

# Der Schlaf, aus dem die Träume sind

Sagen Sie nie mehr Matratze! Sagen Sie Luft-Schlafsystem oder einfach Luftbett.  
Sehen und lesen Sie, was dann passiert.

Nicht im Traum wäre diesen Menschen eingefallen, dass sie je wieder so gut schlafen können. «Wir schlafen wie die Fürsten!», «Die Investition hat sich hundertprozentig gelohnt.», «Ich stehe am Morgen ohne Schmerzen auf.», «Warum haben nicht alle Hotels solche Betten?», «Ich fühle mich endlich den ganzen Tag wohl.», «Mit meinen vier Diskushernien und der Spinalkanal-Operation gibt es für mich nichts Schöneres als das AIRLUX®-Bett.»

AIRLUX® – der Name ist Programm. Wer sich auf AIRLUX® bettet, schläft auf Luft. Und genau diese Luft ermöglicht etwas, das sonst mit keiner Schlafunterlage gelingt: eine ergonomisch perfekte Entlastung der Wirbelsäule, die zu einer bisher nicht gekannten Gesamtkörperentspannung beim Schlafen oder Liegen führt. Ein leeres Versprechen? Nein. All die Menschen, die uns geschrieben haben, können nicht irren.

*Spezielles  
Leseraugebot!  
bis zu 500.- günstiger!*

Leserrabatt für das  
AIRLUX® Luft-Schlafsystem





## Schlafen Sie schlecht?

Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte weder Schäfchen zählen noch Schlafmittel schlucken. Dr. Stutz sagt, welche Massnahmen richtig und welche falsch sind.

**Richtig:** Gelassen bleiben. Versuchen Sie den Schlaf ja nicht zu erzwingen. Haben Sie Vertrauen, dass Ihr Körper sich den Schlaf wieder selber holt. Es wird Ihnen nichts zustossen, wenn Sie einmal ein paar Stunden oder sogar eine ganze Nacht lang wach liegen.

**Falsch:** Sich ärgern. Jede Art von Druck lässt Sie noch schlechter schlafen. Zählen Sie deshalb weder Schäfchen noch schauen Sie auf die Uhr, wenn Sie Probleme mit Einschlafen haben oder früh erwachen.

**Richtig:** Die Bettzeit beschränken. Gehen Sie spät ins Bett, wenn Sie vor Mitternacht ohnehin keinen Schlaf finden. Gehen Sie nach einer halben Stunde wieder aus dem Bett, wenn Sie nicht einschlafen können, und beschäftigen Sie sich mit irgendetwas Sinnvollem. Und stehen Sie am Morgen zur gewohnten Zeit auf, auch wenn Sie das Gefühl haben, Sie hätten zu wenig geschlafen. Auf diese Weise können Sie den Schlafdruck nach und nach erhöhen und die Zeit, in der Sie effektiv schlafen, verlängern.

**Falsch:** im Bett lesen, fernsehen oder arbeiten. Ihr Körper muss sich wieder daran gewöhnen, dass im Bett nur geschlafen wird. Deshalb ist alles andere tabu.

**Richtig:** am Tag aktiv sein. Planen Sie jeden Tag einen längeren Spaziergang, eine Stunde Arbeit im Garten, einen Frühlingssputz oder irgendeine andere Form von kör-

perlicher Aktivität oder Sport. Versuchen Sie auch, die Abende sinnvoll zu verbringen, anstatt sich schon früh ins Bett zu legen.

**Falsch:** Probleme im Bett wälzen. Geben Sie Ihren Sorgen am Tag einen fixen Platz und setzen Sie sich bewusst mit ihnen auseinander. Wenn Sie Ihnen beim Einschlafen in den Sinn kommen, erinnern Sie die Quälgeister daran, dass Sie jetzt keine Zeit haben und dass die Sorgen erst morgen wieder an der Reihe sind. Machen Sie übrigens auch keinen Mittagsschlaf oder einen anderen Versuch, den verpassten Schlaf am Tag wieder nachzuholen. So lernt Ihr Körper nie, dass nur nachts geschlafen wird.

