



Die Atmung wird flacher und regelmäßiger.

Wachstumshormone werden aktiv und regenerieren die Zellen.

Unsere Körpertemperatur sinkt im Schnitt um 0,4 Grad.

Der Blutdruck sinkt um 10 bis 20 Prozent.

Das Gehirn speichert wichtige Erlebnisse.

Die Augen bewegen sich während der REM-Phasen rasend schnell.

Der Pulsschlag variiert während des Schlafs weit stärker als am Tag.

*Was macht unser Körper, während wir schlafen? Warum ist ein gesunder und ausreichender Schlaf so wichtig? Und wie kommt es, dass wir im Schlaf klüger werden? **GESÜNDER LEBEN** beantwortet alle Fragen rund um das Wunder Schlaf. Plus: **Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus**, einer der führenden Schlafexperten, im großen Interview.*

WUNDER

SCHLAF

Text: Karin Tomka



Von den 24 Stunden, die uns täglich zur Verfügung stehen, gehen wir – grob gerechnet – acht Stunden der Erwerbstätigkeit nach, haben acht Stunden über für Mahlzeiten, Sozialleben, Sport, Haushaltsführung und das, was man halt sonst noch so tut im Leben, und weitere acht Stunden für den Schlaf. Das wäre der ideale Tagesverlauf, der sich natürlich problemlos ein bisschen hin und her schieben lässt. Und das tun wir dann auch: Wir arbeiten länger, weil wir oft keine andere Wahl haben. Wir wollen jedoch auch – neben den Verpflichtungen, die man zu erfüllen hat – unsere Freizeit genießen. Und bedienen uns, weil sich's sonst nicht ausgehen würde mit den 24 Stunden, hemmungslos am Zeitkontingent fürs Schlafen. Obwohl wir wissen, dass es sich rächt, weil Schlafmangel sowohl der körperlichen als auch der geistigen Ge-

sundheit enormen Schaden zufügt. „Wenn wir zu kurz oder auch aus diversen Gründen schlecht schlafen und uns im Schlaf nicht erholen, beeinträchtigt das unsere Aufmerksamkeit und verschlechtert unsere Stimmung. Schlafmangel führt zu Gehirnverlust und kostet regelrecht Lebensjahre“, sagt Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus, Leiter des Labors für Schlaf-, Kognitions- & Bewusstseinsforschung am

NEUE FORSCHUNG ZU SCHLAFLOSIGKEIT

Professor Schabus und sein Team entwickeln auf www.gesunderschlaf.coach aktuell eine wissenschaftlich fundierte Methode zur maßgeschneiderten Diagnose und Behandlung von Schlaflosigkeit bzw. Insomnie. Das Projekt, das sich im Endausbau NUKKUAA (finnisch für schlafen) nennen wird, befindet sich in der Entwicklungsphase und soll via App den Schlaf überwachen, Rückmeldung geben und mithilfe kurzer Entspannungsübungen helfen, wieder besser zu schlafen. Über den aktuellen Stand kann man sich auf www.nukkuua.com informieren und auch die eigenen Schlafgewohnheiten analysieren lassen.

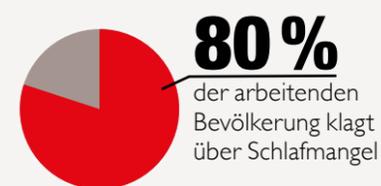
SCHLAFEN SIE RICHTIG?

WICHTIGE FAKTEN UND TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF



Im Schnitt
dauert es
7 Minuten,
bis wir
einschlafen.

4,2 x
häufiger erkranken
Menschen,
die weniger als
6 Stunden schlafen,
an Erkältungen



20 x
pro Nacht
wechseln
wir unsere
Schlafposition



DIE RICHTIGE SCHLAFROUTINE

- Nehmen Sie ein erholsames, warmes Bad
- Zünden Sie Kerzen mit Lavendelduft an
- Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten
- Smartphone und Fernseher haben im Schlafzimmer nichts verloren



OPTIMALER SCHLAFPLATZ

- Das Bett nur zum Schlafen verwenden
- Schlafen Sie mit einem orthopädischen Polster
- Wechseln Sie Ihre Bettwäsche regelmäßig
- Matratze sollte weder zu hart noch zu weich sein

SO VERBESSERN SIE IHREN SCHLAF

Schweres
Essen am
Abend
vermeiden



16–20 Grad
ist die Wohlfühltemperatur
zum Schlafen

Ein Glas
warme Milch
mit Honig
hilft beim
Einschlafen

Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg.

