



GELBETTEN

HomeFlair inh. Ronny Wolter, GYYgf'') `V, %ø +% ?" b][gK i gYf\Ui gYb
Tel.: 03' +* &, % -, &ž Fax: 0' ' +* &, %ø, ' -, email: Homeflair@gmx.de

<http://www.gelbetten-wasserbetten.de/>

Inhaltsverzeichnis

Das System

- Merkmale 2
- Aufbau (Kurzfassung) 2
- Aufbau - Überblick 2 + 3

Das Produkt

- Was ist Gel? 4
- Warum als Schlafunterlage? 4
- Gel erzeugen 5
- Gel auflösen 5
- Gelbett – Vorteile 5
- Vorteil - Überblick 5 + 6
- Lieferumfang 7
- Masse und Ausführungen 7

Die Montage

- Gesundheit und Gelbett 7
- Das Liegen auf Gel 8
- Hygiene 8
- Regeln die auch Ihnen zu erholsamem Schlaf verhelfen 8

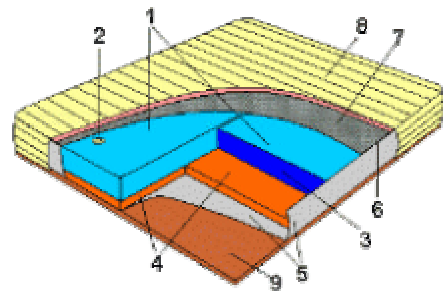
Das System

Merkmale

Das Flexside System ist eine in der Schweiz entwickelte, neuartige Konstruktion, die über mehrere Jahre bei Wasserbetten erfolgreich erprobt wurde und international patentiert ist. Ihr neuartiger Aufbau ermöglicht einerseits eine sehr einfache, auch für Heimwerker problemlose Montage, und andererseits eine flexible Anwendung und Aufmachung. Die spezielle Grundkonstruktion lässt sich sowohl für Betten mit einer, sowie mit zwei separaten Matratzen verwenden. Sie wird mit einem Matratzenstoff - Fixüberzug abgedeckt, der luxuriös oder einfach sein kann. Neuerdings konnte ein weltweit einzigartiges, dreidimensionales Netz als Deckblatt in das "Flexside System" integriert werden, was der Konstruktion zu zusätzlichen Vorteilen und neuen Möglichkeiten verhalf. Eine daraus entstandene, äusserst interessante Innovation ist das Gelbett. Sein Komfort ist vergleichbar mit dem des Wasserbettes, jedoch verfügt es über zusätzliche, besondere Eigenschaften, die einmalig sind. Es passt in jeden Bettrahmen, oder kann auch auf einem für Wasserbetten üblichen Podest aufgebaut werden.

Aufbau

Beim Gelbett werden Free Flow - Gel-Matratzen (1) verwendet, die ein Ventil (2) aufweisen, worüber sie mit Wasser und Gel -Pulver befüllt werden. Die mit der Gel -Masse (3) gefüllte Matratze liegt auf einer rund 3 cm dicken Schaumstoffmatte (4), welche ihr als Basis dient. Matratze und Schaumstoffmatte sind unten und seitlich durch eine wasserdichte Sicherheitswanne (5) umhüllt. An ihrem oberen Rand ist mittels Rundum - Reissverschluss (6) ein neuartiges, dreidimensionales Klimanetz - Deckblatt (7) fixiert. Dieses garantiert für eine konstant belüftete Klimazone, die sich durch die eigene Körpertemperatur selbst reguliert. Das ganze System wird mit einem Matratzenstoff - Fixüberzug (8) zugedeckt und liegt auf einer Bodenplatte (9) auf einem Podest oder in einem Bettrahmen.



Aufbau - Überblick

(1) Wir verwenden einwandfrei verarbeitete Gel -Matratzen, deren Folie von höchster Qualität ist. Ihre Herstellung ist eine äusserst anspruchsvolle Arbeit, wozu es langjähriger Erfahrung bedarf und entsprechend kostspielige Einrichtungen notwendig macht. Deshalb lassen wir diese durch ein Schweizer wie auch ein Amerikanisches Unternehmen herstellen, die in der Verarbeitung solcher Kunststofffolien, Jahrzehnte lange Erfahrung haben. Die 0,5 mm dicke, hochwertige und schwermetalldfreie Vinylfolie wird im HF - Verfahren (HF = Hochfrequenz) zu einem Sack zusammen geschweisst. Im Innern des Vinylsackes befinden sich kein Fiber - bzw. keine Vlieslagen wie beim Wasserbett und wird deshalb Free Flow genannt.

(2) Das Ventil einer Gel -Matratze besteht aus drei Teilen: Einerseits der Ventilhals, welcher mit der Gel -Matratze verschweisst ist und andererseits der Pfropfen, der in den Ventilhals passt, bzw. die Drehkappe, die über dem Pfropfen und auf dem Ventilhals festgeschraubt wird. Vor dem Füllen der Gel -Matratze mit Wasser, muss das Gel -Pulver eingefüllt und danach wird der Füllschlauch direkt ins Ventil eingeführt. Zum Entleeren wird mittels Salzlösung, die Gel -Masse wieder zu Wasser verdünnte und über einen Schlauch abgesaugt.

(3) Die Gel-Masse wird erzeugt, indem zuerst Gel -Pulver über das Matratzenventil und dann die entsprechende Menge Leitungswasser eingefüllt werden. Beides wird dann durch Kneten gut miteinander vermischt, damit eine homogene Gel -Masse entsteht. Es kann jede gewünschte Dichte hergestellt werden, so dass mit einem Gelbett jedem Wunsch - was die Beruhigung bzw. Stabilisation betrifft - entsprochen werden kann.

(4) Die Schaumstoff - Basis ist flächendeckend unter der Gel -Matratze positioniert. Sie dient dazu, bei einem punktuellen Stützen wie beim Absitzen, Wenden, Knien und bei sexuellen Aktivitäten, eine Federwirkung zu erzeugen. Ohne Schaumstoffbasis würde der direkte Kontakt zur Bodenplatte vielfach als zu hart und störend empfunden. Zudem schirmt sie die Bodenkälte ab und dient als Isolationsschicht zur Gel-Masse.

(5) Die mit Gewebe verstärkte, wasserdichte Sicherheitswanne ist eine Weltneuheit im Bau von solchen Schlafsystemen. Eine schweißbare, sehr flexible Kunststoff - Folie, die dank des mit Vinyl umschlossenen Gewebes reissfest und nicht dehnbar ist, wird für die Sicherheitswanne verwendet. Eine Folie - entsprechend der benötigten Bettgröße - wird an den vier Ecken so zugeschnitten, dass durch das Zusammenschweissen eine Wanne entsteht. In diese wasserdichte Wanne werden Schaumstoffbasis und Gel -Matratze gelegt. Rings um den Wannenrand ist ein Reissverschluss angenäht, mit dem das Klimanetz - Deckblatt an ihr fixiert wird. Die Form des Gelbettes wird durch die Sicherheitswanne bestimmt, weil sich dieses Material nicht dehnen lässt. Die vier Seitenwände des Gelbettes sind nicht - wie üblich bei Matratzen - gerade, sondern leicht gewölbt.

(6) Das mittels Reissverschluss fixierte Klimanetz - Deckblatt lässt sich sehr einfach und schnell an der Sicherheitswanne fixieren bzw. abnehmen. Es kann bis zu einer Temperatur von 60°C gewaschen werden.

