

Bessere Erholung bei gleicher Schlafzeit

Wer im Hüsler Nest schläft, schläft nicht länger – aber besser. Dies das Resultat einer Studie der Klinik für Schlafmedizin Zurzach. Die wichtigsten Resultate der Studie und ein Gespräch mit Klinikleiter Dr. Jürg Schwander.



PD Dr. med. Jürg Schwander
Spezialarzt für Innere Medizin FMH
und Endokrinologie, Medizinischer Leiter
der Klinik für Schlafmedizin, Zurzach

Herr Dr. Schwander, Sie widmen sich seit zwölf Jahren der Schlafmedizin. Nun haben Sie diese Studie durchgeführt, welche das Schlafverhalten nach dem Bettenwechsel zu Hüsler Nest untersucht hat. Wie kommentieren Sie die Ergebnisse?

Ich war verblüfft. Einerseits hat sich beim Wechsel zu Hüsler Nest die Schlafdauer nicht geändert, gleichwohl empfanden unsere Probandinnen eine verbesserte Erholungsqualität. Besser wurden auch die Schlafqualität und die mittlere Leistungsfähigkeit am Tag.

Die Zahl der Probandinnen war vergleichsweise klein, dem haben wir aber in der Auswertung Rechnung getragen und nur die statistisch signifikanten Resultate berücksichtigt. Das Ergebnis ist also eindeutig.

Die Studie hat auch die Schmerzereignisse in den drei Phasen bisheriges Bett, Angewöhnungsphase ans neue Bett, neues Bett gezählt. Dabei ist auffällig, dass die Schmerzereignisse in der Angewöhnungsphase zunehmen, um danach unter das Niveau im alten Bett zurückzufallen.

Ein Phänomen, das Hüsler Nest in seine Kundenberatung einfließen lassen kann: Kurzfristige Schmerzzunahme kann vorkommen. Erstaunlich wiederum, dass sich gleichzeitig bereits in der Angewöhnungsphase das Empfinden der Schlafqualität insgesamt deutlich verbessert hat. Aber solche Gegensätze sind uns auf dem Gebiet der Schlafmedizin vertraut.

Die Schlafmedizin ist eine junge Wissenschaft. Wo steht sie heute?

Sie hat grosse Fortschritte gemacht. Das Verständnis des Schlafes ist natürlich noch lange nicht vollständig. Aber die Phänomenologie ist weit gediehen. Wir unterscheiden heute 80 unterschiedliche Schlafstörungen. In der Schlafmedizin verbinden sich in spannender Weise somatische und psychiatrische Medizin: Schlafstörungen sind der Schlüssel zu vielen Krankheiten.

Ihre Klinik für Schlafmedizin behandelt Schlafstörungen. Wie geht das vor sich?

In der Regel beginnt eine ambulante Behandlung damit, dass die Ratsuchenden einen Schlaffragebogen ausfüllen und danach ein erstes Gespräch stattfindet. Häufig folgt als nächster Schritt das Führen eines Schlaftagebuchs, und zusätzlich geben wir einen Bewegungsmesser (Aktometer) mit nach Hause, der während der Nacht getragen wird. Aus Schlaftagebuch und Bewegungsmessung gewinnen wir ein Wissen, das uns den Weg zur richtigen Therapie aufzeigt. Die Erfolgsquote dieser Therapien liegt heute bei 80 Prozent liegt.

Wann setzen Sie das Schlaflabor ein?

Generell bei unklaren Symptomen oder wenn eine Therapie nicht verfängt. Die Polysomnographie, so nennen wir das Messgeschehen im Schlaflabor, liefert viele objektivierte Daten vom Schlafverlauf eines Patienten.

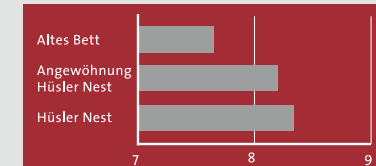
Die Studie der Klinik für Schlafmedizin, Zurzach

In dieser Studie wurde das Schlafverhalten von 16 Frauen im Alter von 36- bis 54-jährig untersucht. Die Untersuchung erstreckte sich über 3 Phasen à 2 Wochen.

