

Schlafunterlagen mit Luft ermöglichen vielen Menschen wieder schmerzfreies, erholsames Schlafen: Eine Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden – Wellness.

Erholsamer Schlaf

Wellness beginnt im Schlaf

Wellness bezeichnet einen Zustand von guter Gesundheit und Wohlbefinden – eine körperliche und seelische Verfassung, in der jemand sich rundum wohl fühlt, voller Energie ist, leistungsfähig und kreativ. Für viele rückt das ersehnte Wohlbefinden in weite Ferne: Durch die wachsenden Anforderungen in Beruf und Alltag fühlen sich immer mehr Menschen gestresst. Auch der moderne Lebensstil mit zu wenig Bewegung und falscher Ernährung ist dem Wohlbefinden abträglich. Ungesunde und hektische Lebensweise führt sehr oft zu Schlafstörungen, Schlafmangel und Müdigkeit.

Schlaf bringt Wellness

Ein gesunder Schlaf ist für die körperliche und geistige Gesundheit unabdingbar. Nicht umsonst bringen wir rund einen Drittel unseres Lebens im Schlaf zu. Während wir schlafen, kann sich nicht nur der Körper erholen, sondern während der Tiefschlaf- und Traumphasen auch die Seele. Menschen, die an Schlafstörungen leiden, versuchen oft, die Schlafqualität mit Schlafmitteln zu verbessern. Doch Medikamente kön-

nen nur die Symptome lindern; die Ursachen der Schlafstörungen müssen im Rahmen eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes angegangen werden.

Wie man sich bettet

Für gute Schlafqualität ist eine optimale Schlafunterlage wichtig. Menschen mit Wirbelsäulenproblemen oder bettlägerige und rekonvaleszente Patienten reagieren auf ungeeignete Schlafunterlagen besonders empfindlich. Weil der Körper beim Liegen unterschiedlich tief in die Unterlage einsinkt, versucht er mit Muskel- und Gelenkarbeit automatisch die Druckunterschiede auszugleichen. Auf ungeeigneten Matratzen bewegt sich der Körper im Schlaf oft, was zur Verspannung führen kann. Zudem reagieren die Schmerzrezeptoren von empfindlichen Personen sehr schnell auf Druckunterschiede. Der Schmerz beeinträchtigt die Qualität des Schlafs oder kann zum Erwachen führen.

Ideal wäre, wenn der Druck der in die Unterlage einsinkenden Körperstellen nicht nur vertikal abgefedert, sondern horizontal verteilt – an andere Körperstellen geleitet würde.

Normale Matratzensysteme mit Federn, Schaumstoffen und Lattenrosten sind zu wenig elastisch und flexibel genug; zudem verlieren die eingesetzten Materialien im Laufe der Zeit an Elastizität.

Wasserbetten verteilen zwar den Druck in horizontaler Richtung. Wasser selber jedoch ist kein elastisches Medium. Zudem sind moderne Wasserbetten meist mit Heizelementen ausgerüstet.

RehaClinic Zurzach

Eine optimale direkte individuelle Anpassung der Unterlage an den Körper des Schlafenden kann mit Matratzensystemen erreicht werden, die als Medium Luft enthalten. AIRLUX®-Luftschlafsysteme werden zurzeit in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Hersteller in der RehaClinic Zurzach getestet. Durch den durchgehenden Luftkern passt sich die Matratze dem Körper gleichmässig an; dadurch fallen Fehlstellungen und damit auch schmerzhafte Verspannungen beim Schlaf weg. Der niedrige Auflagedruck der Luftschlafsysteme ist nicht nur wichtig zur Dekubitus-Prophylaxe, sondern ermöglicht vielen Reha-

Patienten auch wieder ein schmerzfreies, entspannendes Schlafen. Ein wichtiger Schritt zur Wellness.

Vista – Lesen Sie sich gesund.

www.vistaonline.ch

AIRLUX® – Schlafen auf Luft

Wellness bedeutet nicht nur «sportliche Bewegungsfähigkeit», sondern frei sein von Verspannungen, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Haltungsproblemen. Basis dafür ist die Gesamtkörper-Entspannung beim Liegen und Schlafen – auf AIRLUX®.

AIRLUX® Land of sleeping Schützenmattstrasse 1B 8180 Bülach-Nord Tel. 043 5000 200 info@airlux.ch www.airlux.ch	AIRLUX® Land of sleeping Gerechtigkeitsgasse 55 3011 Bern Tel.: 043 5000 222 info-bern@airlux.ch
--	---

