# Ihre Schlaflösung

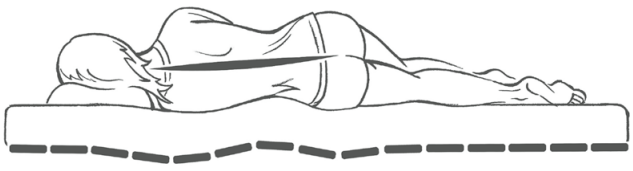
Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Eine auf Ihren Schlaftyp abgestimmte Kombination aus Matratze, Systemrahmen, Duvet und Kissen ist daher massgebend. Unsere Checkliste sowie unsere Produkte-Empfehlung anhand des Body-Mass-Indexes unterstützen Sie bei der Wahl Ihres geeigneten Bettes.

## SO TESTEN SIE

1. Nehmen Sie sich für den Matratzenkauf die nötige Zeit, und lassen Sie sich vom Fachpersonal beraten.

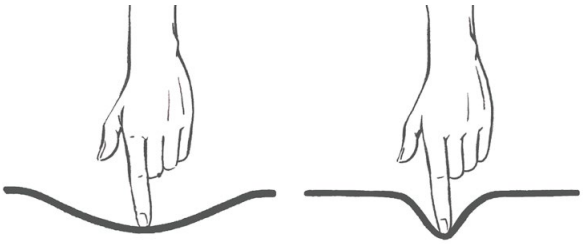
2. Testen Sie die Matratze, indem Sie mit Ihrer gewohnten Einschlafposition beginnen. Bewegen Sie sich hin und her und probieren Sie die verschiedenen Schlafpositionen auf Seite, Rücken und Bauch.

3. Ihren anatomischen Gegebenheiten kommt bei der Matratze und beim Systemrahmen eine besondere Bedeutung zu. Achten Sie darauf, dass die Matratze die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt. Die Idealposition ist beim Liegen in seitlicher Lage eine gerade, lineare Wirbelsäule bzw. im Liegen auf dem Rücken die natürlich leichte S-Form der Wirbelsäule.



**Richtig.** In Seitenlage bildet die Wirbelsäule eine gerade Linie. Matratze und Systemrahmen passen sich dem Körper an.

4. Ganz wichtig ist die optimale Druckentlastung. Der Druck z.B. auf Kopf, Schulter, Becken und Ferse ist bei einem liegenden Menschen besonders gross. Eine gute Matratze gibt an diesen Druckpunkten nach. Zugleich werden alle anderen Körperpartien gleichmässig abgestützt. Ihr Körpergewicht verteilt sich beim Liegen auf Ihre Grösse und Statur. Die bestmögliche Druckverteilung erfolgt, wenn durch Matratzenmaterialien mit hoher Punktelastizität und optimaler Stützkraft der Liegekomfort erhöht wird.



**Falsch.** Links Matratzen mit geringer Punktelastizität bilden Mulden und stützen den Körper nicht ausreichend.

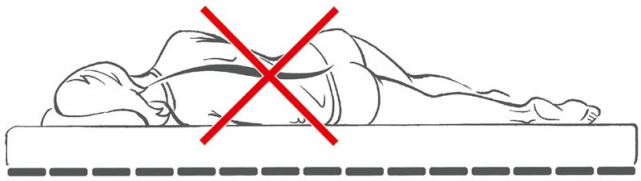
**Richtig.** Rechts Matratzen mit hoher Punktelastizität geben nur dort nach, wo im Liegen Druck entsteht, und schmiegen sich dem Körper perfekt an.

5. Sind Sie Rückenschläfer? Schieben Sie die Hand unter Ihren Rücken. Wenn es zu einfach geht, dann ist die Matratze zu hart. Die Wirbelsäule wird unnatürlich gestreckt. Die Matratze umschliesst Sie zu wenig und verteilt Ihr Gewicht nicht auf die ganze Körperoberfläche. Es entstehen Druckstellen, und die Durchblutung der Haut sowie des darunterliegenden Gewebes, der Stoffwechsel und die Zellerneuerung werden beeinträchtigt. Geht es gar nicht, ist die Matratze eher zu weich, gibt nicht genügend Halt und Ihre Wirbelsäule wird gestaucht.



