	
Maße (BxHxT)		61x0,6x183cm	61x0,3x173cm	61x0,5x183cm	
Material		Kork, TPE	Naturkautschuk	TPE	
Ausstattung & Zubehör		Trageband	beidseitig nutzbar	Trageriemen	
Ergebnis		100%	1,9 (gut)	2,2 (gut)	2,3 (gut)
<b>Funktion</b>	40%	++ 1,6	+ 2,5	++ 2,4	
Polsterung	60%	++ 1,5	+ 3,3	++ 1,8	
Rutschfestigkeit	40%	++ 1,8	+++ 1,4	+ 3,3	
<b>Handhabung</b>	30%	++ 1,9	+ 2,5	++ 1,8	
Transport	50%	++ 2,2	+ 2,9	++ 1,7	
Reinigung	50%	++ 1,7	++ 2,2	++ 1,9	
<b>Verarbeitung</b>	20%	++ 2,3	++ 1,6	+ 3,0	
<b>Ökologie</b>	10%	++ 2,0	+++ 1,0	++ 2,0	
		Die Deuser-Matte aus Kork und als hypoallergen beworbenem TPE (frei von Latex, PVC und Weichmachern) ist die dickste unter unseren Kandidaten, jedoch eine der leichtesten. Sie liegt weniger sicher auf dem Boden als die Naturkautschukmodelle.	Schmal einwickeln lässt sich das Reisemodell von Jade Yoga. Die Kautschukmatte in Lila ist rutschfest, jedoch auch sehr dünn. Sie eignet sich für ruhige Yogastile und eine Körpergröße bis etwa 168 cm. Eine größere Variante ist ebenfalls erhältlich.	Die günstigen Matte von Fitleap ist ein Einsteigermodell, das sich für viele Sportarten von Gymnastik bis Pilates eignen soll. Zubehör und leichtes Gewicht erleichtern das Tragen. Das Material nutzt sich allerdings schnell ab und verrutscht leicht.	

\*zum Redaktionsschluss, tagesaktueller Preis kann variieren

## Testverfahren

Die Testgeräte: 7 Yogamatten

**Funktion:** Bewertet werden die Matten auf deren Polstereigenschaften in Bezug auf den Komfort bei flächigem Druck (Auflage von Rücken, Gesäß usw.) und bei punktuellm Druck (Füße, Hände usw.). Außerdem wird die Rutschfestigkeit zwischen Matte und Boden sowie Matte und Körper hin bewertet.

**Handhabung:** Bewertet wird für den Transport das Verstauen (Rolln, Zusammenfalten) und die Möglichkeit zum leichten Transport über Griffe, Riemen und dergleichen. Für die Reinigung wird bewertet, wie verschmutzungsanfällig die Oberflächen der Matte (jeweils Ober- und Unterseite) sind und wie gut sie sich reinigen lassen.

**Verarbeitung:** Beurteilt wird insbesondere die Wertigkeit der verwendeten Materialien und eventuell wahrnehmbare Verschleißerscheinungen nach mehrtägigen Tests.

**Ökologie:** Bewertet werden eine unnötige Verpackung und entstehender Müll.