Wir schlafen eindeutig zu wenig

„Idealerweise sollte der Erwachsene sieben bis neun Stunden schlafen. Aus eigenen Studien wissen wir aber, dass der Durchschnitt bei 6,26 Stunden liegt“, so Schabus weiter, „auch wenn es Menschen gibt, die glauben, mit weniger Schlaf auszukommen. Die schlafen dann tatsächlich nur vier bis fünf Stunden. Doch in Studien hat sich gezeigt, dass das größtenteils ein antrainiertes Verhalten ist. Denn auch diese Ultrakurzschläfer schlafen unter guten Bedingungen und ohne äußere Einflüsse mindestens sieben Stunden.“ Selbst ältere Menschen, die – scherzhaft formuliert – zur senilen Bettflucht neigen, schlafen, wenn man die kleinen Nickerchen und den Mittagsschlaf dazu-

zählt, im Schnitt auch durchschnittlich lange. „Wobei es im Alter weniger relevant ist, ob man in der Nacht oder tagsüber schläft oder eine Kombination aus beidem. Denn im Alter hat man nicht mehr so viel zu lernen und strengt sich auch körperlich üblicherweise nicht mehr so an. Für alle anderen Altersgruppen jedoch gilt“, so Schabus, „die Stunden des Schlafes in einer langen ungestörten Nachtphase zu verbringen. Unser Körper braucht die Zeit für Regeneration, Immunsystemaufbau und Gedächtnisverarbeitung.“

Kaum Ruhezeit in der Nachtschicht

Zwar schalten nachts alle Systeme auf Entspannung, aber dennoch sind alle unsere fünf Sinne mehr oder weniger aktiv und bei bedrohlichen ankommenden Reizen auf Empfang geschaltet. Zudem sind während des Schlafs

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

Für die beste Regeneration im Schlaf.

In einem Hüsler Nest liegen Sie immer richtig, denn es passt sich Ihrem Körper an.



www.huesler-nest.at

Das beste Schlafmittel gibt es nicht in der Apotheke

Das Herzstück eines Hüsler Nests ist das patentierte Liforma-Federelement. Es ist spürbar komfortabler als ein herkömmlicher Lattenrost, denn der Druck wird gleichmäßig über die ganze Liegefläche verteilt und dem Aufbau an die menschliche Anatomie angepasst ist. Ihr Körper wird Nacht für Nacht in jeder Liegeposition optimal gestützt und die Bandscheiben können sich regenerieren. So starten Sie voller Energie in den Tag.

Ein Hüsler Nest bietet natürliche Nestwärme ohne Chemie, Synthetik oder Metall. Einfach alles, was Sie für eine gute Nacht brauchen.



Garantiert ohne Nebenwirkungen:
Das Liforma-Federelement



Mit dem Überzug «Designa» passt
das Hüsler Nest in jedes Bett.

Das Hüsler Nest «Original» System mit dem 4-lagigen Aufbau

Auflage ———— +
«Klimaregulierender Teil»

Naturlatexmatratze ———— +
«Weichmachender Teil»

Liforma-Federelement ———— +
«Stützender Teil»

Einlegerahmen ———— +
«Tragender Teil»

Gerne beraten wir Sie

1070 Wien – Hüsler Nest Center Wien
1050 Wien – Vega Nova
2353 Guntramsdorf – Tischlerei Aigner
3240 Mank – Kerschner Wohnsdesign
4020 Linz – Vega Nova
4020 Linz – WaLuMa Schlafstudio Wolitz
4522 Sierning – Tischlerei Ecker
4600 Wels – Spiesberger Wohnraumplaner
4713 Gallspach – Möbelwerkstätte Stadlmair
4820 Bad Ischl – Schiffer und Sams

4952 Weng im Innkreis – Kurt Huber
5020 Salzburg – Vega Nova
6020 Innsbruck – Hubert Feldkircher
6111 Volders – Moriel GmbH
6380 Sankt Johann in Tirol –
Tischlerei Manfred Hauser
6800 Feldkirch – ULRICH Das Bett
6844 Altach – Tischlerei Brändle
6850 Dornbirn – Hubert Feldkircher
8010 Graz – Vega Nova

8261 Sinabelkirchen –
Wohnen u. Handwerk Manninger
8431 Gralla – Möbelbau Breithenthaler
8650 Kindberg – Wohninsel Fladischer
8740 Zeltweg – Einrichtungshaus Hartleb
9300 St. Veit a. d. Glan – Wohnstudio Liegl
9500 Villach – Hüsler Nest
9841 Winklarn – Tischlerei Lerchbaumer
9919 Heinfels – Einrichtungshaus Aichner GmbH

Einfach schnell schlafen.

