

# ZWEIFACH GUT GEBETTET



Heinz Weichselgartner

Schlafforscher haben festgestellt, dass jeder Mensch während des Schlafs mehrmals die Schlafposition wechselt. Je härter die Unterlage, desto häufiger dreht man sich. Die Ursache ist im Prinzip banal: Durch die Schwerkraft und den dadurch erzeugten Druck des liegenden Körpers auf die Unterlage wird die belastete Körperfläche an den Auflagepunkten komprimiert. Beim Menschen sind z.B. in Rückenlage die Schulterblattregion sowie das Kreuzbein und die Fersenpartie den Druckkräften besonders stark ausgesetzt, in Seitenlage sind es die Schultergelenke, das Ellenbogengelenk sowie die Hüftaußenseite und das Kniegelenk. Die verminderte Blutzufuhr an den belasteten Hautpartien würde ohne Entlastung zu erheblichen Durchblutungsstörungen der betroffenen Weichteilpartien führen. Auftretende Schmerzen führen zu einem Lagewechsel, um die durch den punktuellen Druck gefährdeten Zonen zu entlasten.

Die Hersteller von Schlafunterlagen haben bis vor etwa 20 Jahren noch die Meinung vertreten, dass eine harte Schlafunterlage besonders gesund sei. Diese Vorstellung konnte aber durch neuere Untersuchungen widerlegt werden.

Es wurde beobachtet, dass man auf ei-

ner herkömmlichen Standardmatratze pro Schlafperiode bis zu 70-mal die Lage wechselt, während auf besonders komfortablen Antidekubitusmatratzen die Schlafposition nur etwa 20 mal pro Nacht gewechselt wird.

Der Komfort einer Schlafunterlage kann durch Druckmessungen, etwa mit dem Ergo-Check-System einfach und optisch nachprüfbar gemessen werden. Bei einer solchen Messung lassen sich punktuelle Druckeinwirkungen des Körpers auf der Messfolie graphisch darstellen. Je komfortabler die Unterlage konstruiert ist, desto größer ist die Verteilung der Druckpunkte auf die belastete Fläche des Körpers durch die Unterlage.

## OPTIMALER SCHLAF FÜR SPORTLER

Sportlich aktive Menschen sind gesund, widerstandsfähig, kräftig und daher robuster als andere – eine weit verbreitete Meinung, die bislang die Frage einer besonderen Schlafunterlage für Spitzensportler gar nicht aufkommen ließ. Dass sporttreibende Mitmenschen ihre Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke aber häufig an die Grenze ihrer Belastungstoleranz manövrieren, ist eine nicht wegzuleugnende Tatsache, die jeder Sportmediziner täglich be-

stätigen kann und leider auch häufig zu therapieren hat. Der Sportler selbst weiß eine „entspannende“ Unterlage beim Schlafen, die seine malträtierte Muskulatur entlastet, sehr wohl zu schätzen.

Was für einseitige Alltagsbelastungen des Büromenschen hinsichtlich seiner Muskulatur gilt, ist für den Athleten besonders eklatant: Seine bis an die Grenzen der Belastungsfähigkeit aktivierte Muskulatur zeigt im täglichen Trainingsablauf konstant die Neigung, sich zu verkürzen. Als Konsequenz wird für jede Sportart eine spezifische Muskeldehnung erforderlich, die für Hochleistungsathleten selbstverständlich ist, bei Hobby-Sportlern aber meist noch nicht zum normalen Training gehört.

Während der Ruhezeiten, insbesondere beim Schlafen, sind aber immer noch trotz aller Dehnungsbehandlungen verstärkt Muskelspannungen messbar. Auf ungeeigneten Schlafunterlagen kommt keine Entspannung zustande, auf einer entsprechend konstruierten Unterlage hingegen wird quasi im Schlaf eine erholsame Muskelentspannung herbeigeführt.

Eine optimale Schlafunterlage, die eine möglichst geringe Änderung der Schlafhaltung fordert, muss verschiedenen Anforderungen genügen: Sie

muss der natürlichen Körperform, also Ausbuchtungen und Einziehungen Rechnung tragen können. Beim Seitliegen auf der Schulter und der Beckenpartie müssen diese Körperprominenz tiefer einsinken können als etwa die Taillenregion. Dies kann einmal durch eine unterschiedlich aufgebaute Weichheit der Matratze selbst, zum anderen auch durch die Konstruktion z.B. des Lattenrostes bzw. des Bettenumbaus herbeigeführt werden. Im Prinzip geht es also gar nicht unbedingt darum, den Komfort durch eine ausschließliche „Weichheit“ der Matratze zu gewährleisten, sondern vielmehr darum, den Aufgedruck des Körpers an allen Stellen etwa gleich hoch zu halten und damit den punktuellen Druck auf bestimmte Körperpartien zu vermeiden. Andererseits ist es notwendig, die natürlichen Körperformen, wie Brustkyphose und Lendenlordose auch im Liegen weitgehend beizubehalten.