(7) Das Klimanetz - Deckblatt besteht aus 7 mm dicke m, dreidimensionalen Textilien - Abstandsgewirke, auch Polyester - Monofilgarn genannt, (100% PET - Endlos Garn) das die ganze Liegefläche abdeckt. Die 3 -D Struktur dieses neuartigen Klimanetzes zeichnet sich durch hervorragende Eigenschaften aus, die für diese Anwendung einmalige Vorteile mit sich bringen. So ist neben dem geringen Gewicht, die hohe Rückstellkraft, die gute Deformierbarkeit und Druckabsorbierung, sowie vor allem die hervorragende Luftdurchlässigkeit, der wesentliche Grund, weshalb dieses Netz in unserm Gelbett Anwendung findet.

Diese Anwendung garantiert einerseits für eine konstant belüftete Liegefläche und andererseits entsteht in dieser 7 mm dicken Schicht, zwischen Körper und Matratze, eine komfortable und persönliche Mikroklimazone, die durch die eigene Körpertemperatur erzeugt wird. Auf Grund der Eigenart von Gel und dem neuartigen 3-D Netz wird dieses ideale Mikroklima praktisch ohne Verlust zwischen Körper und Matratze gespeichert.



(8) Der waschbare Matratzenstoff - Fixüberzug wird wie ein Fixbettlake über das ganze FLEXSIDE - Gelbett - System gestülpt. Sie sollte zum Schutz auch wie übliche Matratzen mit einem Mollton und einer Bettlake abgedeckt werden.

(9) Das Gelbett kann sowohl freistehend auf einem Podest bzw. einer Plattform, wie auch in einen Standard - Bettrahmen eingelegt werden. Es ist auch möglich - was junge Leute gerne machen - das Gelbett direkt auf den Boden des Schlafzimmers zu legen. Bei Personen, die altershalber nicht mehr so agil, oder von Rückenbeschwerden geplagt sind, ist es nicht empfehlenswert, einen zu hohen Bettrahmen zu verwenden, da er das Ein- und Aussteigen behindert. Das System bietet in solchen Fällen den besonderen Vorteil, dass man sich aus dem Bett rollen lassen kann.

Das Produkt

Was ist Gel?

Gel ist eine gallertartige Lösung mit äusserst hoher Viskosität. Es wird üblicherweise aus Wasser hergestellt und kann je nach dem, dünn- oder dickflüssig sein. Anwendung findet es sowohl in Küche, Hygiene, Kosmetik, Reinigung oder Medizin und dient seit Jahren zur Lagerung von Dekubitus - Patienten. Gel ist eine sehr träge, sowie schlecht leitende Materie und wird oft auch als Wärme - bzw. Kälte - Kompresse bei Verletzungen verwendet, da es eine lange Temperatur - Stabilität aufweist.



Das Gel -Pulver, aus dem die gallertartige Masse für das Gelbett erzeugt wird, ist ein wasserlösliches, nicht toxisches Zellulose - Erzeugnis. Es bewirkt, dass die Wellenbewegung - verursacht durch die Veränderung der molekularen Struktur des Wassers -, sehr gut kontrolliert werden kann. Physisch ist das Gelpulver weiss bis beige, geruchlos, frei schwimmend und in warmem, wie kaltem Wasser rasch löslich. Entsprechend der Menge Gel-Pulver lässt sich jede beliebige Gel -Dichte einstellen, d.h. von dünnflüssig bis dickflüssig, wobei diese über längere Zeit ziemlich stabil bleibt und direkt von der Wassermenge und Wasserhärte (Wasserqualität) abhängig ist.

Warum Gel als Schlafunterlage?

Der Fachhändler und Wasserbett - Freak weiss, dass "ein echtes auf Wasser schlafen" eigentlich nur auf einer Free Flow - Wassermatratze gegeben ist. Verständlicherweise kann ein Kunde, der zum Wasserbett wechselt, schwerlich vom nicht beruhigten Free Flow überzeugt werden. Diese Umstände verunmöglichen es dem Handel, dem Kunden dieses einmalige Liegeerlebnis schmackhaft zu machen und dem Free Flow - Wasserbett zum Marktdurchbruch zu verhelfen. Das Gelbett bietet diese Möglichkeit! Es ist ein neues Schlafsystem mit Zusatzvorteilen gegenüber dem Wasserbett.

