

## WISSEN

---

### **Matratzentest: Federkern siegt**

#### **Mit durchgängiger Gel-Einlage tun sie dem Rücken besonders gut**

**Köln** - Matratzen mit Taschenfederkern und Gel-Einlagen tun dem Rücken besonders gut. Bei solchen Bettauflagen regeneriert sich die Wirbelsäule über Nacht deutlich stärker als bei Matratzen aus Kaltschaumstoff, wie eine Studie des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule in Köln ergab. Die Wissenschaftler hatten den Regenerationsgrad sowohl an objektiven Kriterien gemessen - nämlich den Veränderungen der Wirbelsäule - als auch am subjektiven Empfinden der Testpersonen.

Die Behandlung von Rückenleiden verursacht in Deutschland jährlich Kosten von rund 25 Milliarden Euro. "Um Beschwerden vorzubeugen, ist eine ausreichende Beanspruchung der Wirbelsäule notwendig", betonen die Sportwissenschaftler. Bewegung fördert die Ernährung der Bandscheiben sowie die Stabilität des Rumpfes, was das Erkrankungsrisiko reduziere. Nach Beanspruchung komme es zu komplexen Regenerationsprozessen.

Bei der Vorbeugung von Rückenbeschwerden werde zwar die Bedeutung der Matratze oft überschätzt, dennoch lohne sich der Blick darauf, da der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens im Bett verbringe. In ihrer Studie untersuchten die Wissenschaftler Testpersonen, die sich an drei Tagen entweder auf Federkernmatratzen mit vereinzelt Gel-Einlagen oder mit durchgehenden Gel-Einlagen oder aber auf Schaumstoffmatratzen für jeweils zwei Stunden ausruhten. Nach jeder Ruhephase wurde die Wirbelsäulendistanz - also die Länge der Geraden zwischen Hals- und Lendenwirbelsäule - sowie die tatsächliche Länge der Wirbelsäule gemessen.

Während tagsüber je nach Belastung und Krümmungsverhalten sowohl Länge als auch Distanz der Wirbelsäule zurückgehen, führt die Entspannung der Haltemuskulatur in Ruhephasen nach Angaben der Experten normalerweise zu einer Erhöhung beider Werte. Diesen Vorgang bezeichnen die Sportwissenschaftler als Regeneration des Rückens. Die Testpersonen füllten zusätzlich noch einen Fragebogen zur subjektiven Einschätzung aus.

Ergebnis: Die Probanden auf Federkernmatratzen mit Gel-Einlage zeigten nach der Ruhezeit sowohl bei Wirbelsäulenlänge als auch bei Wirbelsäulendistanz deutlich bessere Werte als die Teilnehmer auf Schaumstoffmatratzen. Sieger war die Variante mit durchgehenden Gel-Einlagen. Das subjektive Empfinden bestätigte die Ergebnisse. Bei der Bewertung der Härte wurde die Schaumstoffmatratze meist als zu weich und die beiden anderen überwiegend als genau richtig eingestuft - obwohl alle Produkte den gleichen Härtegrad "mittel" hatten. *AP*

*Aus der Berliner Morgenpost vom 8. Dezember 2007*