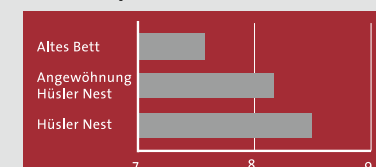
Phase 1: Schlaf im gewohnten Bett. Phase 2: Angewöhnungsschlaf im Hüsler Nest. Phase 3: Schlaf im Hüsler Nest nach Angewöhnung. Schlafzimmer und Umgebung blieben über die gesamte Untersuchungsdauer unverändert. Die Probandinnen führten ein Schlaftagebuch und trugen einen Aktometer zur Messung ihrer Bewegungen während des Schlafs.

Die signifikanten Ergebnisse:

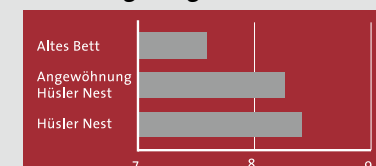
1. Erholungsqualität



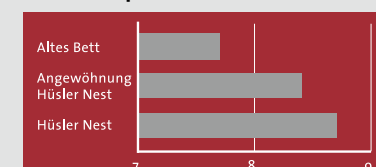
2. Schlafqualität



3. Leistungsfähigkeit



4. Bettenqualität



Resultate gemäss Schlaftagebuch der Testteilnehmerinnen, Skala 1 bis 10. Studie: KSM, 2004

Ihr ausgeschlafener Fachmann:



Hüsler Nest Facts

«Die objektiv erhobenen Testresultate bestätigen das subjektive Empfinden unserer zufriedenen Kunden.»



Adrian Hüsler freut sich darüber, dass das Hüsler Nest auch objektiven Qualitätskriterien standhält.

Über 300 000 Menschen schlafen mittlerweile in einem Hüsler Nest, und offensichtlich schlafen sie gut. So gut, dass sie es weiter erzählen und damit inzwischen unsere wichtigsten Verkäufer sind: Sieben von zehn Neukunden werden auf Grund einer persönlichen Empfehlung aus dem Bekanntenkreis auf Hüsler Nest aufmerksam. Bei so viel Bestätigung und bei so viel subjektiver Zufriedenheit unserer Kunden – warum suchen wir da überhaupt noch objektive Beweise? Zunächst aus Neugier: Was kann uns empirische Forschung über

Auswirkungen von Hüsler Nest auf den Schlaf sagen? Wie beurteilen unabhängige Tester das Hüsler Nest im Vergleich mit anderen Produkten? Ausserdem können Test- und Forschungsergebnisse – wenn sie gut sind – auch das Verkaufsargumentarium bereichern. Und wo sie Schwachstellen aufdecken, weisen sie den Weg zu Verbesserungen. Wir haben uns unabhängigen Tests gestellt und sind natürlich froh, dass die Ergebnisse so positiv sind.

Herzlich, Ihr Adrian Hüsler

«Aus orthopädischer Sicht eine nahezu ideale Liegeposition»

Am Orthopädischen Spital Speising wurde die Liegeposition auf einer Standardmatratze mit jener auf dem Hüsler Nest im Röntgenbild verglichen. Oberarzt Dr. Thomas Rustler kommentiert Versuch und Ergebnisse.



Oberarzt Dr. Thomas Rustler Orthopädisches Spital Speising, Wissenschaftlicher Projektleiter

«Als messbares Kriterium für ergonomisch richtiges Liegen wird die horizontale möglichst wenig verkrümmte Ausrichtung der Wirbelsäule beim Liegen in Seitenlage interpretiert. In der im orthopädischen Spital Speising durchgeführten Testserie haben wir dieses überprüft. Proband war ein 37 Jahre alter, sportlich durchtrainierter Mann, 192 cm, 85 kg, der an keinen Beschwerden der Wirbelsäure oder des Bewegungsapparats leidet.

