

## Ratlos beim Bettenkauf?

**Welche Matratze passt zu mir?**

**Welche Funktion hat der Lattenrost?**

**Wie beeinflusst die Bettdecke den Schlaf?**



**Fühlen Sie sich auch völlig überfordert im riesigen Angebot des Bettenmarktes? Schieben Sie womöglich sogar den nötigen Bettenkauf bereits lange vor sich her, obwohl Sie schon Rückenschmerzen am Morgen haben?**

In einem Kompetenzzentrum Schmerzfrei Schlafen werden Ihnen diese Zweifel abgenommen. Im persönlichen Gespräch werden Sie zuerst nach Ihren Bedürfnissen und allfälligen Beschwerden gefragt. Danach werden Sie vermessen und zusätzlich wird Ihnen ein einzigartiges Garantie-Paket vorgestellt.

Lernen Sie hier schon mal die 4 Bausteine eines optimalen Bettinhaltes kennen, damit Sie wissen, was Sie von unserer fachkompetenten und persönlichen Beratung erwarten dürfen.

**Information**  
 Fakten zum Lattenrost

2

**Garantie**  
 Das (fast) perfekte Kissen

2

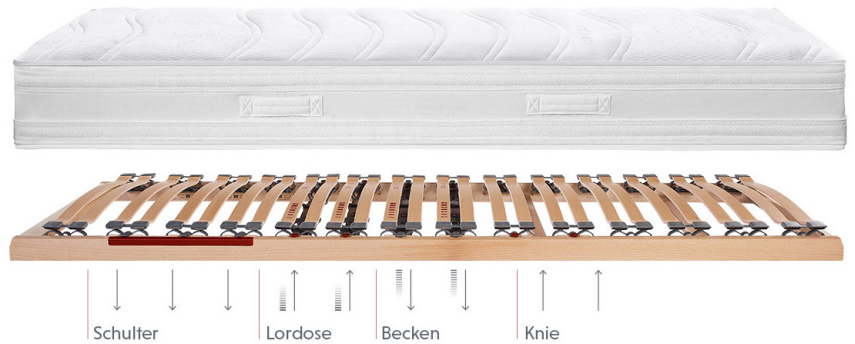
**Klarheit**  
 Raus aus dem  
 „Matratzen-Dschungel“

3

**Wussten Sie eigentlich dass, in der Schweiz pro Jahr über 1 Million Matratzen verkauft werden?**

# Grundlage für erholsames Schlafen - Der Lattenrost

Dass die Matratze persönliche Bedürfnisse wie Gewicht, Alter, Schlafposition u.v.m. abdecken soll, wissen die meisten. Dass der Lattenrost jedoch eine immense Rolle spielt, wird noch viel zu oft unterschätzt. Meist ist er unscheinbar und in der Regel sieht man ihn kaum, dabei gehört er zu der Grundausstattung der meisten Bettensysteme und beeinflusst den Schlafkomfort erheblich. Für einen erholsamen Schlaf ist ein hochwertiger Lattenrost fast genauso wichtig wie eine Qualitätsmatratze. Der Rost übernimmt fundamentale Aufgaben.



Die beiden Komponenten Matratze und Lattenrost sollten unbedingt individuell und bedürfnisorientiert angepasst werden. Das Ziel ist es, die Wirbelsäule sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage in ihrer natürlichen Form zu lagern, nur so kann unser Körper sich entspannen.

Lassen Sie sich in einem Kompetenzzentrum Schmerzfrei Schlafen unverbindlich beraten und profitieren Sie von dem einzigartigen Betreuungsservice.

## FAKTEN ZUM LATTENROST

- Unterstützt die Matratze in ihrer Funktion
- Sollte ergonomisch auf den Schläfer anpassbar sein
- Motorisierte Modelle lindern Verspannungsschmerzen
- Sorgt für die Stützkraft von unten
- Gewährleistet die Luftzirkulation
- Ab Grösse 160x200cm: 2 Roste verwenden
- Niemals einen Schoner zwischen Lattenrost und Matratze legen
- Lebensdauer mindestens 10 Jahre

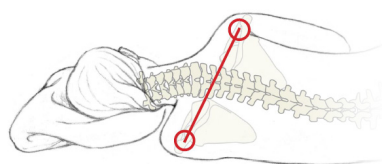
## Auf der Suche nach dem richtigen Kissen - Das (fast) perfekte Kissen

Auch die Wahl des richtigen Kopfkissens trägt enorm zu einem erholsamen Schlaf bei. Das Kissen bietet dem Kopf Halt, entlastet die Halswirbelsäule und verhindert, dass die Hals- und Nackenmuskeln überdehnt werden.

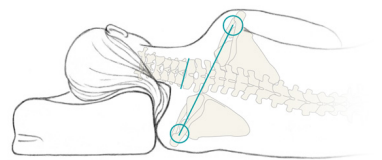
Gleichzeitig ist das Kissen neben der Matratze der am meisten beanspruchte Teil des Betts: Durchschnittlich trägt es Nacht für Nacht ca. 4,7 kg, hält bis zu 40 Kopfbewegungen stand und nimmt über den Kopf abgegebene Wärme und Feuchtigkeit auf.

Kissen gibt es in unzähligen Formen, Höhen, Materialien – Welches am besten zu Ihnen passt, hängt u.a. von folgenden Faktoren ab:

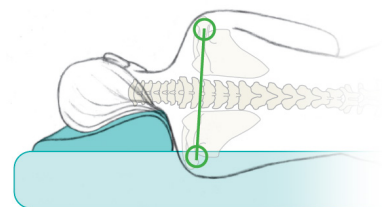
- Schlaflage
- Kopfform
- Schulterbreite
- Lattenrost und Matratze
- Schwitzverhalten



Kissen nicht formstabil



Stützkissen zu hoch



Kissen optimal

Eine professionelle Beratung ist daher essenziell. Und weil Sie kaum innert 5 Minuten probeliegen im Geschäft Ihr optimales Kissen finden werden, bieten unsere Fachgeschäfte Probekissen an, die Sie im eigenen Bett über mehrere Nächte testen können.

