

ISURO

Die neue Art des Schlafens

Anleitung und Tipps



Liegen wie in Sand - nur weicher!

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, dass Sie sich zum Kauf der isuro entschieden haben. Sie haben ein neuartiges Matratzensystem erworben, welches ursprünglich für den Gebrauch in der Medizin entwickelt wurde.

Unser System ist so beschaffen, dass es sich den anatomischen Gegebenheiten des Körpers anpasst, Sie kommen in jeder Position entspannt zum Liegen. Das Herzstück unserer Matratze ist ein Inlett, das mit Polystyrolperlen gefüllt ist. Diese Perlen können sich im Inlett frei bewegen und sich so jeder Körperlage genau anpassen. Dadurch erhalten Sie eine optimale Druckverteilung während des Liegens.

Diese freie Beweglichkeit ermöglicht Ihnen ein neues Liegegefühl. Es ist als würden Sie sich in ein Kissen hineinkuscheln, da Sie die Perlen in jede Position verschieben können. Nützen Sie die individuelle Anpassung, um Ihre bevorzugte Schlafposition zu finden.

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

Ihr isuro-Team

P.S Sollten Sie noch Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne. Rufen Sie uns einfach an.

isuro
EUROPED GmbH
Medizinpark 1
83626 Valley/Oberlaimern
Tel: 080 24/60 81 86-10
Fax: 080 24/60 81 86-99
info@isuro.de

Wichtige Handhabungshinweise beim Einsatz der isuro

1. Die isuro ist mit einem Bezug ausgestattet, dessen Oberfläche um 20% größer ist als herkömmliche Matratzenbezüge. Damit ist es möglich, optimal in das Inlett einzusinken.

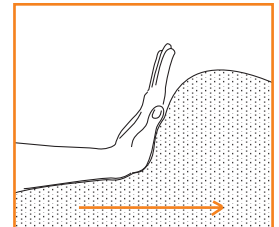
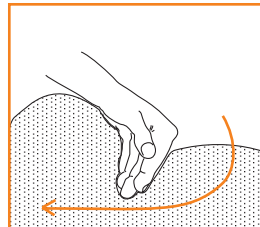
Bitte verwenden Sie aus diesem Grund nur Bettlaken, die locker die Matratze umgeben. Sollte das Bettlaken zu stramm sein, kann sich das Inlett nicht mehr an Ihren Körper anschmiegen. Sie merken an der Einfachheit der Kugerverschiebung, ob das Tuch für die Matratze geeignet ist.

2. Um jeden Abend wieder optimale Schlafvoraussetzungen zu haben, „schütteln“ Sie bitte einmal am Tag die isuro mit den Händen auf.

Dazu verschieben Sie mit den Händen die Perlen in Querrichtung der Matratze.

Für die Egalisierung haben Sie folgende Möglichkeiten:

Die Füllung vom Rand zur Mitte der Matratze zu ziehen, oder zur Mitte zu schieben. Wiederholen Sie diese Vorgänge einige Male. Haben Sie keine Scheu richtig in das System hineinzugreifen, es geht nicht kaputt. Wichtig ist es, dass Sie die Bewegungen in Querrichtung der Matratze ausüben. Aufgrund der Anordnung der Nähte ist eine Egalisierung in Längsrichtung nur in sehr geringem Maße möglich.



3. Vorsicht mit scharfen oder spitzen Gegenständen! Wird das Inlett verletzt, kann dies zum Austreten der Füllung führen. Haben Sie unseren speziellen Allergiebezug aus Polyurethan erworben, kann nach einer Verletzung des Bezugs ein Abhalten von Milben nicht mehr gewährleistet werden.

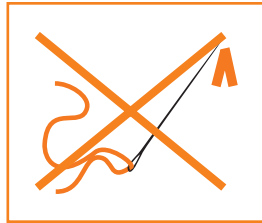
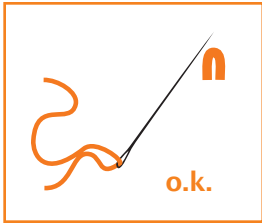


4. Mögliche Falten der Oberfläche oder des Bettlakens werden von dem System aufgenommen, ohne Druckstellen am Körper zu hinterlassen.



