

Himmlisch und schwebend schlafen wie auf Wolken

DAS GENIALE LUFTSCHLAFSYSTEM

Was ist der Unterschied zwischen einem Wasserbett und einem Luftbett?

Im Prinzip funktionieren beide Systeme ähnlich: Die gesamte Auflage des Körpers wird aufgefangen. Beim Luftbett wird das Körpergewicht durch Luft getragen, beim Wasserbett vom Wasser gestützt.

Beim Liegen auf einem Wasserbett wird das Wasser nach dem Verdrängungsprinzip vom Gewicht des Körpers verdrängt.

Beim Liegen auf einem Luftbettsystem wird die Luft im Inneren des Luftkerns komprimiert. Dadurch wird der Druck erhöht, die Luft vertikal und horizontal verteilt und der Körper noch optimaler abgestützt.

Ein weiterer Vorteil des Luftbettsystems besteht darin, dass die Matratze wartungsfrei ist, wenn eine Polyurethan Luftkernmatratze verwendet wird, und weiterhin kein Strom gebraucht wird, wie für die beim Wasserbett zwingend notwendige Heizung.

Zudem ist die Polyurethan Matratze mit 8 bis 12 kg wesentlich leichter. Bei einer Vinylmatratze (PVC) erhöht sich das Gewicht um ungefähr das Doppelte.

Die Firma Airvital Wellness GmbH, ein Luftbetten- und Wasserbettenzentrum in Vellmar bei Kassel, hat sich auf Luftbetten spezialisiert und bietet

ein Luftbettsystem aus eigener Fertigung an - Made in Germany - , wobei ein Kompressor und eine Fernbedienung zur individuellen Einstellung der Härtegrade genutzt wird. Das Material für den Polyurethan Luftkern wird von der Firma epurex films, einer Tochter der BAYER AG, hergestellt.

Airvital ist durch die LGA, die Landesgewerbeanstalt Bayern, Nürnberg, geprüft.

Der Verkauf erfolgt ausschließlich auf Messen und über das Internet. Jährlich wird auf ca. 80 Messen präsentiert.

Dem Problem, das jeder Körper eine eigene Form, physiologische Besonderheiten und Bedürfnisse hat, war lange nicht beizukommen gewesen.

Denn alle elastischen Materialien hatten Nachteile. Sie sind z. B. nicht homogen, haben eine begrenzte Elastizität, sind schlecht individuell anpassbar oder altern. Daher wird die Nacht für viele zur Leidenszeit. Schmerzende Druckstellen führen zu Drehbewegungen im Bett, bis zu 60mal pro Nacht. Erholsam kann ein solcher Schlaf nicht sein.

Luft hingegen hat als tragendes Element ideale Anpasseigenschaften an den Körper und gleicht den Druck der verschiedenen Eintauchtiefen **auch horizontal** - nicht nur vertikal – aus. **Eine dreidimensionale Druckverteilung** und **steuerbarer Gegendruck** sind daher nur mit Luft machbar – mit einer simplen Luftmatratze ist dies allerdings nicht zu erreichen.

Denn der Umgang mit unter Druck gespeicherter Luft verlangt einen neuen Systemansatz: Sie muss in einer möglichst großen Druckkammer zuverlässig über Jahre gehalten werden. Der Luftkern ist eingebettet in einem rundum laufendem, weichem Matratzenrahmen, den Bezugrahmen.

In einem Luftbett sind unendlich viele Härtegrade integriert, weil man den Luftdruck beliebig verändern kann.

Komfortabel individuelle Kopf- und Fußhochlagerungen sind beim Luftbett durch Verwendung eines Motorrahmens möglich und meist Standard. Beim Wasserbett entfällt diese Möglichkeit komplett.

Während herkömmliche Matratzen und Wasserbetten nach acht bis zehn Jahren ausgewechselt werden sollten, kann man bei einem Luftbett nach dieser Zeit nur den Bezug auswechseln lassen. So ist die Hygiene gewährleistet. Das Luftbett kann auch ohne Lattenrost verwendet werden. Da es die Matratze selbst ist, die sich dem Körper anpasst, kann man sie auf eine einfache Holzplatte legen. Dann sollte aber mittels Löcher in der Holzplatte für eine Belüftung gesorgt werden.

Ein ganzes Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf und somit im Bett. Da müsste man meinen, dass es sich lohnt, für die angenehme Gestaltung dieses Teils des Lebens einiges aufzuwenden. Verglichen mit dem Aufwand, den viele mit ihren „fahrbaren Untersätzen“ betreiben, besteht da aber sicher noch viel Nachholbedarf.

Deshalb muss eine Schlafunterlage exponierte Körperpartien wie Schulter oder Hüfte so entlasten, dass kein Druck ausgeübt wird. Gleichgültig, welche Schlafposition wir einnehmen, immer muss unser ganzer Körper in seiner natürlichen Form stabilisiert und der Druck gleichmäßig auf die ganze Auflagefläche verteilt werden. Optimieren wir die Schlafqualität, optimieren wir auch die Lebensqualität!