Ein Nackenkissen aus dem IG RLS-Eigen Sortiment im Baukastensystem lässt sich übrigens perfekt an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.



# Der Weg aus dem «Matratzen-Dschungel»

Bei der Wahl der richtigen Matratze fühlt sich so mancher eingeschüchtert und wünscht sich eine einfache Lösung.

## HÄUFIGE FRAGEN

- Hart oder weich?
- Eine oder zwei Matratzen?
- Ab wann Überlänge?
- Latex, Taschenfederkern oder...?
- Was tun bei Allergien?
- Was, wenn Matratze nicht passt?

### Nachhaltige Beratung:

Nichts ist nachhaltiger als eine fachkundige Beratung, die einen Umtausch möglichst unnötig macht. Daher sammeln wir Fakten in einer persönlichen Bedarfsanalyse. In einem speziellen Messverfahren stellt Ihr Liege- und Schlaftherapeut fest, an welchen Stellen Ihr Körper eine Absenkung bzw. Unterstützung braucht. Für Seitenschläfer spielt beispielsweise eine Schulterabsenkung eine grosse Rolle. Da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es jeweils eine individuelle Lösung.

### Je schwerer umso härter die Matratze?

Meistens stimmt dieser Grundsatz, doch das ist nicht der einzige Ansatz für die Auswahl des richtigen Härtegrades. Betagte und kranke Personen, sollten z.B. nicht auf einer zu weichen Matratze liegen, damit ihnen das Drehen und Aufstehen einfacher fällt. Auch die Liegelage hat einen entscheidenden Einfluss auf die richtige Festigkeit.

### Ihre persönliche Liegeverhalten:

Damit wir auf jedes Bedürfnis der einzelnen Schläfer

eingehen können, empfehlen wir zwei separate Matratzen in einem Doppelbett. Für die ideale Länge der Matratze, dürfen Sie zusätzlich zu Ihrer Körpergrösse 15cm dazurechnen. Die Auswahl des Matratzenmaterials ist elementar. Rheumatiker brauchen z.B. eine andere Unterlage als Patienten mit einem Schleudert trauma. Für Schwitzer ist eine Taschenfederkernmatratze sehr interessant, bei Kreuzbeschwerden kann ein hochwertiger Kaltschaum die nötige Unterstützung geben, bei MS-Patienten werden u.a. mit viscoelastischem Schaum sehr gute Erfahrungen gemacht. Nur um ein paar Beispiele von vielen zu nennen.

### Bettklima und Allergien:

Je nach Schlafertyp sorgen verschiedene Materialien einerseits für ein ausgeglichenes Bettklima, wodurch Hitze staus verhindert werden. Andererseits finden auch Allergiker spezielle Produkte, die waschbar und milbenabweisend sind.

### Sicherheit beim Kauf

Die Lieferung und Montage übernimmt ein fachkundiges Team. Sie werden so lange nachbetreut, bis Sie zufrieden sind. Falls sich gar keine Verbesserung Ihrer Beschwerden einstellt, nehmen alle Kompetenzzentren garantiert den Bettinhalt innert 10 Wochen zum vollen Kaufpreis zurück.



## Das Duvet - Klimafaktor Nr. 1

Ein weiteres Puzzleteil, das zu einem erholsamen, gesunden Schlaf beiträgt, ist das Duvet. Viele Menschen wachen nachts auf, weil sie frieren oder ihnen zu heiss wird.

Vor dem Duvetkauf sollten Sie herausfinden, welcher Schlafertyp Sie sind. Ob Gfrörli, Schwitzer oder Allergiker, jeder hat sein eigenes Bedürfnis.

Wussten Sie, dass ca. 80% der Körperwärme vom Duvet reguliert wird und nur 20% über die Matratze? Produkte mit Klimatechnologien, Naturmaterialien oder Edellaarduvets können hier Abhilfe schaffen.

Allergikern kann ebenfalls mit der richtigen Materialwahl geholfen werden. Es gibt sogar antiallergische Schutzbezüge, die bei bestehenden Produkten eingesetzt werden können.

Alle diejenigen, die eine vegane Lebensform bevorzugen, können auf ein grosses Angebot von Decken aus Leinen, Bambus, Kapok ect. zurückgreifen.

Wenn es einfach nur leicht, luftig und warm sein soll, ist immer noch die Daunendecke eine gute Wahl.



Wichtig ist: Je besser das Duvet auf den Schlafertyp angepasst ist, desto ruhiger und tiefer wird der Schlaf. Somit starten Sie frisch und erholt in den neuen Tag.

# KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN



Über 30mal in der Schweiz



## ÜBER DIE IG-RLS

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten. Jedes Geschäft arbeitet individuell, es verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.

Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und den Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

## NSS - NETZWERK SCHMERZFREI SCHLAFEN

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

[www.nss-schweiz.ch](http://www.nss-schweiz.ch)



ERHALTEN SIE  
MEHR SCHLAFTIPPS

IHR KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN:

Unsere Partnerorganisationen:



Verein  
Skoliose  
Schweiz



Schweizerischer Verband Orthopädischer Manipulierer/Physiotherapeuten  
Associazione Svizzera dei Manipolatori/Manipolatori Ortopedici  
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure  
Organizzazione del mondo del lavoro dei massaggiatori medicali  
Organizaziun dal mund da lavur dals massagers medicals  
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux