

# SCHLAFEN SIE GUT?!



JEDER MENSCH SCHLÄFT ANDERS, UND ALLE TRÄUMEN DAVON, AUSGESCHLAFEN UND GUT ERHOLT AUFZUWACHEN. DIES IST OFT WENIGER EINE FRAGE DER SCHLAFSTELLUNG ALS VIELMEHR DER SCHLAFUNTERLAGE, DER RICHTIGEN MATRATZE.

Die Erwartungen an eine gute Matratze werden immer höher. Sie sollte sich jedem Bedürfnis, Gewicht, jeder Form, jedem Krankheitsbild und den unkontrollierten Bewegungen und Angewohnheiten des schlafenden Benutzers anpassen und zusätzlich strapazierten Körperteilen gezielt die notwendige Unterstützung und Entlastung bieten.

## Die physikalischen Eigenschaften eines modernen Luftbetts

Betrachten Sie es von der logischen Seite: Es gibt nur ein Element mit der Fähigkeit, sich an jede Form und an wechselnde Druckbelastung schnell, stufenlos und gleichmässig anzupassen. Luft! Wasser ist im Vergleich zu einem Gas viel zu wenig komprimierbar. Mit anderen Worten:

Der doppelte Vorteil einer Hightech-Luftmatratze liegt auf der Hand: Punktelastizität am richtigen Ort und im richtigen Moment; zudem kann der Innendruck auf das Körpergewicht eingestellt und jederzeit nachreguliert werden. Sie können jederzeit «Luft rein- oder rauslassen» – dies macht aus jeder Luftmatratze nach Belieben eben eine eher harte, mittlere oder eine superweiche Schlafunterlage.

FRAGEN ZUR BETTENAUSWAHL	KALTSCHAUM-MATRATZEN	VISKOELASTISCHE MATRATZEN	WASSERBETTEN	LUFTBETT AIRLUX
Körpergrösse und Gewicht des Schlafers	Beim Kauf muss die richtige Matratze (Härte, Zonen) gewählt werden	Beim Kauf muss die richtige Härte und Viskoelastizität gewählt werden	Unwichtig, da Körpergewicht und Grösse keinen Einfluss haben	Unwichtig, wird bei Lieferung auf das Bedürfnis des Kunden eingestellt
Lattenrost	Muss auf Matratze optimal abgestimmt werden	Muss auf Matratze optimal abgestimmt werden	Massiver, stabiler Unterbau (Gewicht) erforderlich	Jeder Unterbau möglich – egal ob Lättlirost oder kostengünstiges Brett
Doppel- oder Einzelbett	Muss eine Einzelmatratze sein, sonst ist es eine Kompromisslösung	Muss eine Einzelmatratze sein, sonst ist es eine Kompromisslösung	Kann verschiedene Bedürfnisse nicht abdecken	Einzel- oder Doppelbett – jeder genießt seine eigene Einstellung nach Bedürfnis
Materialerlahmung	Degressives Materialverhalten bedeutet «Durchliegen»	Viskoelastizität lässt mit der Zeit nach, degressives Materialverhalten	Kein Durchliegen, Wasser muss aber mit Chemikalien aufbereitet werden	Lineares Materialverhalten, keine Formveränderung, kein «Durchliegen»
Wirkungsweise	Gegendruck	Reagiert auf Körperwärme	Wasser wird durch den Körper verdrängt, muss beheizt werden	Passt sich sofort jeder Körperform an und stützt, Luft wird verdrängt und damit komprimiert
Nachregulierung	Eventuell über Lattenrost möglich	Eventuell über Lattenrost möglich	Keine Einstellung möglich	Kann jederzeit auf wechselnde Bedürfnisse eingestellt werden

## Die klinischen Anwendungen

Heilung kann durch das richtige Bett nicht erzielt werden. Ein gutes Bett kann aber wesentlich zum Heilungsprozess beitragen, denn: «Schlafqualität bedeutet Lebensqualität!» Das weiss jeder aus eigener Erfahrung. Die «richtige Schlafunterlage» ist bei Schlafstörungen genauso unentbehrlich wie «die richtige Therapie» bei Schmerzen. Ein Blick in die aktuelle Literatur bei PubMed fördert Interessantes zutage:

