

Erklärungen zur optimalen Verwendung des *im•puls-3D* Schlaf-, Medical-Wellness- und Therapiesystems

Sie haben sich für ein innovatives, hochwertiges Produkt entschieden, welches bei korrekter Verwendung auf lange Zeit Ihr Wohlbefinden wesentlich steigern kann.

Einige Tipps, damit das *im•puls-3D* Schlaf-, Medical-Wellness- und Therapiesystem die volle Wirkung entfaltet und Sie viele Jahre Freude damit haben:

- ❖ Bitte seien Sie **vorsichtig bei der Handhabung** und beim Transport! Es besteht die Gefahr, dass man Würfelteile abreißt, wenn man daran zieht. Nehmen Sie bitte das System daher nur großflächig und behutsam in die Hand!
- ❖ Aus diesem Grund ersuchen wir auch beim Wechseln der Bezüge um Vorsicht, damit die Segmente nicht beschädigt werden. Sollte doch einmal eine Beschädigung erfolgen, dann können Sie diese mit einem Schaumstoffkleber wieder reparieren.
- ❖ So wie jedes neue Produkt hat auch das *im•puls System* anfangs einen produktionsbedingten Eigengeruch. Deshalb empfehlen wir, es vor der ersten Benützung dahingehend zu überprüfen – und wenn notwendig, in einem gut durchlüfteten Raum (aber nicht in direkter Sonne) so lange wie notwendig ohne Bezüge auszulüften. Weiters empfehlen wir, die Überzüge vor dem ersten Gebrauch (und auch danach) bei einer Temperatur von bis zu 60° zu waschen.
- ❖ Bei der *im•puls-3D Energie-Matratze* ist nur ein einfacher, flacher Roll-Lattenrost oder ein einfacher Federholz-Lattenrost erforderlich. Teure, aufwendig konstruierte Lattenroste sind überflüssig, unter besonderen Umständen sogar kontraproduktiv.
- ❖ Der *im•puls-3D Liegesystemkern* kann bei Bedarf vorsichtig abgesaugt und/oder abgebraust bzw. mit einem Dampfreiniger gesäubert werden.
- ❖ Durch die entkoppelte Oberfläche (Würfel) ist eine gute Durchlüftung des Liegesystems gegeben, aus diesem Grund sollte sie mindestens 1/3 über den Bettrahmen hinausragen. Somit wird auch ein trockenes, schimmelpilz- und milbenfeindliches Mikroklima gewährleistet. Die Kombination aus gut durchlüftetem Kern und atmungsaktiven Bezügen sowie die Möglichkeit sowohl Kern als auch Bezüge separat zu reinigen, verhindert das Überhandnehmen von Hausstaubmilben.
- ❖ So wie bei allen Schaumstoffen verändert sich je nach Licht- oder Sonneneinwirkung (UV-Strahlung) mehr oder weniger die Farbe des Liegesystemkerns, was aber nicht die Qualität des Systems vermindert. Setzen Sie

aber den Kern trotzdem nicht über längere Zeit ungeschützt der direkten Sonnenbestrahlung aus!

- ❖ Bei größeren orthopädischen Problemen können Sie selber oder Ihr Therapeut das **im•puls-3D System** noch zusätzlich zentimetergenau an Ihre Bedürfnisse anpassen. Geben Sie dazu an jenen Stellen, wo auf Grund Ihrer Körperstruktur (Hohlkreuz, Rundrücken, etc.) Bedarf besteht, zwischen den beiden getrennt ausgeführten Liegeteilen dementsprechende Schaumstoffschichten hinein, so können Sie Erhöhungen und Vertiefungen erreichen.
- ❖ Durch die zweischichtig getrennte Ausführung lässt sich das Schlafsystem auch sehr leicht zu anderen Plätzen (Urlaub, Kur, ...) mitnehmen. Wenn Sie den Liegesystemkern-Oberteil zusammenrollen (in Richtung Einschnitte biegen), in einen Plastiksack stecken und mit einem Staubsauger die Luft herausaugen und mit einem Band umwickeln, dann wird das Paket noch kleiner.
- ❖ Liegen Sie so oft wie möglich und so lange wie möglich auf dem Rücken! In dieser Position kann das Schlafsystem am schnellsten und besten wirken. Wenn es auch anfangs für Sie noch ungewohnt ist, mit der Zeit gewöhnen Sie sich an die optimierte Liegeposition und nehmen diese immer öfter auch unbewusst ein. **Einen wirklich optimalen Tiefschlaf erreicht man nur am Rücken liegend!**
- ❖ Verwenden Sie idealer Weise nur die von uns empfohlenen bi-elastischen Bezüge – und wenn Sie nicht nackt schlafen, dann auch ebensolches Schlafgewand (nähere Informationen zu den mit höchsten 60° waschbaren bi-elastischen Stoffen in unserem Büro)!
- ❖ Achten Sie darauf, dass keine Zugkräfte auf die Matratze wirken! Schaumstoffe können heute bereits viele Belastungen aushalten, aber nicht wenn sie punktuell mit Kraft auseinandergedehnt werden. Wegen der notwendigen besonderen Beschaffenheit unseres Systems für die außerordentliche Wirkung kämen diese Kräfte relativ ungedämpft an die Schaumstoffzellen heran. Überprüfen Sie dahingehend Ihre Gewohnheiten!
- ❖ Bei einem Kopfkissen muss man viele unterschiedliche Aspekte berücksichtigen, weil es einen der sensibelsten Bereiche des Menschen, die Halswirbelsäule, berührt. So bedarf es oft einiger Experimente, bis man für sich die passende, ergonomisch korrekte Form gefunden hat. Das **im•puls Kopfkissen** ist individuell anpassbar und zwar separat für Seiten- und Rückenlage getrennt! Wir unterstützen Sie gerne mit unserem Fachwissen.
- ❖ Durch die besonderen therapeutischen Wirkungen von **im•puls Systemen** und dem damit eventuell verbundenen verbesserten Stoffwechsel kann es möglicherweise am Anfang zu körperlichen Reaktionen kommen, bereits vorhandene starke Verspannungen oder abgekapselte, nicht gelöste alte Verletzungen können zusätzlich „aufgeweckt“ werden. Prinzipiell ist das ein gutes Zeichen (Erstverschlimmerung, wie man sie auch bei anderen wirksamen Therapien kennt, beispielsweise in der Homöopathie). In diesem Fall ersuchen wir Sie aber trotzdem, sofort mit uns Kontakt aufzunehmen, um mit Ihnen die weitere Vorgangsweise zu besprechen und unnötige Probleme zu vermeiden.

