

Die Wasserfüllhöhe ist ausschlaggebend für die richtige Funktion des Wasserbettes und des Dämpfungssystemes.

Bitte überprüfen Sie deshalb regelmäßig die Wasserfüllhöhe.



Die Wasserfüllhöhe im Wasserbett ist so abzustimmen, dass durch den Druckausgleich zwischen Körper und Wasserkern Ihr Körper beim Liegen gleichmäßig vom Wasser getragen wird.

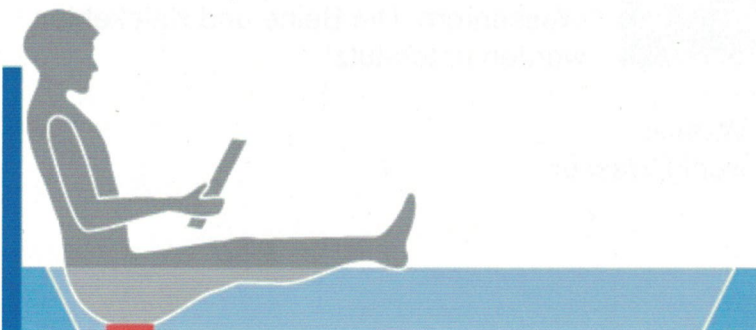


Auch wenn Sie gut liegen, kann sich zu wenig Wasser im Wasserkern befinden. Dadurch kann das Dämpfungssystem frühzeitig verschleifen.

Füllen Sie bei Bedarf ausreichend Wasser nach oder kontaktieren Sie Ihren Händler.

Sitzen, Lesen, Fernsehen auf dem Wasserbett

Beim Sitzen auf dem Wasserkern kann der Körper aufgrund der zu geringen Auflagefläche nicht vom Wasser getragen werden. Der Körper sinkt bis zur Bodenplatte durch. Bei starken Dämpfungen sitzt der Körper auf dem Dämpfungssystem.



Erfolgt der Druck des Körpers im Randbereich des Wasserkernes, wird das Dämpfungssystem durch den Druck des Benutzers nach innen verschoben. Insbesondere bei starken Dämpfungen und wenig Wasser kann das Dämpfungssystem nicht mehr alleine zurück schwimmen. Das Dämpfungssystem bleibt verschoben.

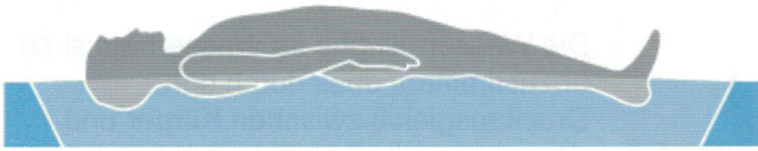
Sitzen, Lesen, Fernsehen mit einem Sitz- und Lesekissen

Damit beim Sitzen, Lesen, Fernsehen am Kopfteil das Verrutschen des Dämpfungssystemes reduziert wird, ist die Verwendung eines Sitz- und Lesekissens notwendig.



So wird der Druck nicht am Rand, sondern innerhalb der Liegefläche auf das Dämpfungssystem übertragen. Je nach den Umständen der Benutzung, z.B. Wasserfüllhöhe, Körpergewicht und Sitzdauer, ist ein Verschieben der Dämpfung dadurch jedoch nicht ausgeschlossen.

So verhält sich ihr Körper bei unterschiedlichen Wasserfüllhöhen



Sie haben das Gefühl auf einem Hügel zu liegen. Kopf und Arme hängen herunter. Ihr Körper rollt in Seitenlage weg.

viel zu viel Wasser

Der Körper ist sichtbar nach oben gewölbt = viel zu viel Wasser

Die mittlere Wasserfüllhöhe liegt unabhängig von Körpergewicht und Dämpfung bei 19cm.
Der Abstand Rahmenoberkante bis Wasserfüllhöhe ist dann 1cm.



In der Bauchlage atmet es sich ganz leicht. Die Kniescheiben sind entlastet. Nichts drückt.

Schultern und Kopf hängen herunter = zu viel Wasser
Schultern und Kopf nach oben gedrückt = zu wenig Wasser



Ohne Kissen wird der Kopf entspannt gelagert. Auch im Nacken unterstützt der Wasserkern. Die Beine und Kniekehlen werden unterstützt.

Schulter und Kopf hängen herunter = zu viel Wasser
Schulter und Kopf nach oben gedrückt = zu wenig Wasser



Schulter, Hüfte und Bauch sind gleichmäßig unterstützt. Für den Kopf kann ein kleines Kissen notwendig sein.