**Richtig:** Rituale wie ein heisser Tee vor dem Zubettgehen, ein Musikstück, ein pflanzliches Präparat oder – ganz wirksam – eine Entspannungsübung wie progressive Muskelrelaxation können das Einschlafen massiv erleichtern.

**Falsch:** Alkohol, schwere Mahlzeiten und Schlaftabletten. Hände weg davon! Schlafmittel verhelfen nicht zu einem natürlichen Schlaf und verlieren mit der Zeit ihre Wirkung, sodass die Dosis gesteigert werden muss. Schlafmittelabhängigkeit ist für Tausende von Menschen ein schwerwiegendes Problem und macht ärztliche Hilfe erforderlich. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, wenn Sie tagsüber immer müde sind und bei jeder Gelegenheit einnicken. In einem solchen Fall besteht Verdacht auf Schlafapnoe, eine weitverbreitete Krankheit, unter der besonders übergewichtige Menschen und Diabetiker leiden. |

## Die Logik des Schlafs

Ein ganzes Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Grund genug, ein Schlafsystem zu wählen, das unseren individuellen Bedürfnissen am besten gerecht wird. Zwei Faktoren sind dabei entscheidend: Das Klima eines Bett-systems und die sogenannte Ergonomie. Das Klima, als der Wärme- und Feuchtigkeitshaushalt, lassen sich über das Material und die Kontakttextilien steuern. Hochwertige Schlafsysteme setzen vermehrt auf Seide- und Kapokfasern, die sich sehr gut mit Baumwolle, Schurwolle und synthetischen Fasern kombinieren lassen.

Jeder Körper hat seine eigene Ergonomie. 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!

Die Logik lehrt uns, dass nur zwei Elemente eine gleichmässige Druckverteilung ermöglichen: Wasser und Luft. Weniger dynamische Materialien wie Schaumstoff und Metallfedern lassen wenig bis keine Kompromisse zu. Luft-Schlafsysteme benötigen im Gegensatz zu Wasserbetten keine Heizung und sind in der Handhabung wesentlich angenehmer. Zudem leitet Luft keine Bewegungsenergie weiter und lässt den Partner deshalb auch nicht bei jeder Bewegung beben. AIRLUX® ist das einzige Luft-Schlafsystem mit integriertem Druckausgleich ohne Motor und Strom.

Das richtige Bett zu finden, ist alles andere als einfach. Fehlinvestitionen sind teuer. Unser Körper signalisiert meistens erst nach ein paar Wochen, ob wir richtig gewählt haben oder nicht. Verlangen Sie beim Kauf deshalb in jedem Fall eine Erfolgsgarantie. Entweder gewinnen Sie Lebensqualität – oder Sie erhalten Ihr Geld zurück. AIRLUX® gibt Ihnen diese Garantie! Und noch viel mehr: Sie können die einzelnen Komponenten jederzeit auswechseln – zum Beispiel die Textilien –, ohne gleich das ganze System wechseln zu müssen.

Verschiedene Reha-Kliniken und kundenorientierte Hotels haben schon gemerkt, dass ihre Gäste allein schon deshalb wiederkommen, weil sie endlich einmal gut geschlafen haben.

Gewinnen Sie mit AIRLUX® Lebensqualität. Diese Garantie haben Sie!

Herzlich, Ihr Roman Würmli

AIRLUX® Luft-Schlafsysteme – Matratzen waren gestern...



## Erfahrungen

*«Seit ich mit einem AIRLUX®-Bett schlafe, habe ich nie mehr Rückenprobleme gehabt. Wenn ich am Morgen aufstehe, fühle ich mich erholt, locker und leicht. Die Investition hat sich hundertprozentig gelohnt.»*

*«Seit über zehn Jahren haben wir AIRLUX®-Matratzen. Wir möchten keine andere mehr. Da ich an Fybromyalgie leide, bin ich sehr froh über diese Matratzen. Je nach Rheuma-Schub kann ich Luft einfüllen oder rauslassen. Für uns gibt es keine andere Matratze mehr. Diese Mitteilung ist ehrlich und ohne zu schmeicheln.»*

