

ISURO



Die Auflage

Sehr geehrte Käuferin, sehr geehrter Käufer,

wir freuen uns, dass Sie sich zum Kauf unserer iSURO Auflage entschieden haben.

Verwenden Sie iSURO - die Auflage entweder täglich oder nur bei Bedarf, wenn Sie Schmerzen haben oder längere Zeit das Bett hüten müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer iSURO Auflage und einen erholsamen Schlaf.

Ihr iSURO-Team

P.S. Sollten Sie noch Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, helfen wir Ihnen gerne. Rufen Sie einfach unsere kostenlose Hotline an: (aus D, A, CH) 00 800 800 47876.

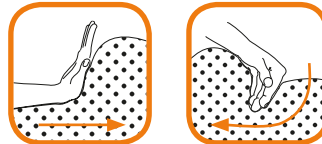
Wichtige Handhabungshinweise

1. iSURO - die Auflage können Sie direkt auf Ihre Matratze unter Ihr Spannbetttuch legen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass es sich um ein elastisches, locker anliegendes Laken handelt, da sonst eine optimale Körperanpassung nicht gewährleistet werden kann.

Alternativ können Sie iSURO - die Auflage in ein separates Laken hüllen und es auf Ihre bezogene Matratze legen.

2. Um jeden Abend optimale Schlafvoraussetzungen zu haben, empfehlen wir Ihnen Ihre iSU-Schicht einmal am Tag mit den Händen »aufzuschütteln«.

Dazu verschieben Sie mit den Händen die Perlen in Querrichtung der Matratze. Entweder vom Rand zur Mitte hinziehen oder zur Mitte schieben. Diesen



Vorgang über die Bettlänge wiederholen. Haben Sie keine Scheu richtig in das System hineinzugreifen. Wichtig ist es, die Bewegungen in Querrichtung der Auflage auszuüben. Aufgrund der Anordnung der Nähte ist eine Egalisierung in Längsrichtung nur minimal möglich.

Ist Ihre Auflage lose auf der Matratze platziert, können Sie Ihre Auflage wie eine Bettdecke leicht aufschütteln - am besten von der Querseite.

3. Vorsicht mit scharfen oder spitzen Gegenständen. Wird die iSU-Schicht beschädigt, kann dies zum Austreten der Füllung führen.

Reparatur

Sollte Füllmaterial aus der Matratze austreten, überprüfen Sie bitte die iSU-Schicht auf Löcher. Sind Löcher gefunden worden, können Sie diese mit einer herkömmlichen Sticknadel (keine Nähnaedel) zunähen. Bitte achten Sie darauf, dass der Gewebefaden nicht beschädigt wird.



Reinigung

Der Bezug kann in einer herkömmlichen Hauswaschmaschine mit handelsüblichen Reinigungsmitteln bei 60°C im Feinwaschprogramm gewaschen werden (siehe Wäschetikett am Bezug). Dafür die iSU-Schicht einfach ausknöpfen.

Eine Reinigung der iSU-Schicht ist ebenfalls bei 60°C möglich. Allerdings benötigen Sie hierfür eine Waschmaschine mit einem Fassungsvermögen von 15 kg. Oder wir reinigen die iSU-Schicht gerne für Sie.

Transport

Sollten Sie die Auflage einmal nicht benötigen,

können Sie sie einfach zusammenrollen und mit den angebrachten Verschlüssen fixieren. Für eine längere Aufbewahrung empfehlen wir Ihnen die Auflage in den dazu gehörigen Sack zu verpacken, um ein Verschmutzen zu verhindern.

Garantie

Produktgarantie entspricht zwei Jahre ab Kaufdatum.

Technische Daten

Bezug: 65% Baumwolle/
35% Polyester bzw.
58% Polyamid/15% Elasthan
iSU-Schicht: Polylamid-
hülle, EPS/Polyester-
faser

Tipps bei kleinen alltäglichen Beschwerden

Haben Sie am Abend geschwollene Beine? Verschieben Sie die Perlen unter die Waden und die Füße, so dass Ihre Beine etwas hoch gelagert sind und die Schwellung leichter abfließen kann.