Geliertes Wasser als Unterlage bietet einen ganz spezifischen und einmaligen Komfort, der von seiner hohen Viskosität herrührt. Gel lässt sich in seiner Dichte stufenlos und auf einfache Art gut regulieren. Somit kann diese Unterlage auf unsere vielfältigen physischen Eigenarten, wie Körperform, Gewicht oder Liegebedürfnis genau angepasst werden. Gel ist als Materie, jener der menschlichen am ähnlichsten. Als stützendes Element verwendet, bewirkt dies einen besonders geringen Auflagedruck, nahezu so wenig wie wenn zwei Menschen aufeinander liegen. Eine Angleichung, die nicht optimaler sein könnte.

Es erstaunt deshalb nicht, dass diese Liegeunterlage anfänglich nur für therapeutische Zwecke entwickelt wurde, um langes Liegen insbesondere bei Dekubitus zu ermöglichen. H

Gel erzeugen ...

... ist sehr einfach, sofern sauberes Wasser verwendet und es in der Vinylmatratze hergestellt wird. Je nach Wasserqualität und -menge wird eine entsprechende Portion Gel-Pulver benötigt, die pro 100 Liter Wasser rund 300 - 500 Gramm beträgt und vor dem Wasser in die Vinylmatratze gestreut wird. Die genaue Menge pro Matratze wird an Ort und an Hand eines Liter Wasser bestimmt. Nach dem Einfüllen von Gel -Pulver und Wasser muss die Gel-Matratze nur noch gut geknetet werden.

Gel auflösen

Um die Gel-Masse aus einer Matratze ausschütten zu können, muss es verflüssigt werden. Die nicht toxische Lösung kann ohne Bedenken dem Abwasser zugeführt werden. Dazu wird lediglich pro 100 Liter Gel -Masse 200 Gramm Koch - oder Streusalz benötigt und in 4 Liter Wasser aufgelöst. Diese Salzwasser - Lösung wird mit der Gel-Masse gut vermischt, worauf es sich nach kurzer Zeit auflöst und über einen Schlauch abgeführt werden kann.

Das Gelbett hat gegenüber dem Wasserbett den Vorteil, dass ...

- a) es keine Heizung benötigt und somit keine Stromkosten anfallen,
- b) es im Falle eines Leck nicht auslaufen kann wie das Wasserbett,
- c) ihr Beruhigungsgrad von 0 bis 100% eingestellt werden kann,
- d) bei Gel-Matratzen keine Stabilisatoren verrutschen können,
- e) Luftblasen in der Gel-Matratze keine Geräusche verursachen,
- f) die Möglichkeit zur Bildung von Feuchtigkeit viel geringer ist,
- g) die selbständige Montage einfacher und risikoloser ist und
- h) für ihre Pflege geringere Kosten anfallen.

Vorteil - Überblick

a) Ein an der Sicherheitswanne fixiertes, dreidimensionales Textilien - Gewirke, bildet zwischen Gel-Matratze und Matratzenstoff - Fixüberzug einen Abstand von rund 7 mm über die gesamte Liegefläche. Dieses Abstandsgewirke zeichnet sich durch seine hohe Luftdurchlässigkeit, hohe Rückstellkraft und Flexibilität aus. In dieser Zwischenlage entsteht ein angenehmes, trockenes Mikroklima, geschaffen durch die eigene Körpertemperatur. Zudem ist Gel träge und hat dadurch die Eigenschaft, die Wärme auf seiner Oberfläche bzw. der Gel-Matratze zu speichern. Diese Eigenschaften haben zur Folge, dass beim Gelbett auf die elektrische Heizung verzichtet werden kann, weil schon kurz nach dem Zubettgehen eine angenehme Temperatur entsteht. Dieser Umstand kommt sowohl ökologisch wie ökonomisch denkenden Personen entgegen. Zudem ist es bekanntlich für einige undenkbar, auf Strom schlafen zu müssen, wie dies beim Wasserbett der Fall ist. Personen, die sich grundsätzlich in ein vorgewärmtes Bett verkriechen wollen, können einen im Handel erhältlichen Bettwärmer ins Gelbett legen. Diese Art, das Bett zu wärmen, hat einerseits den Vorteile, dass der Bettwärmer, im Gegensatz zur Wasserbettheizung die ständig die grosse Wassermenge erwärmen muss, nur kurz vor dem Zubettgehen einschaltet werden muss. Andererseits kann die Temperatur des Bettwärmer viel schneller und individueller reguliert werden. Dass diese Art ein Bett zu erwärmen, weniger Strom verbraucht, ist verständlich.

