

Mick Welter

Warum ein Wasserbett?



Das Wasserbettenbuch

Warum ein Wasserbett?

Wasserbettenbuch:

© 1. Auflage Sept 2009 im DBW-Verlag, Eichendorff-Str.15,
88450 Berkheim (www.dbw-verlag.de)

Umschlagkonzept, Satz und Layout:

Neue Welten Design - Postfach 190013 - 40110 Düsseldorf,
by Claudia Herpich (www.neuwelten-design.de)

Druck:

andrea p. design - Baggerseestr. 14 - 12683 Berlin
(www.andreapdesign.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder
vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks
vorbehalten.

ISBN: 978-3-9813209-1-6

www.wasserbettenbuch.de



Inhalt

Einleitung – Warum ein Wasserbett?	9
Der Schlaf	13
Wie man sich bettet, so schläft man	21
Die Geschichte des Wasserbettes	31
Wie funktioniert ein Wasserbett?	35
<i>Die Positionierung der Wirbelsäule</i>	35
<i>Druckfreies Liegen auf einer Wassermatratze</i>	40
<i>Die Temperatur</i>	43
<i>Die Wellenberuhigung</i>	48
Wie ist ein Wasserbett aufgebaut?	53
<i>Hardside Wasserbett</i>	54
<i>Softside Wasserbett</i>	57
<i>Uno und Duale Systeme</i>	63
<i>Die Heizsysteme</i>	65
Die „Heizmatten Heizung“	66
Die „Carbon Heizung“	67
Die „Keramik Heizung“	68
Welches ist die beste Heizung?	69
<i>Die Vinylfolie</i>	74
<i>Der Bezug</i>	76

Das Klima und die Hygiene in einem Wasserbett.	79
Reinigung und Pflege ihres Wasserbettes	83
Worauf muss ich beim Kauf achten?	87
Wie wähle ich einen Händler?	91
Ein Wort zum Schluss...	95
Danksagung	99



Das geht auch anders...

Warum ein Wasserbett...?

Inzwischen hat wohl jeder schon einmal den Begriff Wasserbett gehört. Doch genauso verbreitet wie der Begriff Wasserbett sind die Vorurteile über dieses Matratzensystem. Interessanterweise haben die größten Gegner immer die gleichen Argumente und dabei noch nie ein Wasserbett aus der Nähe gesehen, oder sich gar beim Fachhandel über so ein Bett beraten und informieren lassen. Sätze wie: „Mir ist das zu weich“, „Da wird man ja seekrank“, „Ich schlafe doch nicht die ganze Nacht auf Strom...“ oder „Da schwitzt man doch sicherlich ganz schön ...“ lassen einen das Wasserbett schnell aus dem Blick verlieren, wenn es mal wieder Zeit ist, die alten Matratzen auf den Müll zu werfen. Dieses Buch kann Sie, lieber Leser, herstellerunabhängig beraten. Ich werde Sie dem Wasserbett Schritt für Schritt näher bringen und dabei Ihre Fragen zum Thema Wasserbett beantworten. Sie erfahren ebenso einiges über Ihren Schlaf wie über Ihre Wirbelsäule und deren Positionierung in einem Wasserbett, über die verschiedenen Heizsysteme und ihre Notwendigkeit beziehungsweise ihre Auswirkung auf unseren Körper sowie über die Qualität der Vinylfolie, der Schaumstoffe und der verschiedenen Gewebe, aus denen die Bezüge eines Wasserbettes hergestellt sein können. Ich gebe Ihnen einen groben Überblick über die verschiedenen Arten von

Wasserbetten und sage Ihnen, worauf Sie beim Kauf des Wasserbettes und bei der Auswahl Ihres Händlers achten sollten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Wasserbett pflegen und wie Sie die für Sie persönlich richtige Wassermenge bestimmen. Ein Wasserbett ist nicht einfach nur eine bequeme und komfortable Matratze, sondern auf der einen Seite ein System, das es Ihnen ermöglicht, präventiv etwas Gutes für Ihre Wirbelsäule zu tun, und auf der anderen Seite ein von vielen Physiotherapeuten empfohlenes Mittel, um eine geschädigte Wirbelsäule in Ihrem Regenerationsprozess zu unterstützen.

Um das System Wasserbett besser zu verstehen, lassen Sie mich Ihnen zuerst etwas über den Schlaf an sich und über ihre Wirbelsäule erzählen, bevor ich Ihnen veranschauliche, wie so ein Wasserbett funktioniert.

***“Ein krankes Bett ist das sicherste
Mittel die Gesundheit zu ruinieren”***

Paracelsus (1493–1541)

***Wagen wir, die Dinge zu sehen,
wie sie sind.***

Albert Schweitzer (1875–1965),

Genauso verbreitet wie der Begriff Wasserbett sind die Vorurteile über dieses Matratzensystem. Interessanterweise haben die größten Gegner immer die gleichen Argumente und dabei noch nie ein Wasserbett aus der Nähe gesehen. Dabei ist es für den gesunden Menschen die perfekte Art präventiv zu dem Erhalt seiner Gesundheit bei zu tragen. Für Menschen mit Erkrankungen an der Wirbelsäule kann es den Weg zur Besserung bedeuten ... Schließlich ist der Schlaf wohl eine der wichtigsten Heilmethoden, die wir unserem Körper liefern können.



Mick Welter

Mein Physiotherapeut machte mich aufgrund meines Bandscheibenvorfalles auf Wasserbetten aufmerksam. Ich ging den konventionellen Weg der Behandlung durch Manuelle Therapie, Krankengymnastik und entschied mich für ein Wasserbett. Seitdem lebe ich mit meinem Vorfall völlig schmerzfrei. Meine Begeisterung darüber, weckte mein Interesse an diesem Bettssystem, und seinen Möglichkeiten. Inzwischen bin ich vom Institut Rückenzentrum Schlafen zum geprüften Schlafberater ausgebildet.