Hoggar[®] Night Schmelztabletten

NR.1
in Deutschland

- Bei akuten Schlafproblemen
- Fördert das Ein- und Durchschlafen
- Zuverlässig ab der ersten Anwendung
- Gut verträglich und macht nicht abhängig

NEU
in Österreich



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Hoggar[®] Night Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen.

STADA

Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat. Hoggar[®] Night ist ein Schlafmittel (Sedativum/Antihistaminikum) und wird angewendet zur symptomatischen Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen. *Deutschlands meistverkaufte Schlafmittelmarke. IQVIA Pharmatrend MAT 06/2019.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

vielfältige Aufgabenbereiche zu bewältigen. Die wichtigsten Erkenntnisse der Schlafforschung:

Die Atmung wird flacher und regelmäßiger

Dabei wird der Rachen enger – wegen der Entspannung der Muskulatur. Deshalb beginnen viele Menschen auch zu schnarchen, obwohl die Nase gar nicht zu ist.

Unsere Körpertemperatur sinkt im Schnitt um 0,4 Grad

Dabei entspannt sich die Muskulatur und der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Die Augen bewegen sich sehr schnell

Während wir schlafen, durchleben wir fünf Phasen. Die tiefste (aber auch gleichzeitig aktivste Phase) ist die REM-Phase. Diese erreichen wir in der Regel eine oder eineinhalb Stunden nach dem Einschlafen. Dabei bewegen sich die Augen sehr schnell, ohne dass wir das bemerken. Dann beginnt der Zyklus von vorne.

Botenstoffe steuern unseren Erholungsprozess

Das körpereigene Hormon Melatonin – es wird in der Zirbeldrüse produziert – steuert den Tag-Nacht-Rhythmus, also die innere Uhr, und damit auch unseren Schlafrhythmus. Sobald es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse das müde machende Hormon aus (die Dunkelheit ist eine der Erklärungen, warum wir im Winter tendenziell müder als in der hellen Jahreszeit sind). Das Hormon wird über den Blutkreislauf in unseren Körper transportiert und signalisiert uns, dass die Zeit der Ruhe naht. Das Stresshormon Cortisol – es macht uns munter – wird zurück- und erst morgens wieder hochgefahren.

**MELATONIN:
DAS MÜDE MACHENDE
HORMON WIRD
AUSGESCHÜTTET, SOBALD
ES DUNKEL WIRD,
EIN GRUND, WARUM
MAN IM WINTER
TENDENZIELL
MÜDER IST.**

Der Blutdruck sinkt automatisch

Der Blutdruck hat einen zirkadianen Rhythmus. So bezeichnet man die Fähigkeit des Organismus, physiologische Vorgänge weitgehend unabhängig von äußeren Umständen auf eine Periodenlänge von etwa 24 Stunden zu synchronisieren. Idealerweise fällt der Blutdruck im Schlaf um 10 bis 20 Prozent. Der Grund dafür: Entlastung und Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer dauerhaft nur fünf Stunden oder weniger schläft und damit eine abgeschwächte oder fehlende Nachtabsenkung des Blutdrucks riskiert – das betrifft etwa 10 Prozent der Bevölkerung hat laut Studien ein um 60 % erhöhtes Risiko, im Lauf des Lebens Bluthochdruck zu entwickeln und in der Folge einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Pulsschlag variiert auch während der Schlafphasen

Der Durchschnittswert des Pulsschlages – er zeigt an, wie oft das Herz in der Minute schlägt und wie viel Blut es dabei durch die Gefäße pumpt – liegt je nach Alter, körperlicher und geistiger Aktivität tagsüber zwischen 50 bis 100 Schlägen pro Minute. Der Ruhepuls – bei absoluter Ruhelage, keinerlei Aktivität und ohne emotionaler Erregung – liegt im Schnitt bei 50 Schlägen pro Minute. Nachts, im Schlaf, kann der Pulsschlag auch deutlich niedriger sein. Da wir jedoch auch während des Schlafes nicht in permanenter Ruhe sind, sondern auch erregende Schlafphasen wie den REM-Schlaf (Traumphase) durchleben, kann auch nachts der Puls nach oben schnellen, auf Werte, die man sonst tagsüber etwa bei großem Stress oder auch intensiver körperlicher Anstrengung erreicht.

