

- Startseite
- Politik
- Meinung
- Wirtschaft
- Köln
- NRW & Region
  - Leverkusener-Anzeiger
  - Rhein-Sieg-Anzeiger Bonn
  - Rhein-Erft
  - Euskirchen
  - Oberberg
  - Rhein-Berg-Online
- Sport
- Panorama
- Kultur
- Film
- Medien
- Magazin
  - Leben
  - Verbraucher
  - Genießen
  - Style
  - Garten
  - Anti-Diät-Club
- Technik
- Gesundheit**
- Auto
- Reise
- Campus
- Junge Zeiten
- Forum
- Blog
- Fotolines

- ksta.tv**
- DIENSTE
- News-letter
  - Wetter-vorschau
  - TV-Programm
  - SMS-NEWS
  - Tageskalender
  - Ticket-Shop
  - Branchenführer
  - Partner-suche

# Gesundheit

## Auf Gel geht es besser

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT, 28.01.08, 13:54h



Gelmatratzen sind am besten für die Wirbelsäule.

- [Artikel mailen](#)
- [Druckfassung](#)

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Wer auf der falschen Matratze schläft, spürt die Folgen unmittelbar, wenn er unerholt und mit schmerzdem Rücken erwacht. 8,4 Milliarden Euro werden bundesweit jährlich ausgegeben, um Rückenleiden zu kurieren. Schmerzen entstehen oft aufgrund zu geringer Beanspruchung der Wirbelsäule, durch zu wenig Muskulatur, falsche Ernährung oder aber eine unpassende Matratze.

Das Zentrum für Gesundheit in Köln unter Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse hat im Auftrag der Firma Schlaraffia die weltweit erste Studie erstellt, wie eine Matratze beschaffen sein muss, damit sich die Wirbelsäule optimal erholt. Um das Ergebnis vorwegzunehmen: Matratzen, die ein Innenleben aus Gel und Taschenfederkern haben, schnitten am besten ab, weil sie die Wirbelsäule in zwei Stunden wieder ins Gleichgewicht bringen. Zwei Jahre lang wurden Testschläfer beobachtet und vor und nach dem Schlaf gemessen.

Ausschlaggebend ist, dass eine Schlafunterlage es schafft, die Wirbelsäule in möglichst kurzer Zeit wieder in ihren ursprünglichen Zustand zu versetzen, das heißt: eine Streckung um zwei bis drei Zentimeter. Die verliert der Mensch im Lauf des Tages aufgrund diverser Belastungen der Wirbelsäule.

Erst wenn nachts im Liegen der Streckprozess erledigt ist, hat der Körper Zeit und Muße für die Regeneration der Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Fasern. Im Umkehrschluss bedeutet das: Je mehr Zeit die Wirbelsäule braucht, um sich wieder auf Länge zu bringen, desto kürzer ist die Zeit der Regeneration. Das wiederum kann zur Folge haben, dass trotz acht Stunden Schlafs die Zeit für die Regeneration zu knapp wird, man morgens unausgeschlafen und abgeschlagen ist und der Rücken schmerzt.

Das Gel in der Matratze hat sich bewährt, weil es dem Druck der Wirbelsäule einen Widerstand bietet und sich nicht wegdrängen lässt. Das bedeutet aber nicht, dass diese Taschenfederkern-Gel-Matratzen knüppelhart sind, sondern sie verhindern, dass der Körper in einem Loch liegt, was keine besonders günstige Ausgangsposition ist, weil der Mensch sich in jeder Nacht bis zu 60-mal dreht. Wer sich aus einem „Matratzenloch“ in eine andere Schlafposition drehen muss, hat ungleich mehr zu schuften als derjenige, der auf einer relativ