Home

b) Da Gel zähflüssig ist, kann es bei einem allfälligen Leck der Gel -Matratze nur unter Druck auslaufen, und wenn überhaupt, dann nur sehr langsam. Dieses Gel wird sich nur lokal ablagern und somit keinen grossen Reinigungsaufwand verursachen. Es lässt sich - sofern nicht schon eingetrocknet - mit einer Spachtel, oder ähnlichem aufnehmen und Rückstände können gut getrocknet werden.

c) Die Gel -Dichte lässt sich von dünnflüssig bis dickflüssig individuell einstellen; also von Free Flow was soviel wie 0% bedeutet , bis 100% stabilisiert. Somit hat man die Möglichkeit , die Stabilisation selbständig und nach dem eigenen Bedürfnis einzustellen. Beim Wasserbett muss eine neue Matratze gekauft werden, falls einem nach einer gewissen Zeit die gewählt Stabilisation nicht passt. Beim Gelbett kann die Dichte nachträglich verändert, oder allenfall s neu befüllt werden.

d) Wassermatratzen haben im Inneren so genannte Stabilisatoren, die zur Beruhigung der Wellenbewegung dienen. Es sind dies zum Teil komplizierte Gebilde, wie auch Vlies mit Trägerzwischenlagen, die bei unsachgemässer Handhabung leicht verrutscht werden und vielfach nicht mehr in den Originalzustand gebracht werden können. Dies passiert meistens , wenn das Wasserbett gezügelt werden muss , und kann im schlechtesten Fall ein en Ersatz zur Folge haben. Die Stabilisatoren machen die Matratze zudem sehr voluminös und war sie einmal befüllt, wird sie auf Grund der Wasserrückstände ziemlich schwer. Die leere Gel -Matratze ist grundsätzlich immer leichter und beansprucht wenig Platz.

e) Frisches Wasser enthält bekanntlich Sauerstoff. Dieser samme lt sich in einer Matratze zu Luftblasen, was beim Wenden unangenehme Geräusche verursacht. Demzufolge muss beim Wasserbett diese Luft von Zeit zu Zeit evakuiert werden. Da die Gel -Masse des Gelbettes aus Wasser hergestellt wird, findet auch hier derselbe P rozess statt. Weil jedoch Gel so träge ist, sind diese glupschenden Geräusche nicht zu hören, und wenn überhaupt, die Luft selten evakuiert werden muss.

f) Wo Wärme erzeugt wird, die nicht der Umgebungstemperatur entspricht, ist mit Feuchtigkeit zu rechn en. Ist das Wasserbett nicht genügend beheizt, bildet sich zwischen Wassermatratze und Körper Feuchtigkeit , die der Gesundheit schadet. Textilien , wie der Matratzenstoff, können ebenso beschädigt werden. Da das Gelbett nicht beheizt werden muss und die Tem peratur der Gel -Matratze der Umgebungstemperatur entspricht, wird es nur zu einer geringen Feuchtigkeitsbildung kommen. Zudem liegt der Matratzenstoff nicht auf der Gel -Matratze, sondern auf dem optimal belüfteten Klimanetz, so dass sich in diesem kritischen Bereich keine Feuchtigkeit bilden kann.