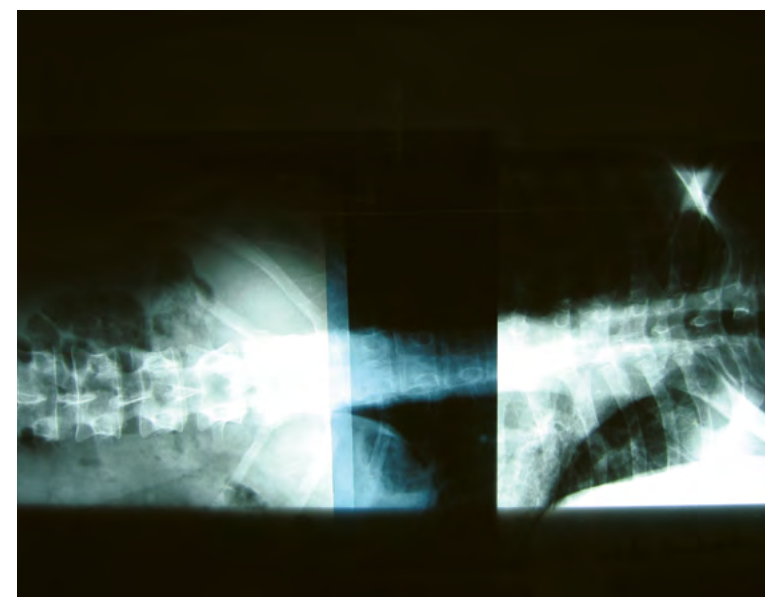
Verglichen wurden eine neue Krankenhaus-Standardmatratze und das Hüsler Nest-Bettensystem. Dieses System wurde direkt auf den Metallrost eines Krankenbetts aufgelegt. Der Proband lag in Rechtsseitenlage, die Beine waren um 110 Grad in Hüft- und Kniegelenken gebeugt, der Kopf wurde von einem 7 cm hohen Schafschurwollkissen abgestützt.

Auf dem konventionellen Bettensystem bildet die Lendenwirbelsäule eine Linksverkrümmung mit Scheitel auf Höhe des 3. Lendenwirbels mit einem Cobb-Winkel von 9 Grad sowie eine

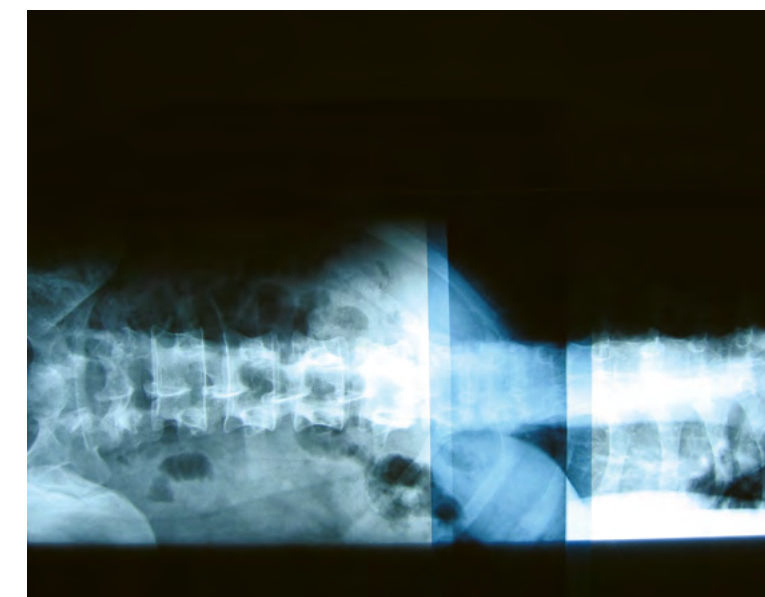
rechtskonvexe Gegenkrümmung mit Scheitelpunkt auf Höhe des 1. Brustwirbels und einem Winkel von 10 Grad. Auf dem Bettensystem von Hüsler Nest bildet die Lendenwirbelsäule eine Rechtsskoliosierung mit Scheitel auf Höhe des 4. Lendenwirbels von 3 Grad, die Brustwirbelsäule eine langstreckig, flachbogig linkskonvexe Skoliosierung mit Scheitel auf Höhe des 6. Brustwirbels von 6 Grad.