Nur **Wasser und Luft** sind die beiden Elemente, die eine gleichmäßige Druckverteilung ermöglichen. Weniger dynamische Materialien wie Schaumstoff oder Metallfedern lassen wenig bis keine Kompromisse zu. Bei Luftschlafsystemen leitet die Luft keinen Bewegungsenergie weiter und lässt den Partner deshalb auch nicht bei jeder Bewegung „beben“ (Wasserbett).

Das Luftschlafsystem beinhaltet unendlich viele „Härtegrade“. Sie können gar nicht falsch liegen! Der Luftkern formt den Körper des Benutzers nach. Er funktioniert nach dem Prinzip Druck und Gegendruck. Der Druck wird immer gleichmäßig auf die gesamte Oberfläche des Luftkerns verteilt, d. h. an jedem Punkt, an dem der Körper des Benutzers im Kontakt zum Luftkern ist, herrscht der genau gleiche Druck. Dies ist unabhängig von der Verformung (Einsinktiefe).

Wenn die Luftmenge verringert wird und dadurch der Körper tiefer einsinkt, wird die Kontaktfläche vergrößert. Es entsteht der Eindruck, das Luftbettsystem werde weicher. In Wirklichkeit wird jedoch lediglich die Kontaktfläche vergrößert und damit das Gesamtgewicht gleichmäßig auf eine größere Fläche verteilt.

Je kleiner der Quotient von Körpergewicht zur Liegefläche ist, umso weniger entstehen schmerzhaft Druckflächen.

Das Medium Luft ist aber gleich fest und gleich stabil. Dadurch wird bei jeder gewählten Einstellung – innerhalb des für den Benutzer optimalen Bereichs – eine perfekte Stützung

und eine ruhige, nicht nachgebende Lagerung des Körpers erreicht, ganz egal, ob der Benutzer ein Hohlkreuz, einen runden Rücken oder welche Körperform auch immer hat.

Wie gewährt man nun dem Körper die ideale Schlafsituation?

Das ist gar nicht so einfach, denn der stark konturierte Körper verursacht unterschiedliche Eintauchtiefen in die Schlafunterlage – und damit normalerweise Druckunterschiede, die er in diesem Fall selber, über Muskel- und Gelenkarbeit, zu kompensieren versucht. Verspannungen sind die Folge – der Körper arbeitet, er ruht nicht.

Als Abhilfe dient das Prinzip des vollkommenen Druckausgleichs über die ganze Körperkontur, sowohl vertikal als auch horizontal.

Der Druck der tiefsten Stelle darf nicht einfach an der gleichen Stelle zurückgegeben werden, sondern der Druck muss weg von ihr auf die anderen Stellen geleitet, d. h. ausgeglichen werden.

Dies kann nur direkt am Körper, körperformgebend, geschehen. Ist gesunder Schlaf also eine Frage des Systems? Zu lange hat sich die Menschheit damit zufrieden gegeben, dass Matratzen allein nicht elastisch und flexibel genug sind, und ihnen deshalb mit Federkernen, Holzlatten, Gummipoppen oder anderen mehrstufigen Hilfskonstruktionen etwas mehr Elastizität beigebracht. Der Körper hat jedoch wenig davon, wenn sich 30 Zentimeter von ihm entfernt irgendwelche Holzlatten auch noch verbiegen. Der ideale Druckausgleich am Körper lässt sich damit beim besten Willen nicht erreichen.

Um die Flexibilität zu verbessern, werden dann meistens Kombinationen gewählt. Beispielsweise Schaumstoff mit elastischen Latten. Das gemeinsame Problem dieser Techniken besteht darin, dass die Elastizität nicht direkt am Körper wirkt, sondern mehr oder weniger tief im deformierten Material. Und der Druckausgleich erfolgt Zonenweise vertikal – eine regelmäßige Druckverteilung und der **horizontale Ausgleich** können nicht stattfinden. Diesen Nachteil versuchen Wasserbetten zu korrigieren, der Ausgleich wird jedoch mit fehlender Elastizität – Wasser ist nicht komprimierbar – und weiteren Nachteilen erkaufte.

Wie sieht also die praktische Lösung dieses komplexen Problems aus?

Das einzige, absolut nach allen Seiten gleichmäßig flexible Medium ist reine Luft! Reine Luft heißt: Ohne störende, den Ausgleich horizontal blockierende Einflüsse wie Schaumstoffblasen. Ein Luftkern, der direkt am Körper anliegt kann horizontal und vertikal trägheitsfrei ausgleichen. Der Körper schwebt buchstäblich auf der reinen Luft.

Luft hat all die gewünschten Eigenschaften wie Elastizität, Flexibilität, trägheitslosen Druckausgleich nach allen Richtungen – und zusätzlich noch eine Isolationsfähigkeit und Speicherfähigkeit für Wärme.