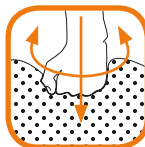
Haben Sie Nackenprobleme? Versuchen Sie einmal ohne Kissen oder nur mit einem kleinen Kissen z.B. der Größe 40 x 40 cm zu schlafen.

Haben Sie Probleme in der Schulter? Probieren Sie einmal in 30° Rückenlage zu liegen. Legen Sie sich erst auf die nicht schmerzende Seite und



lassen sich dann auf den Rücken zurück fallen. Ist noch keine optimale Lage erreicht, verschieben Sie die Kugeln so lange bis es für Sie angenehm ist.

Haben Sie punktuelle Druckschmerzen beim Liegen? Entfernen Sie die Perlen unter dieser Stelle. Formen Sie dafür einfach unter der zu entlastenden Stelle mit der Hand eine Kuhle.



Kennen Sie schon unsere speziellen iSURO Kissen?

Alle Kissen können auf iSURO - der Matratze, der Auflage und auf jeder herkömmlichen Matratze verwendet werden. Unser kleinstes Kissen, das Hanserl, ist z.B. auf Reisen ideal. Informieren Sie sich unter www.isuro.de im Internet.

Hinweis

Bei niedriger Luftfeuchtigkeit (z.B. Heizungs-luft) kann bei Reibung Energie durch leichtes Leuchten frei werden. Dies ist jedoch gesundheitlich unbedenklich.


Tipps bei Schlafproblemen

Hier sind zwölf Tipps für Sie, die von führenden Medizinerinnen im Bereich der Schlafmedizin propagiert werden. Vielleicht sind einige Ratschläge für Sie wertvoll.

1. Das Schlafzimmer sollte immer der ruhigste Raum sein. Gegenstände, die an Stress oder Arbeit erinnern, sollten sich nicht im Zimmer befinden. Lässt es sich nicht vermeiden, stellen Sie diese Gegenstände am besten so auf, dass sie vom Bett möglichst nicht zu sehen sind.
2. Das Schlafzimmer sollte stets gut gegen äußere Lichtquellen abgedunkelt werden können, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu unterstützen.
3. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht unter 16°C liegen. Ideal ist eine Raumtemperatur von 18°C.
4. Es wird empfohlen möglichst gegen 18 Uhr, spätestens gegen 19 Uhr die letzte Mahlzeit am Tag einzunehmen. Diese sollte nicht zu üppig sein.
5. Ebenso sollten Sie nach 19 Uhr keine größeren Mengen mehr trinken.
6. Alkohol gilt häufig als »Schlummertrunk«. Zwar fördert Alkohol in Maßen das Einschlafen, aber es wurde festgestellt, dass es in der zweiten Nachthälfte zu

häufigem Aufwachen kommt und das erneute Einschlafen deutlich schwerer fällt.

7. Nikotin ist eine nachgewiesener Maßen anregende Substanz.
8. Durch sportliche Betätigungen von 30 bis 40 Minuten zwei- bis viermal die Woche können Sie die Schlafqualität verbessern. Dabei kann es sich auch um maßvolle sportliche Betätigungen, wie stramme Spaziergänge, handeln.
9. Versuchen Sie die Übergangsphase von Aktivität zu Schlaf durch sich täglich wiederholende Rituale wie z.B. Musik hören, Tagebuch schreiben oder ein Buch lesen zu unterstützen. Für Ihren Körper und Ihre Seele ist es so leichter, sich auf die Nacht einzustimmen.
10. Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen, dann ist es ratsam keinen Mittagschlaf zu halten, um das Schlafbedürfnis zu erhöhen.
11. Können Sie in der Nacht nicht mehr einschlafen, versuchen Sie die Ruhe um sich herum aufzunehmen und zu genießen.
12. Das klassische »Schäfchen zählen« ist nachgewiesener Maßen selten von Erfolg gekrönt, besser ist es sich positive Bilder oder Situationen vorzustellen.



iSURO AG
Medizinpark 1
83626 Valley/Oberlaidern
Fon +49 (0)80 24/60 81 86-10
Fax +49 (0)80 24/60 81 86-99
kostenlose Hotline (aus D, A, CH) 00 800 800 47876
www.isuro.de



WM-TEBA-01-1

artheKani | Werkstatt für Gestaltung