Annähernd horizontal

Durch eine angepasste Druckaufnahme im Bereich des Schulter und Beckengürtels sowie einer flexiblen Unterstützung der Lendenregion entsteht beim Liegen auf dem Hüsler Nest Bettensystem eine annähernd horizontale Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule mit nur geringer seitlicher Verkrümmung. Durch die Möglichkeit der individuellen Verstellbarkeit des Liforma Federelements ist die Liegeposition noch entschieden optimierbar. Aus orthopädischer Sicht ist eine nahezu ideale Liegeposition – unabhängig von Gewicht, Grösse und Körperbau – möglich.»



Röntgenaufnahme von Wirbelsäule und Becken auf Normalbett: deutliche Verkrümmung



Röntgenaufnahme von Wirbelsäule und Becken auf Hüsler Nest: minimale Verkrümmung

Nach medizinischen Kriterien das beste Bett

Das Institut ergonomie & technologie (e&t) GmbH hat unter Mitwirkung des Instituts für Hygiene und Arbeitsphysiologie IHA der ETH Zürich 16 Betten getestet. In der medizinischen Beurteilung (Schlafkomfortmerkmale) schneidet das Hüsler Nest klar am Besten ab.

Wie wird das Hüsler Nest im Vergleich mit Mitbewerbern auf dem Bettenmarkt von unabhängigen Experten beurteilt? Um dies herauszufinden, gab die Hüsler Nest AG eine umfassende Studie in Auftrag. Aus Sicht der Konsumenten sollten die Spitzenprodukte der am Markt massgeblichen Anbieter miteinander verglichen werden. Durch Studium der Produktdokumentationen, durch Recherchen im Fachhandel, durch Probeliegen und Austesten der Bettenfunktionalität.

16 Betten, vier Systeme im Test

Im Prüffeld standen 16 Betten, sie vertraten vier Bettensysteme: Konventionelle Systeme, Naturbetten, Wasser-

und Luftbetten. Alle Anbieter – Hüsler Nest und die diversen Mitbewerber – konnten für die unabhängig durchgeführten Tests jene Modelle bezeichnen, die in ihren Augen den aktuellen «state of the art» des Programms darstellten. Das Ziel der Untersuchung bestand darin festzustellen, welche Angebote aus Konsumentensicht die meisten Vorteile auf sich vereinen. «Die Testbedingungenn waren realitätsnah und entsprachen den Vorgaben für den Vergleich von Kriterien», bezeugt Studienleiter Dr. Christopher H. Müller.

Erfreuliches Ergebnis: In den medizinischen Kriterien (Kriterienkatalog siehe Kasten) hat sich das Hüsler Nest auf den ersten Platz setzen können – mit der maximalen Punktzahl in zehn von 13 Kriterien und einem Total von 84 bei maximal möglichen 93 Punkten. Der beste Mitbewerber erreicht 80, der zweitbeste 73 Punkte. Ebenso erfreulich: Bei den Service-Kriterien liegt Hüsler Nest gemeinsam mit einem Mitbewerber auf dem ersten Rang. Für diese Platzierung sind die grosszügigen Garantiezusagen und die sorgfältige Kundendokumentation entscheidend.

Ergonomie: Motor inzwischen erhältlich

Im Prüfbereich Ergonomie lagen fast alle Mitbewerber nahe beieinander: Die Differenz zwischen dem ersten und dem zehnten Platz (Hüsler Nest: Platz 8) liegt unter 10 Prozent. Einen verhältnismässig grossen Punkteabzug kostete Hüsler Nest die Nichtverfügbarkeit eines motorischen Antriebs – ein Mangel, der inzwischen behoben ist.