GESUNDHEIT >> MAGAZIN >> KSTA.D

SPECIAL



**Anti-Diät-Club**  
"Abnehmen ohne Qual"  
 ► Zum Club  
 ► Ihre Fragen an den Club  
 ► Mitglied werden

SPECIAL



**Fragebogen-Aktion**  
Fünfteilige Fragebogen-Aktion der Sporthochschule Köln.  
 ► Zu den Fragebögen

KSTA-EXTRA



**Digitale Diagnose**  
Die Praxis am Ebertplatz wendet neue Technologien bei der Früherkennung von Brustkrebs an.

KSTA-EXTRA



**Klinik am Ring**  
Informationen rund um alle Fachbereiche und Einrichtungen, sowie Service und Kontaktmöglichkeiten.

KSTA-EXTRA



Reise-Special



Ausbildung & Beruf



imm cologne 2008



Rechtsanwälte und Kanzleien



Liebe, Glück & Partnerschaft



Vorsorge und Versicherung



Medizin und Gesundheit



Finanz-journal



Klinik am Ring

















Rätsel- und Spiele-Ecke



Schulen und Weiterbildung

EXPRESS-EXTRA

► Unser Veedel

-  Lotto-Service
-  Freunde finden
-  Spiele-spaß
-  Tages-Horoskop
-  Stau-melder
-  Börsen-dienste
-  Finanz-Check
-  Finanz infos
-  Gehalts-rechner
-  Telefon-rechner
-  Umzugs-ratgeber
-  Foto-Service
-  RSS-Feed
-  Werbe-partner

ausgeglichenen Fläche ruht. Der menschliche Körper mag es nicht, nachts Zusatzarbeit zu leisten, denn er hat mit Zellerneuerung, Gehirnarbeit und Regeneration schon genug zu tun.

Das sogenannte Techno-Gel in den Matratzen hat sich bereits bei Fahrradsätteln bewährt. Es wurde von Bayer Leverkusen entwickelt und in Lizenz an Italien verkauft, die es nun vermarkten.

Ein Gel-Fahrradsattel ist allerdings etwas preisgünstiger als eine körperfreundliche Matratze, die 900 bis 1000 Euro kostet und nach zehn Jahren ausgedient hat - nicht weil das Material müde geworden ist, sondern aus hygienischen Gründen. In zehn Jahren ist so viel Schweiß in die Matratze geflossen, dass sie tunlichst ausgewechselt werden sollte, egal ob mit oder ohne Gel.

**Bookmark setzen**

[So funktioniert es »](#)

-  oneview
-  Linkarena
-  del.icio.us
-  Webnews
-  YIGG

**ARTIKEL MIT NUR EINEM KLICK MERKEN**

▶ [oneview - Dein Online-Gedächtnis](#)



Anzeige

Web  Archiv   powered by **YAHOO! SUCHE**

**Gesundheit**

[ZUR SEITE](#)

- ▶ [Mit Schmerzen zum Spezialisten](#)
- ▶ [Auf Gel geht es besser](#)
- ▶ [Heile Haut mit dicker Farbe](#)
- ▶ [Psychotherapie hilft Tinnitus-Patienten](#)
- ▶ [Nach Kaiserschnitt öfter Atemprobleme](#)
- ▶ [Kalte Witterung treibt Venenleistung an](#)



**JETZT BESTELLEN!**

4 Wochen Kölner Stadt-Anzeiger zum Vorzugspreis. Sie sparen mehr als 35%.

HOME | POLITIK | WIRTSCHAFT | KÖLN | NRW&REGION | SPORT | REGIONALSPORT  
 FOTOLINES | PANORAMA | KULTUR | MEDIEN | FORUM | MEINUNG | UMFRAGEN  
 JUNGE ZEITEN | CAMPUS | TECHNIK | GESUNDHEIT | AUTO | REISE | MAGAZIN  
 IMPRESSUM | KSTA-TOUR | WERBEN AUF KSTA.DE | E-MAIL AN DIE REDAKTION

Partnersites: RHEIN-SIEG-ANZEIGER | RHEIN-BERG-ONLINE | KÖLNISCHE RUNDSCHAU  
 EXPRESS | MITTELDEUTSCHE ZEITUNG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN © 2004 KÖLNER STADT-ANZEIGER  
 CONCEPT, DESIGN & CODING: [CODE COUTURE GMBH, BERLIN](#)  
 TECHNISCHE REALISIERUNG: [MDS](#)