

Prof. Dr. Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport und Sprecher des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, leitete mehrere Matratzenstudien.

Hintergrund Wissen: Regeneration des Rückens

24 Wirbel, 23 Bandscheiben, 150 Muskeln und nahezu unzählige Gelenke und Bänder... Der Rücken ist ein ebenso flexibler, wie anfälliger Bewegungsapparat. Die meisten Menschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Darum ist es ganz besonders wichtig, mit Rückenproblemen richtig umzugehen und wirksame Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Zwei Faktoren spielen in diesem Zusammenhang eine Hauptrolle: Bewegung und Regeneration.

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln und renommierter Rücken-Experte, rät bei Rückenproblemen in jedem Fall zu sportlichen Übungen. Froböses Credo: Schonung ist der falsche Weg, denn Bewegung fördert die Ernährung der Bandscheiben sowie die Stabilität des Rumpfes. Um Beschwerden vorzubeugen, sei deshalb eine ausreichende Beanspruchung der Wirbelsäule unabdingbar.

Unser Rückgrat funktioniert wie ein Stoßdämpfer. Hals- und Lendenwirbelsäule krümmen sich nach vorn (Lordose), die Brustwirbelsäule hingegen nach hinten (Kyphose). Das ergibt eine S-förmige Kurve, die die Bewegungen des Körpers abfängt und dabei in Schwingung gerät. Die Krümmungen der Wirbelsäule nehmen von morgens bis abends immer stärker zu. Darum schrumpft der Mensch bis zum Abend um durchschnittlich zwei bis drei Zentimeter. Im Schlaf regeneriert sich die Wirbelsäule dann wieder. Die Matratze entlastet den Rücken, damit die Muskulatur besser durchblutet werden kann und die Wirbelkörper mit Nährstoffen versorgt werden. Die Krümmung der S-förmigen Schwingungsbögen der Wirbelsäule nimmt ab, der Rücken entspannt sich. Und wir gewinnen unsere normale Körpergröße zurück.

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse hat mit seinem Team diesen Effekt messbar gemacht.



Die neue Matratzenserie wurde getestet und empfohlen von Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse, Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.