

GESUNDHEIT TRIFFT DESIGN



Foto: Akva / Fachverband Wasserbett

Moderne Wasserbetten sorgen für erholsamen Schlaf

(Gründau) Schlaf ist lebensnotwendig. Denn im nächtlichen Schlummer verbringt der Körper wahre Meisterleistungen. Die Zellen im gesamten Organismus regenerieren sich, Nerven wachsen nach, der Stoffwechsel wird reguliert und das Immunsystem angekurbelt. Gleichzeitig sinkt der Pegel des Stresshormons Kortisol, während das Gehirn frisch Erlerntes abspeichert und neue Erfahrungen analysiert – kurz gesagt, wir werden sozusagen wieder instandgesetzt.

Gut für den Rücken, stylish im Schlafzimmer

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erholsame und gesundheitsfördernde Nachtruhe ist ein bequemes Bett, das es dem Körper ermöglicht, entspannt und beschwerdefrei zu liegen. Aufgrund der Wasserverdrängung entstehen bei einem Wasserbett keine Druckpunkte und die Wirbelsäule wird in jeder Position in ihrer natürlichen Form unterstützt, was besonders bei Rücken- und Gelenkproblemen angenehm ist. Das integrierte Wärmesystem sorgt für angenehme Wärme und wirkt in Verbindung mit dem Gefühl von Schwerelosigkeit entspannend auf schmerzende Muskeln. Zudem können sich in einer Wassermatratze keine Hausstaubmilben einnisten, was Allergiker entlastet. Dabei braucht heutzutage niemand, der sich aus

Gesundheitsgründen für ein Wasserbett entscheidet, auf ein stilvolles Design zu verzichten. Denn die modernen Softside Wasserbetten verfügen über eine seitliche Umrandung, die größtenteils aus Schaumstoff besteht. Sie können in jeden beliebigen Bettrahmen eingebaut werden oder einfach frei stehen. Dadurch lassen sie sich an die unterschiedlichsten Einrichtungsstile anpassen – von rustikal über skandinavisch-gemütlich bis zu Industrie-Chic oder Bauhaus.

Individuelle Beratung ist wichtig

Mit den althergebrachten Hardside Systemen ist man ein wenig festgelegter, weil hier zumindest ein stabiler Bettrahmen mit Bodenplatte nötig ist, der die Matratze aufnimmt und bündig mit ihr abschließt. Wer sich für ein Wasserbett interessiert, sollte auf Empfehlung des Fachverbandes Wasserbett e. V. eine fachgerechte Beratung in Anspruch nehmen, um individuelle Vorlieben zu berücksichtigen. Dazu gehören zum Beispiel Beruhigungssysteme, um die Wasserbewegung stark oder vielleicht auch nur leicht zu reduzieren – für quasi maßgeschneiderten Schlaf.

Wellness genießen

Schon das reine Liegen in einem Wasserbett ähnelt der Wellness- und Entspannungsmethode Floating, bei der man beinahe schwerelos in einem Salzwassertank schwebt. Noch steigern lässt sich der Verwöhn Effekt mit einer Klangmassageneinheit, die man zusätzlich im Podest unter dem Wasserkern mit Sicherheitswanne installieren kann. Die tiefen Frequenzen aus Klang, Musik oder auch Film werden als Vibration mit dem ganzen Körper harmonisch über das Wasser aufgenommen – ein unglaublich tiefes und erholsames Erlebnis, das sich kaum noch steigern lässt. Hören und Fühlen werden eins und bringen so Körper und Seele in Einklang.