Sollten Sie noch Fragen zu diesem System haben, rufen Sie uns bitte an!

Guten Schlaf und optimale Entspannung auf allen Ebenen wünscht

impuls Kopfkissen

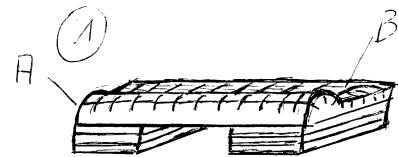
Wie verwenden Sie das Kissen richtig?

Das Kissen gliedert sich in einen höheren Nackenteil (A) und einen flachen Kopfteil (B). Es ist so gebaut, dass es nicht nur punktelastisch reagiert und einen positiven Effekt auf Durchblutung und Lymphfluss hat, sondern auch eine sanfte Streckung der Halswirbelsäule bewirkt. Weiters verhindert es das „ganz zur Seite fallen“ des Kopfes in der Rückenlage.

Dazu müssen Sie das Kissen auf Ihre Körperstruktur anpassen! Wenn Sie am Rücken liegen, liegt der Kopf im mittleren Drittel des Kissens, und wenn Sie sich zur Seite drehen, liegen Sie auf einem der beiden äußeren Dritteln, was im Schlaf ohnedies automatisch geschieht.

Anleitung zur Anpassung:

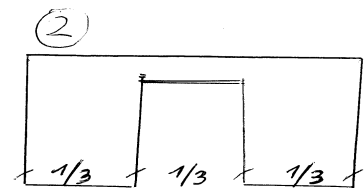
Geben Sie, nachdem Sie die richtige Höhe fürs Rückenliegen ermittelt haben, wie in der Zeichnung 1 beschrieben, so viele Lagen Schaumstoff in den Bereich der beiden äußeren Drittel des Kissens



bis die Halswirbelsäule beim seitlichen Liegen optimal ruht. Das ist - wenn keine massiven orthopädischen Probleme vorliegen - dann gegeben, wenn Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Kopf eine gerade, waagrechte Linie bilden. Wie viele Schaumstoffschichten dazu notwendig sind, ist abhängig von Ihrem Körperbau und von der Einsinktiefe der Schulter in Ihre Matratze.

Wenn Sie das Gefühl haben der Nackenteil (A) ist zu niedrig, dann schneiden Sie sich eine oder mehrere der großen Schaumstoffplatten (66 x 30 cm) so zu, dass der Nackenbereich ebenfalls erhöht wird (Bild 2).

Sofern das ganze Kissen höher sein soll, dann legen Sie noch eine oder mehrere große Schaumstoffplatten im Ganzen ein.



Problemlösungen, die notwendig sein könnten:

1. Sie haben keine bis nur eine sehr geringe Halswirbelsäulenkrümmung.

Wenn Sie bemerken, dass entweder gleich oder nach einigen Tagen beim Schlafen auf dem Rücken ein unangenehmes Druckgefühl im Nacken auftritt und Sie mit den austauschbaren Schichten zu keiner Lösung kommen, dann schneiden Sie die Schaumstoffwürfel im mittleren Drittel des Nackenteils in der Mitte durch, oder schneiden Sie sogar einen kleinen Keil heraus, wenn das nicht ausreicht, dann schneiden Sie einen halben Zentimeter ab und versuchen es erneut einige Nächte. Machen Sie das so lange, bis Sie die für Sie richtige Höhe des Nackenteiles für die Position „Rückenschlafen“ ermittelt haben.

2. Sie haben das Gefühl, der Kopf liegt zu hoch.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Kopf beim Schlafen auf dem Rücken zu hoch gebettet ist, dann schneiden Sie eine oder mehrere der großen Schaumstoffplatten so wie im Bild 2 beschrieben zu, aber nur dann, wenn das Entfernen einer oder mehrerer ganzer Platten keinen Erfolg bringt.

Tipp:

Wenn Sie das Kissen verändern, versuchen Sie bitte immer einige Tage (Nächte) die neue Situation. Es könnte sein, dass Sie sich auch an eine Verbesserung erst gewöhnen müssen, oder dass sogar ein Erstverschlimmerungseffekt auftritt.

Für weitere Fragen stehen wir natürlich gerne zu Ihrer Verfügung!