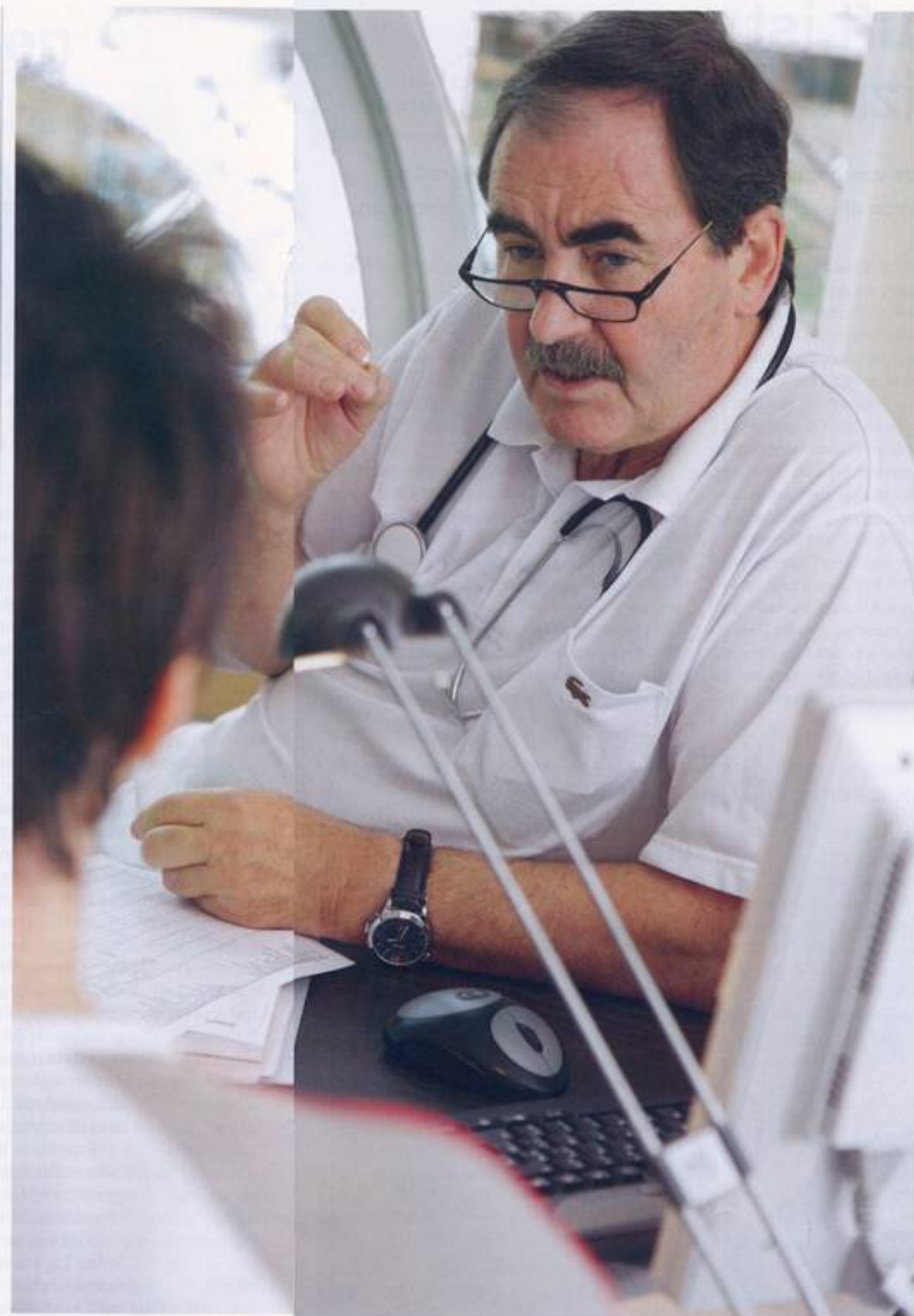
*«Seit fast vier Jahren schlafen wir im AIRLUX®-Bett, und es schläft sich fantastisch. Ich freue mich jeden Abend auf das angenehme Gefühl, den Körper an den richtigen Stellen gestützt zu wissen. Das Bett ist weder zu hart noch zu weich – einfach perfekt.»*

