

Gesundheit & Lifestyle



„Gesund und erholsam schlafen“

Ilyas Merl, BA BSc Physiotherapeut Institut Proschlaf: „In der Natur ist alles einmalig. Kein Mensch gleicht dem anderen. Deshalb braucht jeder Mensch ein Bett, das seine körperlichen Gegebenheiten und seine Schlafgewohnheiten genau berücksichtigt. Nur dann wird ein gesunder und erholsamer Schlaf garantiert.“

Ausweg aus dem Matratzenschlingel

Österreichische Schlaf-forscher entwickeln einen Liege-Simulator als Hilfe bei der Suche nach der richtigen Matratze – jetzt in Lustenau testen.

„Jeder Mensch ist anders, soviel steht fest“, so Mario Aberer, der seit über 20 Jahren Menschen bei der Auswahl der richtigen Matratze begleitet. Die Suche nach der neuen Matratze ist für viele eine große Herausforderung. Das kurze Probefliegen und die Flut an nicht kontrollierbaren Informationen im Internet erschweren die Entscheidungsfindung. „Das größte Risiko beim Matratzenkauf besteht darin, dass sich die Langzeitwirkung einer Matratze erst nach mehreren Wochen offenbart. Die fünf Minuten im Geschäft reichen für eine objektive Einschätzung der Schlafunterlage nicht aus.“, so Aberer.

Liegedruck-Messung

Forschern aus dem Salzburger Schlafforschungsinstitut „Proschlaf“ im Ärztezentrum Salzburg (AZS) war genau dieses Problem ein Dorn im Auge. Die Lösung liegt in einer Liegedruck-Messung am eigens entwickelten Liege-Simulator. Der Liege-Simulator ist das Ergebnis einer langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit, deren Ziel es war, eine liege-physiologisch korrekte Bettausstattung leicht verfügbar zu machen. Dabei werden körperliche Gegebenheiten erhoben und danach mittels Baukastensystem in Form von modularen Stützelementen, in



Schnell, unkompliziert, verlässlich: der Test am Liege-Simulator.

eine, dem Körper exakt angepasste, Matratze eingebaut. Ein, vom Institut zertifizierter Schlafberater, ermittelt auch welche Materialien verwendet werden sollen (Kaltschaum, Naturlatex, Federkern, etc.).

Liege-Simulator im Ländle

In Lustenau, Fuchsfeld 7, bietet Mario Aberer den, vom Institut Proschlaf entwickelten, Test

kostenlos an. Dort kann man die so ermittelte Matratze professionell anpassen lassen und natürlich auch erwerben. Ein, im Kaufpreis enthaltener, Nachbetreuungsservice ermöglicht außerdem weitere Anpassungen, die eventuell zu einem Zeitpunkt nach dem Kauf vorgenommen werden müssen. Also jetzt gleich bei Mario Aberer in Lustenau vorbeischaun und beraten lassen. **SEM**

INFOS

SchlafOptimal Lustenau,
Mario Aberer

Fuchsfeld 7, Lustenau
Tel. 0664/464 8126
E-Mail: lustenau@schlafoptimal.at

Mehr Infos online unter:
www.schlafoptimal.at

Welche Matratze braucht mein Körper?

Der Liege-Simulator berechnet Ihre ergonomisch ideale Matratze.



Das Ergebnis der Messung am Liege-Simulator wird in Form von modularen Stützelementen, in eine dem Körper exakt angepasste Matratze eingebaut.

schlafoptimal

Ihr Ansprechpartner:
Mario Aberer, zertifizierter
Schlafberater nach Institut Proschlaf

Test- und Beratungstermine unter:
Tel. 0664/464 8126 oder
E-Mail: lustenau@schlafoptimal.at