Vorteile:

- Gewichtstechnisch deutlich leichter und daher auch besser im Raum umzustellen und bequemer zu beziehen als ein Wasserbett
- Wartungsfrei bei Verwendung von PU – Luftkernmatratzen, keine Pflege und keine Reinigung der Luftkernmatratze notwendig, keine Stockflecken
- PU-Luftkernmatratzen enthalten keine Weichmacher wie Vinyl (PVC), daher ist keine Vinylpflege notwendig. Ein Ausgasen bzw. eine Materialermüdung durch Flüchtigwerden der Weichmacher nach Jahren besteht nicht

- Muss nicht gewendet werden wie herkömmliche Matratzen, da sich das Luftbettsystem nicht durchliegen kann
- Individuelle Einstellung des Luftvolumens, damit kann man komfortabel auf persönliche Gewichtsveränderungen im Laufe der Jahre entsprechend reagieren. Das Komfortgefühl einer beliebigen weicheren oder härteren Einstellung erfolgt per Knopfdruck oder sogar ohne vorhandenen externen Kompressor durch eingebaute Druckschläuche, die in einem Reservoir die notwendige Luft zur Regulierung zur Verfügung stellen. Abhängig vom verwendeten Systemhersteller
- Empfohlen von Ärzten, Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Rehakliniken, Krankenhäusern
- Eine externe Heizmöglichkeit von Luftbetten ist möglich, sie wird allerdings im Grunde nur im Krankenhausbereich eingesetzt; kann aber beim Luftbett jederzeit nachgerüstet werden, z. B. mit 75 Watt Heizfolie zwischen Luftkernmatratze und Auflagebezug
- PU-Material ist resistent gegen Milben
- Lindner Hotels in Leukerbad bieten Luftbettsysteme ganz bewusst an, weil sie ganz wesentlich zur Erholung und Genesung beitragen. Mit simplen Matratzen würde man Gefahr laufen, dass der therapeutische Erfolg, den man tagsüber zusammen erarbeitet hat, nachts wieder zunichte gemacht wird
- Verschiedene Hotels in Deutschland und der Schweiz sind bereits mit Luftbetten ausgestattet. Kunden kommen gerne wieder, wenn die Nacht zum Wellness-Schlafen geworden ist. Verschiedene Reha-kliniken und kundenorientierte Hotels haben schon bemerkt, dass ihre Gäste allein schon deshalb wiederkommen, weil sie endlich einmal gut geschlafen haben. Leider wird in den meisten Hotels auf Kosten des Gastes gespart, obwohl sie genau für dieses Bett ohne besonderen Luftschlafkomfort eine häufig hohe Summe bezahlen.
- Die Tiefschlafphase ist länger
- Besonders Menschen mit Rheuma, Rückenleiden, Hüft- oder Halswirbelsäulenschmerzen profitieren vom Luftbettsystem
- Ein Luftbettsystem passt sich immer selbständig den veränderten Umständen an, die sich natürlich über die Jahre eines Menschen verändern, z. B. Gewichtszu- oder Abnahme. Durchgeführte Druckstellenmessungen in Schlafstudios für herkömmliche Matratzen haben den Nachteil, nur eine Momentaufnahme zu sein. Wenn man dann zu Hause auf der eigenen herkömmlichen Matratze liegt, hat sich allein schon durch den veränderten Wasserhaushalt die Eingangsbedingung wieder verändert
- Nie erlahmende Tragfestigkeit
- Luft verdirbt nicht – ganz im Gegensatz zu Wasser; keine chemischen Zusätze notwendig wie beim Wasserbett (Konditionierer gegen Algenbildung, Geruchsneutralisierung und Vinylpflege von innen)

Für Skeptiker lässt sich das Wirkprinzip ganz einfach an einem Kopfluftkissen der Firma Airvital Wellness GmbH, Vellmar bei Kassel, durch das Auflegen einer Handfläche demonstrieren. Hier kann die Funktion und Wirkung der Luftverteilung selbst an der Hand erfühlt und optisch beobachtet werden.

Zum Schluss noch dies:

Schlafende Hunde sollte man bekanntlich nicht wecken. Schlafende Menschen hingegen schon. Vor allem, wenn sie auf dem völlig falschen Bett liegen. Ihnen muss man manchmal die Augen öffnen für die so wichtige Ruhephase im Leben. So wollten Sie vielleicht schon immer auf Luft schlafen, weil Ihre Träume Sie hin und wieder auch schweben lassen.

Erfahrungswerte belegen, dass derjenige, der einmal die Vorzüge von Luftbetten erkannt hat, diese für ein konventionelles Lattenrost-/Matratzengefüge nicht mehr bereit ist, herzugeben, das bei weitem nicht die Qualitäts- und Wohlfühlkriterien erfüllt wie ein Luftbett.

Wie man sich bettet, so liegt man schlussendlich eben doch.
Für einen wirklich tiefen und gesunden Schlaf.

Weil Sie es sich doch wert sind, oder?

Peer L.aus Hamburg im Nov.2009