- Schlafstörungen gehören mit über 70 000 Publikationen zu den Top Ten.
- Die Suchbegriffe «Air Mattress» ergibt lediglich übersichtliche 59 Publikationen.
- Die moderne «Luftmatratze» hat in der Dekubitusprophylaxe ihren Platz. Nachgewiesen sind positive Auswirkungen auf die Haut, ihre Durchblutung, den Sauerstoffgehalt und die Thermoregulation. Es wirken weniger Scherkräfte in Haut und Unterhautgewebe, exponierte Stellen wie Sakrum und Fersen in Rückenlage oder Hüfte und Schultern in Seitenlage sind geringeren Druckbelastungen ausgesetzt.
- Etabliert haben sich Luftmatratzen in der postoperativen Pflege, bei Hemi- und Paraplegikern und bei lang dauernden radiologischen Abklärungen.
- Bettklima und Schlafkomfort schneiden gut ab, zudem gibt es episodische RCT, die auf eine signifikante Reduktion von Kreuzschmerzen hinweisen.
- Oszillierende Luftmatratzen werden im Brutkasten bei Neugeborenen eingesetzt, allerdings ohne nachweislich positive Auswirkung auf Atmung, Gewicht oder Entwicklung.

In jüngster Zeit erleben Luftmatratzen ein Revival; sie eignen sich hervorragend, biologische Parameter wie Atmung, Puls, Apnoeanfälle, Schnarchen oder Körperbewegung zu messen – nicht invasiv und ohne störende Leitungen.

matratze: «Fast jeder kann von einem Luftbett profitieren. Der Vorteil liegt in der optimalen und direkten Anpassung an den Körper. Speziell bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Fibromyalgie oder einfach bei alltäglichen Verspannungen erzielt man eine Verbesserung von Schlafdauer und -qualität. Je weniger sich der Patient während der Schlafphase drehen muss und dabei wach wird, desto mehr wird ein erholsamer Tiefschlafeffekt erreicht. Nächtliche Drehbewegungen werden hauptsächlich durch Schmerzrezeptoren ausgelöst, die ins Unterbewusstsein dringen und so wiederholte Positionswechsel auslösen. Die Airlux®-Obermatratze bietet erstens einen frei einstellbaren Festigkeitsgrad und zweitens, unabhängig vom der «Matratzenhärte», eine optimal gleichmässige Druckverteilung über die ganze Kontaktfläche des Körpers. Sie stützt ihn ergonomisch perfekt, entspannt die Rückenmuskulatur und regeneriert die Bandscheiben. Das Airlux-System lässt sich direkt und ohne Lättlrost auf jedes Bett legen und kann auf fast jedes gesundheitliche Problem optimal eingestellt werden.»

**AIRLUX**  
SLEEPING ON AIR

**GESUNDER SCHLAF - VITALE TAGE**

1) Oberfläche, 2) Perimeterstreifen, 3) Luftkammer, 4) Luft-Flussventil, 5) Druckregler

Eine Schwerkraft-Erfindung

Entspannter Schlaf ohne Muskelverspannungen ist möglich, wenn der Körper trotz seiner unregelmässigen Körperteile auf der Auflagefläche keine Belastungsunterstützung empfinden muss.

AIRLUX - das Luftbett wurde in Schwiz entwickelt. Ein Schlafsystem, das sich Ihnen und Ihrem Bett anpasst. Ihr Körper wird mit einer flexiblen Luftkammer ergonomisch perfekt gestützt.

Airlux Informations AG - Brunnenstrasse 123 - CH-89 01 Fällanden  
Produktion und Service  
Telefon +41 (0)43 9000 200 Telefax +41 (0)43 9000 220  
www.airlux.ch info@airlux.ch  
Airlux Shop Basel, +41 (0)43 9000 221, info-base1@airlux.ch  
Airlux Shop Bern, +41 (0)43 9000 222, info-bern@airlux.ch

## Was sagt ein erfahrener Arzt?

Dr. Peter Gündner ist der ärztliche Leiter der Alpentherme Leukerbad und weiss als ausgewiesener Kenner der Schnittstelle von Schlafqualität und Bettqualität um die Vorzüge einer modernen Luft-

Weitere Informationen unter [www.airlux.ch](http://www.airlux.ch).



Peter Gündner