Das Immunsystem arbeitet im Schlaf unablässig

Zwar hat die Forschung das komplexe System noch nicht vollständig enträtselt, aber es steht mit Gewissheit fest: Während wir schlafen, wird das Immunsystem trainiert und aufgebaut, es werden deutlich mehr Abwehrzellen, immunaktive Stoffe und Botenstoffe als im Wachzustand ausgeschüttet. Das Immunsystem bekämpft auch im Schlaf Krankheitserreger und Entzündungen, senkt im Fall einer fiebrigen Erkrankung die Temperatur ab – es repariert und regeneriert. Nach einer Impfung hilft es zudem massiv, neue Antikörper aufzubauen.

Unser Verdauungssystem hat auch nachts zu tun

Die Leber baut Gifte ab und verarbeitet die Nährstoffe, Wachstumshormone werden aktiv und regenerieren die Zellen; die Produktion von Magensäure geht zwar zurück, verdaut wird jedoch auch nachts. Um den Körper zu entlasten – und damit die Priorität nicht in Richtung Verdauung zu lenken –, sollte der Mensch vor dem Schlafen weniger essen und am besten auf Alkohol verzichten. Denn: Alkohol lässt uns zwar leichter einschlafen, benötigt aber zum Abbau viel Energie und lässt uns unnatürlich und praktisch „betäubt“ schlafen, was in der Folge das Immunsystem und die Regeneration schwächen.

Auch unser Gehirn gibt keine Ruhe

Früher war man der Meinung, dass auch das Gehirn während des Schlafs komplett inaktiv ist. Das hat sich, seit die Wissenschaft dank Hans Berger seit 1929 Gehirnströme messen kann, gründlich geändert. Wenn wir ruhen, ist das Gehirn damit beschäftigt, zu sortieren, abzuspeichern und zu konsolidieren. Neue Informationen, Erlerntes und Erlebtes werden ins Langzeitgedächtnis übernommen. Informationen, die wir nicht mehr benötigen, löscht das Gehirn. Besonders bedeutsam für die Verarbeitung von emotionalen Eindrücken ist nach neuesten Forschungen das „Rapid Eye Movement“ (REM) oder Traumschlaf. ■

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus, einer der führenden Schlafexperten, im großen Interview auf Seite 30

PREMIUM BETTDECKEN & KISSEN



NEU:
DIE HANF AKTIV
KOLLEKTION

& Gesunder erholsamer Schlaf

ist keine Selbstverständlichkeit. Einschlafrituale helfen, um sich optimal auf den Schlaf vorzubereiten. Atmungsaktive und klimaregulierende Bettdecken, Kissen und Unterbetten leisten einen weiteren wesentlichen Beitrag.

Mit Bettwaren von GOLDECK Austria gehören verschwitzte oder auch zu kalte Nächte der Vergangenheit an. Das Geheimnis liegt in ihrer besonderen Füllung: G-LOFT[®] Klimahohlfasern, verwoben zu feinem Softvlies, sorgen für optimale Klimaregulierung. Ausgewählte Oberstoffe unterstützen das wohlige warme und dennoch atmungsaktive Schlafklima.

Erfahren Sie in unserem Bettdecken-Guide auf www.goldeckaustria.com, welche Bettdecke für Ihre Schlafumgebung am besten geeignet ist, und erhalten Sie wertvolle Tipps zum Einschlafen und Loslassen in den Blogbeiträgen inklusive Abendmeditation: www.goldeckaustria.com.



GOLDECK
AUSTRIA



SCHLAF IST NICHT NUR PASSIV

Was sich alles in unserem Körper abspielt, während wir schlafen, erklärt **Dr. Manuel Schabus**, Universitätsprofessor am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg und Leiter des Labors für Schlaf und Bewusstseinsforschung.

Trauminhalte kann der Mensch im Schlaf nicht hemmen, sie sind bedeutsam für die Verarbeitung des Geschehens. Da werden einem im Traum auch Erkenntnisse und Lösungen aufgezeigt, was natürlich extrem bereichernd ist. Man lernt sozusagen dazu – und das ist natürlich sehr erwünscht.

Der Mensch hat ja leider nicht nur gute Träume, sondern auch Albträume. Wie kommt es dazu?

Die Albträume geben dem Menschen wichtige Informationen. Sie kommen von Emotionen, die man nicht schafft, richtig zu verarbeiten. Wenn es nicht gelingt, gewisse starke Emotionen zu bewältigen, dann bleibt man darauf hängen.

