



re*flex

Die gesunde Entscheidung

empfohlen von



Ihr Schlaf liegt bei uns in guten Händen

- Was Sie über die neuesten Matratzengenerationen wissen müssen
- Wie das Ergonomieinstitut München heute guten Schlaf misst



Der Traum vom schwerelosen Schlaf

In die Matratzentechnologie halten viele Materialien Einzug, die ursprünglich für den medizinischen Einsatz oder die Raumfahrt entwickelt wurden. Aber nicht alle halten, was Sie versprechen.

Den Wunsch, endlich wieder schmerzfrei zu liegen, kennen viele Bundesbürger nur zu genüge.

Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit, die auf viele Umstände zurückzuführen ist: Stress, innere Unausgeglichenheit, aber auch Alkohol und übermäßiger Essensgenuss. Meist zuletzt denkt man dann an einen der wichtigsten Einflußfaktor, das Bett selbst.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in diesem. Aber kaum jemand weiß genau, welcher Technologie er seinen Körper anvertraut und was eigentlich für ihn gut ist.

Der neueste Trend sind sogenannte viscoelastische Matratzen. Dieser Spezialschaum wurde ursprünglich von der NASA für die Raumfahrt entwickelt. Er paßt sich im Kontakt mit dem Körper perfekt der Kontur an und sorgt für eine verbesserte Druckentlastung.

Die besondere Eigenschaft des Materials ist die thermoelastische Reaktion. Mit steigender (Körper-) Temperatur wird das Material spürbar weicher. Die Kontaktfläche auf der Matratze vergrößert sich, der Druck wird auf eine größere Fläche verteilt.

Die medizinischen Abteilungen machten sich diesen Effekt zunutze für bettlägerige Patienten, die sich nicht mehr selbständig im Bett bewegen können, um ein Wundliegen zu verhindern.



Die Druckreduzierung ist auch bei herkömmlichen Matratzen ein gewünschter Effekt. Gerade mit zunehmendem Alter nimmt die Empfindlichkeit der Kapillaren zu. Durchblutungsstörungen durch zu hohen Auflagedruck führen zu Schlafstörungen.

Die neuen Viscoschaum-Matratzen versprechen hier eine Lösung. Aber die neue Technologie ist nicht frei von Schwachpunkten. Auch die Stiftung Warentest wertet Viscoschaum-Matratzen im Heft 9/08 ab, weil Sie die Bewegungsfreiheiten einschränken sollen.

Tatsächlich sinkt der Körper gerade bei warmer Raumtemperatur sehr tief in die Matratzen ein, im Winter hingegen sind sie zunächst oft unangenehm fest.

Im Ergonomieinstitut München (EIM) testet das Team von Dr. Heidinger Matratzen auf ihre biomechanischen und mikroklimatischen Eigenschaften. Regelmäßig werden auch Viscomatratzen geprüft. (Detailinformation siehe Kasten auf Seite 3).

Der jüngste Proband: das Modell Vision Plus der aktuellen re*flex-Kollektion.



Re*flex verbindet Kaltschaum- und Viscotechnologie zu einer neuen Kerngeneration. Viscokomponenten sorgen für einen reduzierten Auflagedruck, Kaltschaumkomponenten für die dynamische Körperunterstützung. Das Schlafklima wird durch eine offenporige Kernstruktur überdurchschnittlich gefördert, was auch die Testergebnisse des Ergonomieinstituts München zeigen:

Modell Vision Plus:

Gesamturteil: gut

Biomechanik (2,2),

Mikroklima (2,7)

EIM: „Feuchteableitung für viscoelastische Matratzenaufbauten ist positiv einzustufen“



Re*flex kombiniert die Offenporigkeit von dynamischen Kaltschaummatratzen und die Druckreduzierung von thermoelastischen Viscoschaum-Matratzen zu einer neuen Technologie. Die re*flex-Kerne haben eine hervorragende Elastizität und Körperzonenunterstützung.

FOCUS GESUNDHEIT hat sich daher entschieden, re*flex in seine Empfehlungssortimente aufzunehmen. Gesunder Schlaf leistet einen zentralen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und das von Jung bis Alt.

Mehr Informationen zur re*flex-Kollektion finden Sie auf der nächsten Seite.

Wie die Forschung Matratzen praxisnah testet



Im Ergonomie Institut München – Dr.Heidinger, Dr.Jaspert & Dr.Hocke GmbH (EIM) werden Matratzen auf ihre biomechanischen und mikroklimatischen Funktionen getestet: Die entscheidende Eigenschaft einer Matratze in Hinblick auf Druckentlastung und Körperlagerung ist deren **Elastizität**. Am EIM werden systematisch bestimmte elastische Eigenschaften – die sog. Einfachen und Kombinierten elastischen Eigenschaften - einer Matratze geprüft.

So wird bei der **Federelastizität** die Härteabstimmung der Matratze insgesamt sowie auch in den einzelnen Liegezonen erfasst, die **Punktelastizität** kennzeichnet die druckreduzierende Wirkung der Matratzenoberfläche. Die **Biegeelastizität** beschreibt die Fähigkeit einer Matratze, die Wirkung einer Unterfederung (eines Lattenrostes) hin zum liegenden Menschen zu übertragen.

