

# Schlafen auf Öl und Luft

Zwischen der klassischen Matratze und dem Wasserbett gibt es jetzt ein neues System

(rbm) – Wie wollen wir schlafen? Natürlich am besten so, dass wir am Morgen frisch und ausgeruht aufwachen. Dazu dreht sich der Schläfer optimalerweise pro Nacht zwischen vier und zwölfmal um, damit der Körper immer wieder an verschiedenen Stellen entlastet wird.

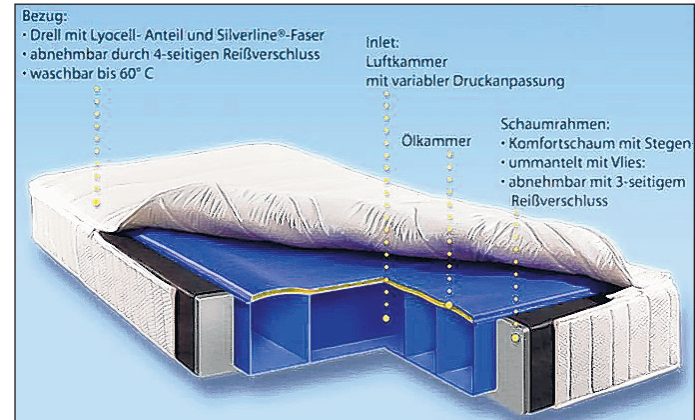
**Schlecht: zu hart oder zu weich**  
Wer zu hart liegt, dreht sich bis zu 80 Mal in einer Nacht. Da kann ruhiger Tiefschlaf nur schwer aufkommen. Aber auch bei einer zu weichen Unterlage kann keine Ruhe aufkommen, weil die Wirbelsäule nicht optimal liegt. Folge: Der Schläfer

versucht durch ständiges Wenden des Körpers die Schiefelage zu korrigieren. Ideal schienen lange Zeit Wasserbetten. Ihr Nachteil: Das Wasser muss geheizt werden und nicht jeder kann verträgt den „Seegang“, der nachts im Schlafzimmer herrscht.

**Aus der medizinischen Forschung:** Das Öl-Luft-Bett ist eine Erfindung aus dem medizinischen Reha-Bereich für Schmerzpatienten, um Druckgeschwüren vorzubeugen. Von dort kam das Matratzen-System in die Hotellerie und mittlerweile gibt es das System auch fürs

heimische Schlafzimmer. Und so funktioniert die Öl-Luft-Matratze: Im unteren Bereich befinden sich Luftkammern, die individuell befüllt werden können, und so den Körper einsinken lassen. Man denke an eine Luftmatratze, die leicht oder fest aufgeblasen werden kann. Darüber liegt eine Kammer mit einer Ölfüllung, auf der der Schläfer liegt. Sie gleicht aus und stützt. Vorteil: Das Bett schwankt nicht und muss nicht beheizt werden. Auch ein Lattenrost ist nicht nötig.

Mehr dazu im Wasserbetten-Studio Kunath in Puchheim.



**Aufbau eines Öl-Vitalbetts: Unter der Ölkammer befindet sich die Luftkammer.**

Grafik: dynaglobe