**Richtig.** In der Rückenlage wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen leichten S-Form gestützt. Die Matratze und der Systemrahmen entlasten den Körper von Druckstellen.

6. Wenn Sie Seitenschläfer sind, müssen Ihre Schultern in der Matratze einsinken können, damit das Becken durch die Matratze aufgenommen werden kann. In Seitenlage bildet Ihre Wirbelsäule eine gerade Linie. Hängt Ihre Wirbelsäule schlaff durch, bekommt sie nicht genügend Halt und die Matratze ist zu weich. Können Schultern nicht einsinken, dann ist die Matratze zu hart, und es entstehen Druckstellen.

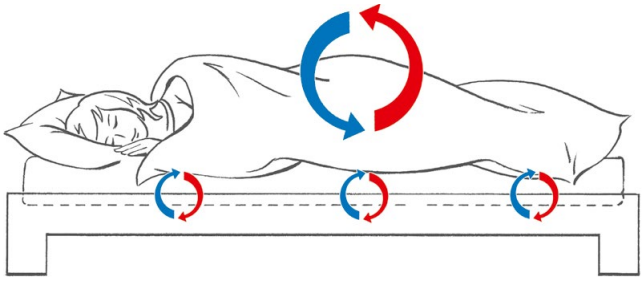


**Falsch.** Sind die Matratze und der Systemrahmen zu hart, wird die Wirbelsäule unnatürlich verbogen, und es entstehen Druckstellen.



**Falsch.** Sind die Matratze und der Systemrahmen zu weich, hängt die Wirbelsäule schlaff durch und bekommt nicht genügend Halt.

7. Neigen Sie beim Schlafen eher zum Schwitzen oder Frieren? Entscheidend für ein behagliches Schlafklima sind die klimaregulierenden Eigenschaften der Matratzenmaterialien und -polsterungen sowie des Duvets. Auch während des Schlafes ist der Mensch bestrebt, eine Körpertemperatur von ca. 37 °C aufrechtzuerhalten. Zudem verliert er pro Nacht, ohne besonders zu schwitzen, über die Haut und den Atem etwa ¼ bis ¾ Liter Flüssigkeit. Wärme und Feuchtigkeit müssen durch das Deckbett und die Matratze abgeleitet werden, damit Sie beim Schlafen nicht durch ein zu feuchtwarmes Bettklima gestört werden. Achten Sie auf offenporige und luftdurchlässige Matratzenmaterialien und natürliche Polsterungen, die den Temperatur- und Feuchtigkeitshaushalt regulieren.



**Richtig.** Offenporige und atmungsaktive Matratzenmaterialien, natürliche Polsterauflagen und ein klimatisierendes Duvet sorgen für eine optimale Luftzirkulation und ein gesundes und trockenes Schlafklima.

8. Allergiker sollten sich für abnehmbare Matratzenbezüge entscheiden, die gewaschen oder chemisch gereinigt werden können. Unsere Matratzen in der Ausführung GrandeHygiène bieten entscheidende Hygienevorteile. roviva Silverskin$^{Ag}$ blockiert die Vermehrung von Hausstaubmilben und deren Allergenen. Durch den natürlichen Milben- und Bakterienschutz werden Pilze und unangenehme Gerüche vermieden. Diese Ausführung ist bis 30 °C waschbar. Die Ausführung HypoAllergen mit synthetischer Hohlfaser als Polsterung ist ebenfalls bis 60 °C waschbar und empfiehlt sich für Allergiker. Aus hygienischen und ergonomischen Gründen empfehlen wir Allergikern, nach 7 bis 10 Jahren ihre Matratze zu wechseln.

BITTE BEACHTEN SIE ZUERST IHRE PERSÖNLICHEN MERKMALE BEI DER MATRATZENWAHL:

- Ihr Körpergewicht, Ihre Körpergrösse und -statur
- Ihre bevorzugte Schlafposition (auf der Seite, auf dem Rücken, auf dem Bauch?)
- Ihr Temperaturempfinden (Sind Sie ein Kalt- oder Warmschläfer?)
- Ihre gesundheitlichen Prämissen wie z.B. Allergien und Beschwerden (Sind Sie Allergiker? Haben Sie Rückenverspannungen?)