Wir werden also in unseren Albträumen, die wiederkehren, dazu aufgefordert, uns mit dem Thema zu beschäftigen?

Ja, so ist das. Wenn etwas nicht bewältigbar ist, weil es zu viel an Emotionen beinhaltet, etwa Gewalterfahrungen, Katastrophen, Unfälle und traumatische Erfahrungen wie Krieg. Alles, was den Menschen nachhaltig aus der Bahn wirft, wird man nicht ohne gute Psychotherapie und professionelle Aufarbeitung schaffen. Oftmals werden den Menschen, die unter diversen Schlafstörungen, auch unter Albträumen leiden, Schlafmittel verschrieben, was nur als Akuttherapie Mittel der Wahl sein kann, da das Gehirn damit praktisch betäubt wird. Dass hier Verarbeitungsprozesse im Gehirn gestört werden und auch andere unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, liegt auf der Hand. Das heißt, für eine nachhaltige Bewältigung von wiederkehrenden Albträumen und schlechtem Schlaf gehört auf alle Fälle eine professionelle Beschäftigung und Begleitung.

Um die Atmung muss sich das Gehirn aber nicht auch noch kümmern – oder doch?

Atmung geht sowieso immer vegetativ und automatisch, aber auch sie verändert sich mit dem Schlaf. Von Leicht- zum Tiefschlaf wird sie langsamer und regelmäßiger, aber im Traumschlaf ist es oft wie im Wachzustand. Da geht der Herzschlag rauf, weil wir etwas Spannendes oder Erregendes träumen. Oder weil wir ein relevantes Geräusch hören. Hauptproblem bei der Atmung sind sogenannte Apnoen oder Atemaussetzer im Schlaf. Das Gehirn weckt uns dann praktisch regelmäßig, um nicht zu ersticken. Das verschlechtert den Schlaf massiv und hat sehr negative Langzeitkonsequenzen. Hier sollte unbedingt ein klinisches Schlaflabor aufgesucht und Hilfe gesucht werden.

Ihr Tipp für einen erholsamen Schlaf?

Ganz bewusst zumindest zehn Minuten vor dem Schlaf entspannen, bewusst runterfahren, nichts Aktives mehr machen, nichts mehr Anschauen oder Anhören, was einen munter macht, erregt oder aufregt. Besonders gut schläft man in einem abgedunkelten und kühlen Raum. Die Temperatur sollte jedenfalls unter 20 Grad liegen. Wer ein Handy auch abends verwendet, sollte es möglichst dunkel stellen oder einen Blaulichtfilter verwenden, da alles was hell (und blaulichtartig) ist, den Schlaf negativ beeinflusst.

Unser Körper funktioniert auch nachts wie eine gut geölte Maschine ...

Alles im Körper ist getaktet, folgt einem Rhythmus. Wir können den Rhythmus unterstützen und dadurch Schlafprobleme vermeiden, indem wir uns an fixe Bettzeiten halten. Was natürlich nicht heißt, dass man keine Feste mehr feiern darf. Wir wissen jedoch, dass schon eine einzige durchzechte Nacht – vor allem mit zunehmendem Alter – den Körper stresst. Wie verläuft nun eine normale Nacht? Etwa die halbe Nacht verbringen wir im Leichtschlaf. Wir haben 90-Minuten-Zyklen vom Wachzustand zum Leichtschlaf, dann zum Tiefschlaf, dem der Traumschlaf folgt. Dazwischen wachen wir oft kurz auf, sind dann einige Sekunden wach. Das merken wir jedoch in der Regel nicht und können uns auch nicht daran erinnern, wach gewesen zu sein.

Was macht das Gehirn, während wir schlafen?

Im Prinzip schaltet das Gehirn nachts in einen anderen Verarbeitungsmodus. Nur mehr zu bestimmten Zeitpunkten werden von außen Informationen übertragen. In den Tiefschlafphasen ist es inaktiv bzw. unbewusst. Das Gehirn schottet sich zwar nachts ab, aber nicht komplett. Es analysiert ständig, ob es etwas Relevantes gibt, und reagiert auf Reize. So etwa wachen Mütter bei jedem Mucks des Kindes auf. Oder man wacht auf, weil das Gehirn ein Geräusch als bedrohlich einstuft.

Nachts schafft das Gehirn Ordnung und sortiert aus. Nach welchen Kriterien?