*«Nach jahrelangem Rückenweh und vielen erfolglosen Behandlungen beim Chiropraktor beschloss ich, mich nach einer neuen Matratze umzusehen. Zum Glück habe ich mich für ein AIRLUX®-Bett entschieden. Seit fünf Jahren geht es meinem Rücken sehr gut. Ich stehe am Morgen ohne Schmerzen auf.»*

*«Wann ist ein Bett gut? Wenn man am schönsten Strand liegt und von seinem AIRLUX®-Bett zu Hause träumt. Genauso ging es mir im letzten Urlaub. Erklären kann ich das nicht. Ich empfehle nur: Ausprobieren!»*

*«Seit wir die AIRLUX®-Matratzen haben, schlafen wir sehr gut und haben keinen verspannten Rücken oder Nacken mehr.»*

*«Warum haben nicht alle Hotels diese Betten? Rückenschmerzen – was ist das?»*



Ich kenne AIRLUX® seit über zehn Jahren und habe mit diesem Schlafsystem auch mehrere Studien gemacht. Das AIRLUX® Schlafsystem hat viele Vorteile: Es ist wesentlich leichter und angenehmer als ein Wasserbett, und es ist sehr einfach zu reinigen. Zudem muss man es nicht drehen und wenden.

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Schlaf, je nach Körpergrösse, Gewicht und Schlafform. Diesem Umstand trägt das AIRLUX®-Bett besonders Rechnung, weil man die Härte oder Weichheit der Matratze selber einstellen kann, und zwar ganz ohne Strom.

Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie beinahe die Hälfte des Jahres im Bett verbringen, ist ein so hochwertiges Schlafsystem wie AIRLUX® einfach toll. Aus Erfahrung weiss ich: Wer dieses Schlafsystem einmal ausprobiert hat, möchte es nie mehr missen. Menschen mit Rheuma, Rückenleiden, Hüft- oder Halswirbelsäulenschmerzen können besonders von den Vorteilen eines AIRLUX®-Betts profitieren. Sogar die Tiefschlafphasen sind mit AIRLUX® wesentlich länger. Wir konnten zudem feststellen, dass die Patienten nachts wesentlich weniger Medikamente benötigen.

In den Lindner Hotels in Leukerbad bieten wir dem Gast ganz bewusst die AIRLUX®-Schlafsysteme an, weil sie ganz wesentlich zur Erholung und Genesung beitragen. Mit simplen Bettmatratzen würden wir Gefahr laufen, dass der therapeutische Erfolg, den wir am Tag zusammen erarbeitet haben, nachts wieder zunichtegemacht wird. Schauen Sie in einem Hotel mal unter die Leintücher – und Sie werden sofort feststellen, dass an den meisten Orten auf Kosten des Gastes gespart wird, obwohl Sie genau für dieses Bett eine schöne Summe bezahlen.

Ob eine Matratze für Sie gut ist oder nicht, merken Sie spätestens dann, wenn Sie sich nachts häufig drehen und wenden müssen oder sogar aufwachen, weil die Schmerzrezeptoren ständig aktiviert werden. Es kann ja nicht das Ziel sein, die Schmerzimpulse mit Medikamenten zu unterdrücken. Hier braucht es eine Schlafunterlage, die Ihren individuellen Bedürfnissen am besten angepasst werden kann.

Weil ich selber Rückenbeschwerden habe, schlafe ich auch in einem AIRLUX® Bett. Wenn ich auswärts übernachten muss, nehmen die Beschwerden sofort wieder zu. Je älter man wird, desto wichtiger wird ein erholsamer, schmerzfreier Schlaf. Weil ein guter Schlaf Lebensqualität bedeutet.