Körper rollt seitlich weg = zu viel Wasser
Bauch hängt durch = zu wenig Wasser



Sie haben das Gefühl durchzuhängen. Ihr Körper berührt beim Liegen den Boden.

viel zu wenig Wasser

Der Körper ist sichtbar nach unten gewölbt = viel zu wenig Wasser

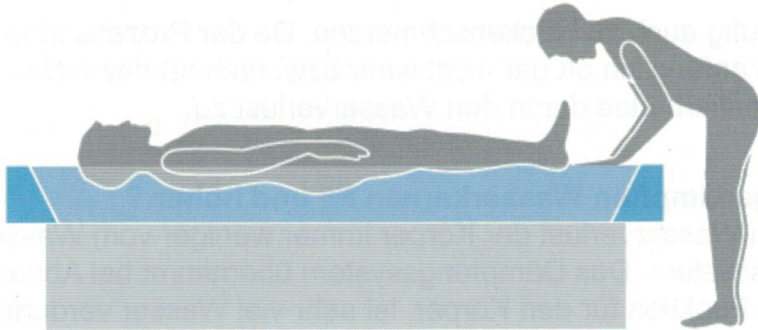
Feinabstimmung auf Ihre körperlichen Anforderungen =

= die richtige Wasserfüllhöhe finden

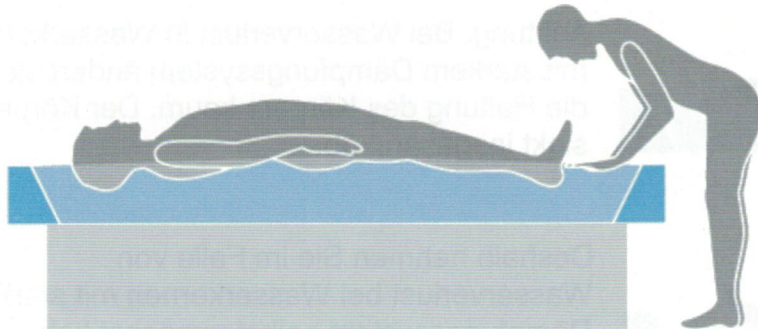
Die Wasserfüllhöhe sollte so abgestimmt sein, dass das Liegen in Bauch-, Rücken-, und Seitenlage gleich gut möglich ist. Auch wenn Sie in einer dieser Lagen bewusst nicht schlafen sollten, prüfen Sie trotzdem wie Sie in jeder dieser Lagen liegen. Im Schlaf könnte der Körper jede Lage einnehmen, ohne dass Sie es wissen. Umso mehr Lagen Ihr Körper während des Schlafes einnehmen kann, umso besser kann er auf die körperlichen Anforderungen reagieren.

Die Lage von Schulter, Kopf und Bauch geben zuverlässige Hinweise auf die Wasserfüllhöhe.

Fangen Sie bei 18cm Wasserfüllhöhe an. Probieren Sie Bauch, Rücken und Seitenlage.

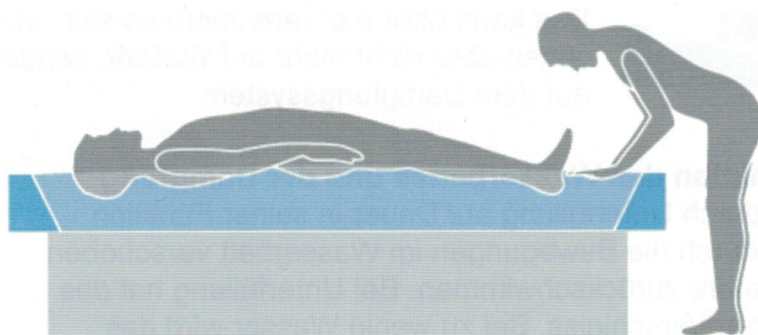


Um mehr Wasser zu simulieren drückt eine zweite Person im Fußbereich auf den Wasserkern



Bringt die Simulation von mehr Wasser durch den Druck der zweiten Person eine Verbesserung Ihres Liegegefühles, füllen Sie 3 bis 5 Liter Wasser nach. Anschließend probieren Sie Bauch-, Rücken-, Seitenlage erneut. Hat die nachgefüllte Wassermenge die erwartete Verbesserung gebracht ?

Durch erneutes Drücken auf den Wasserkern wird wieder mehr Wasser simuliert. Ist das wieder besser, wieder 3 bis 5 Liter Wasser nachfüllen.



Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Simulation von mehr Wasser durch den Druck der zweiten Person eine Verschlechterung des Liegegefühles bringt.