Diese Forderung erfüllt das Öl-Vitalbett in hervorragender Weise. Die Doppelkammerkonstruktion mit variabler

Luftfüllung der Hauptkammer und der darüber liegenden Ölkammer sind in jeder Hinsicht bestens geeignete Komponenten für ein regeneratives Schlafen.

### LIEGEN ODER SCHLAFEND ERHOLEN

Als Testperson fragt man nach einigen Nächten seine Redaktions-Kollegen: Liegst du noch oder schläfst du schon? Denn schon beim Hinlegen empfindet man eine deutliche Entspannung des gesamten Körpers, weil man das Schlafsystem optimal auf den eigenen Körper einstellen kann. Man hat sofort das Gefühl, dass sich das Bett perfekt anpasst und nirgendwo drückt, sondern dass sich gleich eine gute Einschlafhilfe findet. Auch das Liegen auf der Seite ist wesentlich angenehmer als bei einem herkömmlichen Bett, weil es genau im richtigen Maße nachgibt und man in keiner Schlafposition das Gefühl hat, dass es irgendwo drückt. Auch die Atmung wird nicht behindert, was Asthmatiker sicher ganz besonders schätzen. Das Kopfteil höher zu stellen ist

jetzt überflüssig, weil sich das Bett der Körperform anpasst und man von Kopf bis Fuß genau in der richtigen Höhe liegt.

Bezug und Inlett vermitteln ein optimales Bettklima durch ein positives Hygiene- und Temperaturempfinden. Sie erweisen sich auch beim längeren Testen als hautsympatisch und es konnte kein unangenehmes Schwitzen oder gar Frieren beobachtet werden. Wenn man morgens aufsteht, spürt man keine Verspannungen, man fühlt sich ausgeruht und wohl.

Schlafunterlagen haben insbesondere bei Menschen mit Schlafstörungen sowie Funktionsstörungen und Erkrankungen der Wirbelsäule und der Weichteile eine besondere Bedeutung, weil eine Verbesserung der Schlafqualität auch eine Verminderung des Leidensdruckes und damit eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit bewirken kann. Die Verbesserung der Schlafqualität ist also nicht nur aus ärztlicher Sicht, sondern auch sozial-ökonomisch von besonderer Bedeutung.

Genießen Sie die Vorzüge von Luft- und Wasserbett. Vereint in einem einzigartigen, neuen Schlafsystem.\*



\*Entspricht dem europäischen Patent Nr. EP 1051933B1 und dem deutschen Gebrauchsmuster Nr. DE 202004016.



- entspannt die Muskulatur
- entlastet die Bandscheiben
- unterstützt die Therapie
- beugt Irritationen vor
- verbessert das Bettklima
- harmonisiert den Schlaf
- steigert das Wohlbefinden
- erhöht die Leistungsfähigkeit

Hans Joachim Berger • **01561** Zabeltitz Tel.: 03522-501060 E-Mail: info@oelvitalbett-world.de  
 Schlaf Kunst Ltd. • **20459** Hamburg Tel.: 040-69457400 E-Mail: info@schlafkunst.com  
 Betten Stumpf • **74858** Aglasterhausen Tel.: 06262-92050 E-Mail: info@betten-stumpf.de  
 Wasserbetten-Studio Kunath • **82178** Puchheim-Ort Tel.: 089-80073617 E-Mail: kunath@wasserbetten-muenchen.com  
 Bett & Wäsche • **83043** Bad Aibling Tel.: 08061-35698 E-Mail: hschuessler@web.de  
 Breckl-Stock Anton • **83233** Bernau Tel.: 08051-97210 E-Mail: BRECKLSTOCK@AOL.COM  
 Delphin Wasserbetten • **84184** Tiefenbach Tel.: 08709-915809 E-Mail: Delphin-Wasserbetten@t-online.de  
 Altbauer GmbH Besser sitzen & schlafen • **94148** Kirchham Tel.: 08533 912380 E-Mail: info@altbauer.de  
 Kister's Wasserbetten • **97725** Elfershausen Tel.: 09704-600242 E-Mail: ulli@schlafkiste.de



[www.dynaglobe.net](http://www.dynaglobe.net)