Dr. med. Peter Gündner,  
Hotel- und Kurarzt in Leukerbad

# Schlafen auf Luft ist die beste Medizin

Endlich beschwerdefrei schlafen. Tausende von begeisterten Kunden können nicht irren: Das Luft-Schlafsystem von AIRLUX® passt sich von allen Schlafunterlagen am besten dem Körper an.

## Wohlfühlerlebnis mit AIRLUX® Accessoires

*Perfekte Kissen, herrliche Decken, Deckenbezüge aus Seide und DELUXE-Spannbetttücher: Dieses einzigartige Verwöhnprogramm bieten Ihnen nur AIRLUX® Vital-Produkte.*

*Bei der Produktion kommen zwei nachwachsende Naturfasern zum Einsatz, deren Kombination besondere Vorteile bietet: **Lyocell** und **Kapok**.*

*Lyocell ist eine Viskosefaser, die aus Cellulose verschiedener Baumarten gewonnen wird. Sie fühlt sich an wie Seide, kühlt wie Leinen und wärmt wie Wolle. Im Gegensatz zu Baumwolle gewährleistet Lyocell jedoch einen besseren Feuchtigkeitstransport, kombiniert mit besseren Klimateigenschaften.*

*Kapok ist eine hochinteressante Naturfaser, die aus den Fruchtkapseln des wild wachsenden Kapokbaumes gewonnen wird. Die Naturfaser ist besonders leicht, elastisch und langlebig. Ihre hervorragenden wärmeregulierenden Eigenschaften sorgen dafür, dass sie während der kalten Jahreszeit schnell wärmt und sich im Sommer luftig und leicht anfühlt. Sehr geeignet für Milbenallergiker. Die Fasern enthalten einen natürlichen Bitterstoff, der Hausstaubmilben fernhält.*

*AIRLUX® Vital-Produkte sind pflegeleicht und bei bis 60 Grad waschbar.*

Schlafen auf Luft – kein Witz, sondern für immer mehr Menschen ein Segen, mit dem sie nicht mehr gerechnet haben. Die AIRLUX® Luftkernmatratze ist die bislang einzige Schlafunterlage, die beim Liegen gleichmässige Druckverteilung erzeugt. Sie stützt den Körper ergonomisch perfekt, entlastet die Wirbelsäule und führt automatisch zur Entspannung des ganzen Körpers beim Schlafen oder Liegen. Entscheidend ist, dass nicht mehr der Körper die Belastungsunterschiede ausgleichen muss, sondern die Luft übernimmt den Ausgleich. Muskelverspannungen bleiben aus, Gelenk- und Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden ganz. Der Tiefschlaf wird verlängert.

Das bestätigen Erfahrungen von Tausenden von begeisterten Kunden. «Seit fünf Jahren habe ich keine Rückenschmerzen mehr. Ich würde nie mehr eine andere Matratze kaufen», heisst es in einem Dankesbrief. «Mit diesem Bett löste sich mein Kreuzschmerz in Luft auf», schreibt jemand anders. Kliniken, die AIRLUX® Betten anwenden, berichten, dass sie bei

ihren Patienten sogar Schlaf- und Schmerzmittel reduzieren können.

Wie kommt die Luft in die Matratze – und wie bleibt sie drin? Das System der Schweizer Firma AIRLUX® ist patentiert und funktioniert ohne Strom, geräuschlos und wartungsfrei. Der Druck im Luftkern wird allein durch Belastung der Matratzenkante mit dem Körpergewicht konstant gehalten. Der Körper «schwebt» buchstäblich auf Luft.

Das Resultat ist verblüffend: Man schläft vollkommen entspannt, weil man gar nicht falsch liegen kann. Gleichgültig, welche Lage man beim Schlafen einnimmt, immer wird der Druckausgleich optimal hergestellt. Wer auf normalen Matratzen nach dem Aufstehen mit Verspannungen oder Steifigkeit der Wirbelsäule zu kämpfen hatte, lernt ein völlig neues Schlaf- und Lebensgefühl kennen. Hunderte von Schreiben begeisterter Kunden zeugen von diesem Gefühl, in der Nacht endlich beschwerdefrei schlafen zu können und für den Tag neue Lebenskraft zu erhalten.

