

## Gesundheit & Service Federkernmatratzen mit Gel-Einlage tun dem Rücken besonders gut

Köln (AP) 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 während des Schlafens - als auch am subjektiven Empfinden der Testpersonen.

Die Behandlung von Rückenleiden verursacht in Deutschland nach Angaben der Krankenkassen jährlich Kosten von rund 25 Milliarden Euro. Die meisten Beschwerden gehen nach wenigen Wochen von selbst zurück, und rund 80 Prozent sind unspezifisch, also ohne erkennbare Ursachen. "Um Beschwerden vorzubeugen, ist eine ausreichende Beanspruchung der Wirbelsäule notwendig", betonen die Sportwissenschaftler. Geeignete Bewegungsformen förderten die Ernährung der Bandscheiben sowie die Stabilität des Rumpfes, was das Erkrankungsrisiko reduziere. Nach einer Beanspruchung komme es zu komplexen Regenerationsprozessen, die von vielen Faktoren wie Lebensalter oder Ausprägung der Muskulatur beeinflusst würden.

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 bei den Probanden 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, der dann wieder gewappnet sei für die Belastungen des nächsten Tages. Im Anschluss an die Messung dieser Daten füllten die Testpersonen noch einen Fragebogen zur subjektiven Einschätzung der Matratzen 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 Studienteilnehmer, die sich auf Schaumstoffmatratzen legen mussten. Sieger war hier die Variante mit durchgehenden Gel-Einlagen. Auch das subjektive Empfinden der Testpersonen bestätigte die objektiven Ergebnisse. Bei der Bewertung der Härtegrade wurde die Schaumstoffmatratze meist als zu weich und die beiden anderen überwiegend als genau richtig eingestuft - obwohl alle drei Produkte den gleichen Härtegrad "mittel" hatten.

<http://www.zfg-koeln.de/homepage.htm>

© 2007 The Associated Press. Alle Rechte Vorbehalten - All Rights Reserved