g) Die Einfachheit des FLEXSIDE - Systems macht die Montage des Gelbettes für nahezu Jedermann problemlos. Somit können die teueren Liefer - und Montagekosten allenfalls gespart werden. Im Zeitalter der Hobbybastl er eine notwendige Voraussetzung, da bekanntlich mehr und mehr davon Gebrauch machen.

h) Wesentliche Unterhaltskosten werden dadurch gespart, indem keine Stromkosten anfallen und kein Konditionierer beigegeben werden muss. Auch beim Gelbett ist es empfehlenswert, die Vinyloberfläche wo und wann immer möglich mit Wasser zu reinigen, sowie das Pflegemittel etwa zweimal pro Jahr einzureiben, was die Lebensdauer um Jahre verlängert.

Lieferumfang:

Matratzenstoff - Fixüberzug,
 Dreidimensionales Klimanetz - Deckblatt,
 Kunststoff - Sicherheitswanne,
 Free Flow - Vinylmatratzen, (Uno = 1 Stk.)
 Entsprechende Menge Gel-Pulver,
 Polyether Schaumstoff - Platten,
 Sicherungsbänder, Entlüftungsutensil, Füllschlauch, Mess-
 Löffel und Becher, Vinyl - Reparaturset und Schutzmittel.

**Masse & Ausführung:**

Grössen: alle sind 200 cm lang und 90, 100, 120, 140, 160, 180 oder 200 cm breit erhältlich, wobei die Breiten 90 bis 140 cm Uno- und ab 160 cm Dual - Ausführungen sind.

Höhe: rund 17 cm, so dass die übliche Bettwäsche verwendet werden kann.

Stabilisation: frei einstellbar von null (Free Flow) bis 100% stabilisiert.

Fixüberzug: Baumwolle - Frottéestretch der bis 60°C waschbarer ist.

Klimanetz: Polyester - Monofilgarn, (100% PET) das bis 60°C waschbar ist.

Optik: im Gegensatz zu üblichen Matratzen sind die Seiten leicht gewölbt.

Podest: alle Gelbetten können problemlos auf ein Podest gelegt werden.

Bettrahmen: alle Gelbetten passen hinein, da sie Standardmasse haben.

Die Montage

Die Montage des Flexside Gelbettes ist äusserst einfach, weil es simpel aufgebaut ist und die Konstruktion nur wenige Komponenten beinhaltet. Es lässt sich an Hand einer leicht verständlichen, bebilderten Anleitung, auch durch ungeübte Heimwerker problemlos montieren. Der aktuelle, bebilderte Montageleitfaden für das Uno - oder Dual - System kann auf unserer Homepage unter der Rubrik "Info > Download" als PDF - Dokument herunter geladen werden. Wer sich die selbständige Montage nicht zumutet, lässt sie durch einen Fachmann oder Bekannten ausführen.

Podest: Entsprechende Skizzen mit Stückliste zu jeder Bettgrösse stehen auf der oben erwähnten Homepage - Seite zur Verfügung. Damit kann sich jeder das nötige Holz beim lokalen Schreiner oder Baumarkt zuschneiden lassen.

Bettrahmen: Unsere Gelbetten passen in jede entsprechenden Grösse. Es ist praktisch nicht sichtbar, dass sich ein Gelbett im Bettrahmen befindet. Auch hier können die oben erwähnten Stücklisten verwendet werden, wobei dann nur die Holzteile für die Bodenplatten und X-Träger benötigt werden.