Wie sich das Zusammenspiel dieser Einfachen elastischen Eigenschaften einer Matratze in der realen Liegesituation auswirkt, wird dann in Verbindung mit einer Unterfederung (einem Lattenrost) überprüft: Die sog. Kombinierten elastischen Eigenschaften **Schulterzonenwirkung** und **Körperzonenstützung** geben Aufschluss darüber, ob eine möglichst entspannte Körperlagerung erreicht wird: Wird die Schulterpartie in Seitenlage ausreichend abgesenkt, wird die Wirbelsäule in Rückenlage ausreichend unterstützt. Die zugehörigen Messwerte werden dabei für unterschiedliche Personengruppen - klein/leicht, mittel-groß/mittelschwer und groß/schwer – ausgewertet.

Neben der Qualität der Körperlagerung ist auch das Schlafklima – also die Temperatur- und Feuchtebedingungen in der Betthöhle – ein entscheidender Faktor für einen entspannten Schlaf: Zu kühle, aber auch zu warme Bedingungen (Schwitzen!) in der Betthöhle können Verspannungen der Muskulatur mit den zugehörigen bekannten Beschwerden wie z.B. Bewegungseinschränkungen im Schulter-/Nackенbereich oder Kopfschmerzen auslösen.

Am EIM werden Matratzen unter realitätsnahen Bedingungen in einem klimatisierten Raum hinsichtlich ihrer wärme- und feuchteableitenden Eigenschaften untersucht. Dabei gibt ein speziell entwickelter Klima-Dummy Wärme und Feuchtigkeit an die Matratze ab – in gleicher Weise, wie das bei einem liegenden Menschen der Fall ist. Im Verlauf von 7-stündigen Versuchen werden die Wärme- und Feuchteentwicklung in der Betthöhle aufgezeichnet und anschließend bewertet.



7-stündiger Test mit dem Klima-Dummy

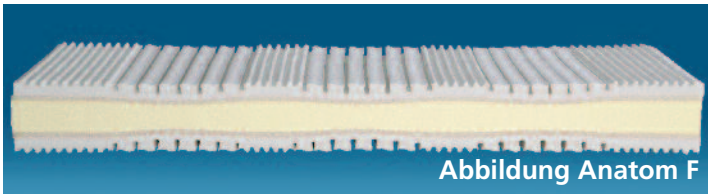


Abbildung Anatom F

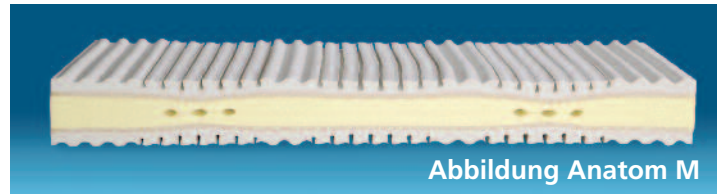


Abbildung Anatom M

Die re*flex-Kollektion bietet eine außergewöhnliche Auswahl an Matratzen für einen hohen Gesundheitsanspruch. Die Matratzenbezüge sind nicht nur klima- und feuchteregulierend, sondern problemlos und dauerhaft bis 60 °C waschbar. Die antibakterielle Wirkung der eingearbeiteten Silberfäden ist ein Hygieneplus nicht nur für die große Anzahl von Hausstauballergikern.



Alle re*flex-Kerne haben eine Kontaktfläche mit sanftem druckreduzierendem Verhalten.

Die Schlafbewegungen werden auf natürliche Weise unterstützt durch die Basiskerne aus Waterlily®- einem besonders ökologiebewusst hergestellten Kaltschaum, der nur mit Wasser aufgeschäumt wird und aus geprüften Komponenten besteht. Für eine gesunden, natürlichen Schlaf.

Bewegende Momente, Faszination Wissen, das Leben genießen – FOCUS GESUNDHEIT ist informatives und hochwertiges Fernsehen rund um das Abenteuer Mensch. Der erste Gesundheitssender für Deutschland – 24 Stunden täglich bei Premiere.

Empfohlen von:



FOCUS GESUNDHEIT ist der Pionier in Sachen Gesundheitsfernsehen in der deutschen TV-Landschaft. Im Programm von FOCUS GESUNDHEIT steht das „Abenteuer Mensch“ im Vordergrund. In Magazinen, Talkshows und Serviceformaten findet der Zuschauer interessante und hochwertig aufbereitete Informationen zu Medizin, Ernährung, Fitness, Wellness, Reisen, Forschung und Wissen. Reportagereihen und Dokumentationen präsentieren fundiertes Wissen und aktuelle, spannende Forschungsergebnisse. FOCUS GESUNDHEIT ist als Bestandteil von Premiere Familie oder als Einzelkanal in Verbindung mit einem der anderen Premiere Pakete zu abonnieren. Weitere Informationen unter www.focusgesundheit.tv

re*flex erhalten sie bei Ihrem Schlafspezialisten für gesundheitsfokussierten Schlaf