Abzug gabs auch für das Fehlen von Handgriffen an der Matratze. Das nehmen wir zur Kenntnis und werden es nicht ändern: Die handlichen Latex-Matratzen lassen sich so leicht rollen, dass uns ein Handgriff einfach überflüssig scheint. Als Auftraggeber dieses unabhängig durchgeführten

Richtig liegen, besser schlafen

Zur Beurteilung des positiven Einflusses eines Bettes auf die Beschwerden von orthopädisch Erkrankten führte das Orthopädische Spital, Speising/Wien, eine Untersuchung durch: 108 Personen schliefen jeweils durchschnittlich 14 Tage in einem Hüsler Nest. Der Bericht des Untersuchungsleiters, Prof. Dr. Hans Tilscher.



Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher Wien/Speising, Präsident der Gesundheitsaktion SOSKörper, Vorstand des Ludwig Boltzmanninstituts für konservative Orthopädie

«Jede Probandin und jeder Proband wurde für die Dauer des Spitalaufenthalts von einem Diplom-Physiotherapeuten betreut. 62 Personen (57%) waren männlich, 46 (43%) weiblich, der jüngste Testschläfer war 25, der älteste 79 Jahre alt. Das Durchschnittsalter betrug 53 (Männer) bzw. 56 Jahre (Frauen).

In Bezug auf die orthopädischen Erkrankungen lagen verschiedenste Befunde vor: 53% der männlichen und 31% der weiblichen Probanden litten unter den Symptomen einer Bandscheibenstörung. Weitere Diagnosen waren Kreuzschmerzen, Knieprobleme, Hüftgelenkprobleme, Nacken-Schulter-Beschwerden. 77% der 108 Testpersonen gaben an, Schmerzen träten nach Belastung auf.

53% litten unter Dauerschmerzen bzw. morgendlichen Einlaufschmerzen, 40% unter nächtlichen Schmerzen, welche zum Aufwachen führten (beim Beschrieb der Schmerzen waren Mehrfachnennungen möglich).

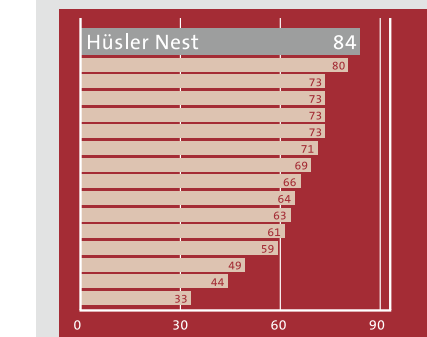
Entschieden besser bewertet

Das Schlafbefinden während des Tests auf dem Hüsler Nest wurde nach kurzer Anpassungszeit von den Probanden mit einer Ausnahme mit gut bis sehr gut angegeben. Sowohl Einschlaf- als auch Durchschlaf- und Aufwachphase wurden im Vergleich zum eigenen häuslichen Schlafsystem gut bis sehr positiv und als entschieden besser bewertet. Besonders lobend erwähnt wurde die ausschliessliche Verwendung von Naturprodukten beim Bau des Hüsler Nest Bettes.»

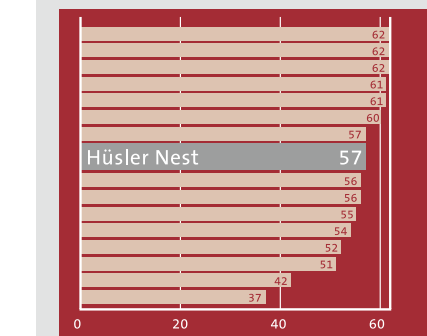
Bettentests haben wir uns entschieden, redlich über die Resultate zu berichten, Mitbewerber aber nicht beim Namen zu nennen.

Rangliste

Medizinische Kriterien
Maximalwerte = 93 Punkte



Ergonomische Kriterien
Maximalwerte = 62 Punkte



Service-Kriterien
Maximalwerte = 11 Punkte