## Medizin für Rücken und Gelenke

Der Vorteil des Luftbettes liegt in der optimalen und direkten Anpassung an den Körper. Speziell bei orthopädischen Krankheiten erzielt man eine Verbesserung von Schlafdauer und -qualität. Je mehr sich der Patient während der Schlafphase dreht oder wach wird, umso weniger wird ein erholsamer Tiefschlafeffekt erreicht. Die nächtlichen Drehbewegungen werden hauptsächlich durch Schmerzrezeptoren im Unterbewusstsein ausgelöst.



Je kleiner der Quotient von Körpergewicht zur Liegefläche ist, umso weniger entstehen schmerzhafte Druckflächen. Die AIRLUX® Obermatratze bietet unabhängig vom eingestellten Festigkeitsgrad eine optimal gleichmässige Druckverteilung über die ganze Kontaktfläche des Körpers. Sie stützt ihn ergonomisch perfekt und entspannt die Rückenmuskulatur. Dadurch findet auch eine Entlastung der Bandscheiben statt.

Das AIRLUX® Luft-Schlafsystem bietet aus medizinischer Sicht vielfältige Vorteile. Es ist ein Luftbett mit höchstem Komfort, das individuell auf ein Krankheitsbild einstellbar ist, und erlaubt, bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen und Hüftarthrosen eine optimale Lagerungseinstellung vorzunehmen.

- 1 AUFLAGE ISOLIEREND aus edlen, natürlichen Materialien
- 2 SCHAUMSTOFFRAHMEN sorgt rundum für Stabilität und Luftzirkulation
- 3 WECHSEL PUMPENKÖRPER pumpt bei Belastung Luft in das Reservoir
- 4 RESERVOIR speichert immer genügend Druckluft
- 5 FESTIGKEITSREGLER hält den individuell gewählten Luftdruck konstant

*Spezielles  
Leserangebot!  
bis zu 500.- günstiger!*

Leserrabatt für das  
AIRLUX® Luft-Schlafsystem

# AIRLUX®

# Falsch liegen unmöglich

Das AIRLUX® Luftschlafsystem stützt den Körper ergonomisch perfekt, entlastet die Wirbelsäule und führt automatisch zu einer Gesamtkörper-Entspannung beim Schlafen oder Liegen.

Dieses System ist individuell und stufenlos auf die persönlichen Bedürfnisse einstellbar.



Airlux Land of Sleeping Herisau  
Oberdorfstr. 14

9100 Herisau  
071 351 34 70  
info-herisau@airlux.ch



W. Frischknecht GmbH  
Innendekorationen  
Oberdorfstr. 14  
CH - 9100 Herisau

Tel. +41 (0) 71 351 34 70  
Handy +79 (0) 79 608 69 61  
E-Mail info@schlafwolke.ch

www.airlux.ch 

Bettwaren Bettwäsche Luftschlafsysteme Bodenbeläge

**AIRLUX® Luftschlafsysteme – Matratzen waren gestern!**

## GUTSCHEIN

Rabatt bis zu  
**500.-**

AIRLUX® Luft-Schlafsystem mit folgendem Leser-Rabatt:

250.- Fr. für ein Einzelsystem Deluxe

200.- Fr. für ein Einzelsystem Classic

500.- Fr. für ein Doppelsystem Deluxe

400.- Fr. für ein Doppelsystem Classic

- Ich möchte vom Leserangebot profitieren.  
Bitte rufen Sie mich unverbindlich an.
- Bitte senden Sie mir **kostenlos** weitere Informationen  
zum AIRLUX® System
- Bitte vereinbaren Sie mit mir einen Termin.

AIRLUX Land of Sleeping Herisau  
W. Frischknecht GmbH  
Oberdorfstr. 14

9100 Herisau

Tel. 071 351 34 70

info@schlafwolke.ch oder info-herisau@airlux.ch

www.schlafwolke.ch

Name

Strasse/Nr.

PLZ  Ort

Telefon tagsüber

Ort, Datum

Angebot gültig bis 30.06.2009