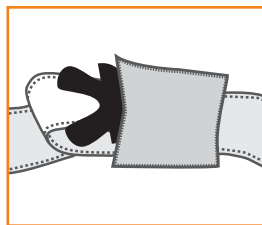
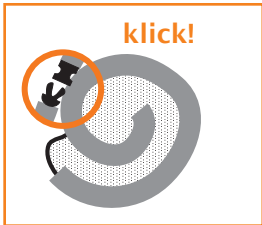
Reinigung

Der Bezug kann bei 60°C in einer herkömmlichen Haushaltswaschmaschine mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gewaschen werden. Eine Reinigung des Inletts ist ebenfalls möglich. Bei Bedarf wird es für Sie von der Firma EUROPED durchgeführt.



Reparatur

Sollte das Füllmaterial aus der Matratze austreten, überprüfen Sie bitte das Inlett auf Löcher. Sind Löcher entstanden, können Sie diese mit einer herkömmlichen Sticknadel (nicht Nähnaedel) zunähen. Es ist darauf zu achten, dass der Stoff beim Nähen nicht verletzt wird.



Transport

Wollen Sie Ihre Matratze über größere Strecken transportieren oder kurz bei Seite stellen, können Sie sie einrollen und mit den zwei Klickverschlüssen in dieser Position fixieren. Benötigen Sie die Schnallen nicht, können Sie sie in die dafür vorgesehenen Taschen stecken, um ein Hängenbleiben an Gegenständen zu vermeiden.

Garantie

Die Produktgarantie beträgt zwei Jahre.

Technische Daten

Bezug	Format/Gewicht
37% Baumwolle	Länge: 200 cm
39% Polyamid	Breite: 90 cm
24% Polyester	Höhe: 15 cm
bzw. 59% Polyamid	Gewicht: 13 kg
41% Polyurethan	Nutzungsgewicht: bis max. 100 kg

Inlett
Polamidhülle,
expandierte
Polystyrol-
Perlen,
Polyester-
Hohlfasern

Unterbau
Polyurethan-
Schaumstoff,
Polyesterfasern

Tipps bei kleinen alltäglichen Beschwerden

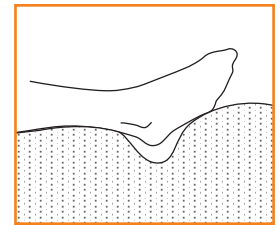
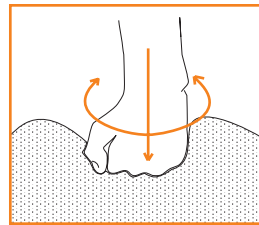
Haben Sie am Abend **geschwollene Beine**? Verschieben Sie die Perlen unter die Waden und die Füße, dass Ihre Beine etwas hoch gelagert sind und die Schwellung leichter abklingen kann.

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

Haben Sie **Probleme in der Schulter**? Probieren Sie einmal in 30°-Rückenlage zu liegen. Dafür 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 **punktuellen Druckschmerzen beim Liegen**? Entfernen Sie die Perlen unter dieser Stelle. Formen Sie dafür einfach unter der zu entlastenden Stelle mit der Hand eine Kuhle. Wollen Sie Ihre Lage verändern, streichen Sie die Matratze wieder glatt.

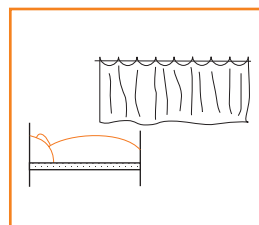


12 Tipps für einen besseren Schlaf

Hier sind zwölf Tipps für Sie, die von führenden Medizinern 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.

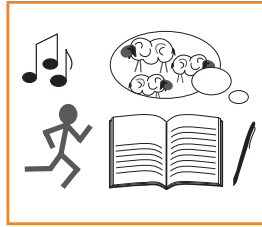
Das Schlafzimmer



2. Das Schlafzimmer sollte stets gut gegen äußere Lichtquellen abgedunkelt werden können, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu unterstützen.



Die Gewohnheiten



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 man hat festgestellt, dass es in der zweiten Nachthälfte zum häufigen Aufwachen kommt und das erneute Einschlafen deutlich schwerer fällt.

7. **Nikotin** ist eine anregende Substanz, der nachgewiesen wurde, dass sie den Schlaf enorm beeinträchtigt.

8. Durch **sportliche Betätigungen** von 30 bis 45 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 Mittagsschlaf 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 nachgewiesenermaßen selten von Erfolg gekrönt, besser ist es sich positive Bilder oder Situationen vorzustellen.

isuro

Die neue Art des Schlafens

isuro
EUROPED GmbH
Medizinpark 1
83626 Valley/Oberlaidern
Tel: 080 24/60 81 86-10
Fax: 080 24/60 81 86-99
info@isuro.de