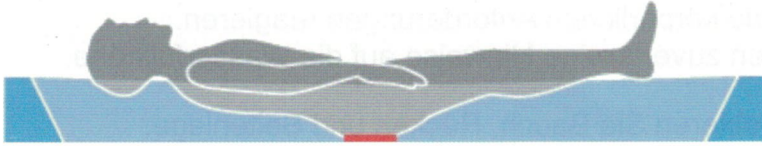
Wenn die zweite Person den Druck wegnimmt ist das Liegegefühle wieder gut. Sie haben für ihre jetzige Körpersituation die richtige Wasserfüllhöhe gefunden.

Der Abstand der Rahmenoberkante bis zur Wasserfüllhöhe sollte jetzt um 0 bis 1cm betragen. Das entspricht einer Wasserfüllhöhe von 19 bis 20cm.

Durch Wasserdampfdiffusion verdunstet Wasser aus dem Wasserkern. Überprüfen Sie deshalb regelmäßig die Wasserfüllhöhe, mindestens 2 mal Jährlich.

Was passiert bei Wasserverlust in wenig gedämpften Wasserkernen F0 bis F4 ?

Bei wenig gedämpften Wasserkernen sinkt das Becken Ihres Körpers mit abnehmendem Wasser tiefer ein. Der Körper wird nicht mehr komplett vom Wasser getragen und liegt deshalb auf der Dämpfung auf. Der Körper hängt im Beckenbereich durch. Der Lagerung des Körpers wird schlechter und dies hat in den meisten Fällen Auswirkungen auf die Schlafqualität.



Bei weiterer Wasserabnahme liegt der Körper auf der Bodenplatte des Wasserbettes auf. Spätestens dann sollte der Benutzer merken, dass mit der Wassermenge etwas nicht stimmt.

Während der Wasserabnahme kommt es häufig auch zu Rückenschmerzen. Da der Prozess aber sehr langsam geht, nimmt der Benutzer dies anfänglich oft gar nicht wahr bzw. rechnet das nicht dem schlechter werdenden Eigenschaften des Wasserbettes durch den Wasserverlust zu.

Was passiert bei Wasserverlust in stark gedämpften Wasserkernen F5 und höher ?

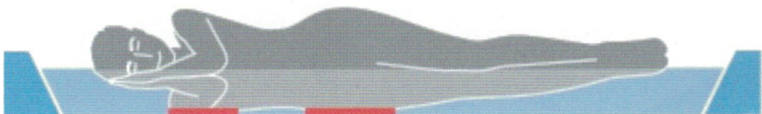
Bei stark gedämpften Wasserkernen wird bei Wasserverlust der Körper immer weniger vom Wasser getragen und immer stärker vom Dämpfungssystem. Das Dämpfungssystem übernimmt bei Abnahme der Wassermenge immer mehr die tragende Funktion für den Körper. Ist sehr viel Wasser verdunstet wird der Körper nicht mehr vom Wasser getragen und liegt deshalb komplett auf der Dämpfung auf.



Achtung: Bei Wasserverlust in Wasserkernen mit starkem Dämpfungssystem ändert sich die Haltung des Körpers kaum. Der Körper sinkt insgesamt ab.



Deshalb nehmen Sie im Falle von Wasserverlust bei Wasserkernen mit starkem Dämpfungssystem selbst zunächst keine Änderung der Körperhaltung und des Liegekomfort wahr.



Das kann über mehrere Jahre so sein. Sie liegen aber nicht mehr auf Wasser, sondern auf dem Dämpfungssystem.

Die Wasserfüllhöhe ist wichtig für die Funktion des Wasserbettes und der Dämpfung

Das Material des Dämpfungssystems wird durch Unterfüllung auf Dauer in seiner Funktion beeinträchtigt. Das Dämpfungssystem kann durch die Bewegungen im Wasserbett verschoben werden und aufgrund der Unterfüllung nicht mehr zurückschwimmen. Bei Unterfüllung hat das Dämpfungssystem größeren und frühzeitigeren Verschleiß. Bei zu wenig Wasser wird das Dämpfungssystem vom Gewicht des Körpers auf dem Boden aufgerieben und im Liegebereich zerstört.

Optisch wahrnehmen können Sie Unterfüllung, wenn sich an der Oberseite eines Wasserkernes Berge und Täler abzeichnen. Dann hat der Wasserkern viel zu wenig Wasser und das Dämpfungssystem ist eventuell in seiner Wirkung schon frühzeitig geschwächt. Durch Nachfüllen von ausreichend Wasser kann sich das Dämpfungssystem eventuell wieder erholen.

Generell dürfen Sie beim Liegen niemals beim Schlafen den Boden berühren, um den Kontakt mit der Heizmatte zu vermeiden.

Überprüfen Sie deshalb die Wasserfüllhöhe in den Wasserkernen mindestens 2x jährlich.

Füllen Sie bei Bedarf ausreichend Wasser nach oder kontaktieren Sie Ihren Händler.