Tagsüber ist das Gehirn damit beschäftigt, alles, was unwesentlich ist, die vielen Informationen und Reize, denen wir uns aussetzen bzw. denen wir ausgesetzt sind und die für den Moment keinerlei Bedeutung haben, auf die Seite zu schieben. Nachts, wenn der Mensch gerade nichts erlebt, weil er schläft, gibt es wenige neue externe Reize, und da hat das Gehirn Zeit, all das, was während des Tages passiert ist, nochmals durchzuspielen, auf Relevanz zu untersuchen und regelrecht in das Gehirn einzumeißeln. Und wir werden auch „klüger“ im Schlaf! Denn nachts spielt das Gehirn die Informationen in einer Art Wiederholung von Gelerntem durch, was uns den Abruf der Informationen am nächsten Tag erleichtert oder sogar zur Lösung von abends zuvor ungelösten Problemen beiträgt. Das heißt, wir werden über Nacht kreativ und gewinnen Einsicht.

Und die Themen, die einen emotional beschäftigen, werden dann primär im Traum verarbeitet ...

Was wichtig erscheint, also was das Gehirn aus dem Erfahrungswert für einen selbst als wichtig einstuft, von dem träumt man.



Botho Grimmer ist der Experte für richtiges Liegen und gesunden Schlaf.

Mein Tipp:

Damit Sie auch nachts ruhig und entspannt schlafen, dafür sorgt die Lattoflex Unterfederung mit der Lattoflex Matratze. Das Rückgrat für Ihr Bett. Sie wollen wissen was das Besondere am Lattoflex Rückgrat ist? Vereinbaren Sie doch gleich einen Analysetermin bei einem Lattoflex Partner in Ihrer Nähe.

► Wenn Sie sich wegen Rückenschmerzen durch den Tag quälen und nachts nicht mehr richtig schlafen können, ...

... dann Schluss damit, denn die Lösung heißt: „Lattoflex - das Rückgrat für Ihr Bett“.

Die Testergebnisse beweisen es. Schlaf ist essenziell wichtig für die körperliche und seelische Erholung. Dabei sind Federung und Matratze die entscheidenden Faktoren für die Schlafqualität. 216 Testschläfer aus Österreich, der Schweiz

und Deutschland, testeten das neue Lattoflex Bettsystem einen Monat lang und gaben Ihre Erfahrungen zu Protokoll. 96 von 100 Testschläfern sind begeistert. Sie berichten von weniger Rückenproblemen in nur 4 Wochen auf Lattoflex.



„Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase kann ich nur Positives berichten. Die Rückenschmerzen haben sich ganz deutlich reduziert und ich bin gut erholt und fit für den Tag. Ich freue mich allabendlich auf mein Bett und würde dieses System sofort weiterempfehlen.“
Heide Lichtblau,
2344 Maria Enzersdorf a. Gebirge



„Seit Langem kann ich wieder in Seitenlage schlafen. Dies war vorher auf Grund starker Rückenschmerzen nicht möglich.“
Peter Herzer,
8280 Fürstenfeld



„Ich habe mich sehr rasch an die doch weichere Matratze gewöhnt. Dazu nach einer Woche absolut keine Rückenschmerzen und einen absolut verbesserten Schlaf. Durchschlafen wie schon Jahre nicht mehr.“
Rosalinde Spreitzhofer,
1130 Wien



„Nach ca. 9 Tagen habe ich mich an Lattoflex gewöhnt und nach Jahren wirklich beim Aufstehen keine Rückenschmerzen. Auch nicht in der Nacht.“
Martina Gomis,
6700 Bludenz



Lattoflex Partner in Ihrer Nähe:

1090 Wien: Schano GmbH, Nußdorfer Straße 50, 01-3171240, **1100 Wien:** Liegestudio Sonnleitner, Oberlaaer Straße 220, 01-9699900, 3300 Amstetten: Dunkl Wohnen und Schlafen, Wiener Straße 9, 07472-62147, **3430 Tulln:** Taibel GmbH Tischlerei Wohn- & Bettenstudio, Hochäckerstraße 3, 02272-65065, **5020 Salzburg:** Famler Einrichtungen, Haydnstraße 16, 0662-874640, **6600 Reutte:** Schennach, Untermarkt 41, 05672-62373, **8045 Graz:** Griessner

Möbel-Raumdesign, Andritzer Reichsstraße 15, 0664-4119523, **8786 Rottenmann:** Reitmaier Raumstudio, Hauptstraße 8, 0664-4666267, **8820 Neumarkt:** Griessner Möbel-Raumdesign, Bahnhofstr. 60, 03584-2632

lattoflex[®]

www.lattoflex.com