Gesundheit und Gelbett ...

sind sich so nahe, doch leider erfahren dies die meisten Leute erst spät. Schlafend verbringen wir bekanntlich rund einen Drittel unseres Lebens. Es ist deshalb wesentlich, dass wir dies auf einer Unterlage tun, welche eine optimale Erholung und einen tiefen Schlaf gewährleistet, um dadurch neue Kräfte generieren zu können. "Von Rückenbeschwerden geplagt", wer kennt diese Volkskrankheit nicht? Um solche Beschwerden zu beheben, oder sie mindestens zu lindern, ist eine entsprechende Schlafunterlage notwendig. Das Naturelement Wasser, aus dem die Gel -Masse unseres Gelbettes zu 99% besteht, bietet geradezu ideale Voraussetzungen, um es sowohl für optimale Erholung beim Schlafen, wie auch für therapeutische Zwecke zu nutzen. H

Das Liegen auf Gel ...

bewirkt, dass man Nacht für Nacht einen nahezu "schwerelosen" und gesunden Schlaf geniessen kann. Dies rührt daher, dass die Gel-Masse - ob Rücken-, Bauch- oder Seitenlage - sich dem Körper optimal anpasst und dabei eine minimale, gleichmässige Druckverteilung über die ganze Auflagefläche des Körpers stattfindet. Dank dieser optimalen Abstützung verspürt man keine Druckstellen; eine absolut ideale Voraussetzung, um sich in einer anatomisch richtigen Position vorzüglich zu erholen, was unserer Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit besonders zuträglich ist. Die erwiesene Folge ist, dass man sich - im Gegensatz zu konventionellen Schlafunterlagen - bis zu zwei Drittel weniger oft wendet, d.h. von üblichen 60 - 80 Verlagerungen auf rund 20 - 25 pro Nacht. Auch schläft man eindeutig schneller ein und hat einen längeren, intensiveren Tiefschlaf. Die gleichmässige Druckverteilung hat auch eine optimale Blutzirkulation und Entlastung der Wirbelsäule, sowie eine rasche Regeneration des gesamten Organismus zur Folge. Das Einschlafen von Gliedmassen gehört ebenso der Vergangenheit an, wie Muskelkrämpfe. Schwangeren ist es sogar möglich, bis zur Niederkunft auf dem Bauch zu liegen.

Da Gel von dünn- bis dickflüssig regulierbar ist, lässt sich ein spezifischer Komfort einstellen, der auf jede persönliche physische Eigenart, wie Körperform, Gewicht oder Liegebedürfnis Rücksicht nimmt.

Hygiene

Nachtwäsche und Bettwäsche werden regelmässig gewaschen, aber die Matratze ist eigentlich nur bei Neuanschaffung frisch. Nach sechs Jahren sind bereits 1000 Liter Schwitzwasser durch das Bett gewandert. Kaum eine Liegestätte bietet so viele hygienische Vorteile wie das Gelbett. Die Textilauflagen lassen sich einfach abnehmen wie auch reinigen und die Vinylmatratze lässt sich gut abwaschen. Es können weder Hautpartikel, Körperausscheidungen noch Schmutz oder Milbenkot in die Matratze eindringen. Die Körperfeuchtigkeit wird durch die aufsteigende Wärme nach oben abtransportiert.

Regeln, die auch Ihnen zu erholsamem Schlaf verhelfen:

- Gehen Sie regelmässig zu einem bestimmten Zeitpunkt ins Bett und stehen Sie zu definierten Zeiten auf.
- Achten Sie auf ein abgedunkeltes Schlafzimmer.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte etwa 17°C betragen.
- Verkehrslärm und sonstige störende Geräusche sollten, wenn möglich, vermieden werden.
- Die letzte grössere Mahlzeit sollte 3 - 4 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden; gehen Sie jedoch nicht hungrig ins Bett.
- Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und grössere Mengen Alkohol, wenn Sie dadurch nicht einschlafen können.
- Vermeiden Sie Zigarettenrauchen, da Nikotin ähnlich wie Koffein wirkt.
- Vermeiden Sie eine regelmässige Einnahme von Schlafmitteln.
- Seien Sie mindestens 30 Minuten am Tage sportlich aktiv.
- Versuchen Sie nicht krampfhaft einzuschlafen.
- Können Sie nicht einschlafen, sollten Sie aufstehen und versuchen, erst bei aufkommender Müdigkeit erneut schlafen zu gehen.