

Sehr geehrte Damen und Herren,

schön, dass Sie sich für das Schlafsystem von allnatura entschieden haben.

Unser Schlafsystem "Sanavita-Plus" bietet Ihnen allerhöchsten Liegekomfort für alle Gewichtsklassen und Schlafpositionen. Es ist individuell und punktgenau an Ihren Körper, Ihre persönliche Vorlieben und Ihre Schlafgewohnheiten anpassbar. Sie liegen angenehm druckfrei und entspannt.

Dieses Handbuch erklärt Ihnen, wie Sie Ihr Federelement optimal auf Ihre Bedürfnisse einstellen. Wenn Sie die Tipps beherzigen, erwarten Sie unzählige erholsame und entspannte Nächte und Sie werden sehr lange Freude an Ihrem neuen Schlafsystem haben.

Sollte das Schlafsystem wider Erwarten für Ihre Bedürfnisse nicht geeignet sein, bitten wir Sie, sich zur Beratung per E-Mail ([service@allnatura.de](mailto:service@allnatura.de)) mit uns in Verbindung zu setzen.

Wir wünschen Ihnen schöne Träume auf Ihrem neuen Schlafsystem!

**Ihr allnatura-Team**

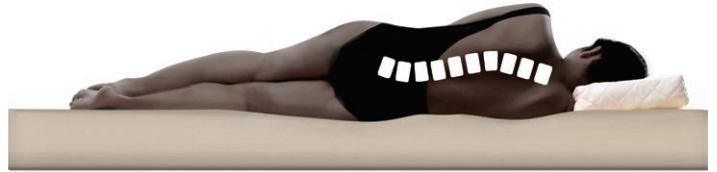
---



## Falsches und richtiges Liegen

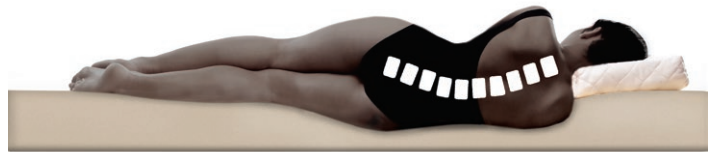
### Falsch:

Die Matratze ist **zu hart**, die Wirbelsäule wird geknickt und es kommt zu Rückenschmerzen.



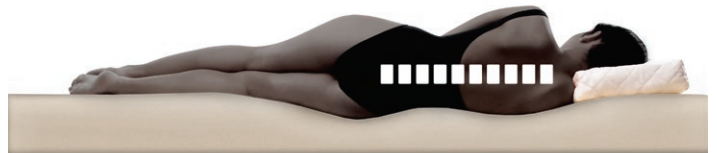
### Falsch:

Die Matratze ist **zu weich**, die Wirbelsäule hängt durch und wird geknickt. Auch in diesem Fall kommt es zu Rückenschmerzen.

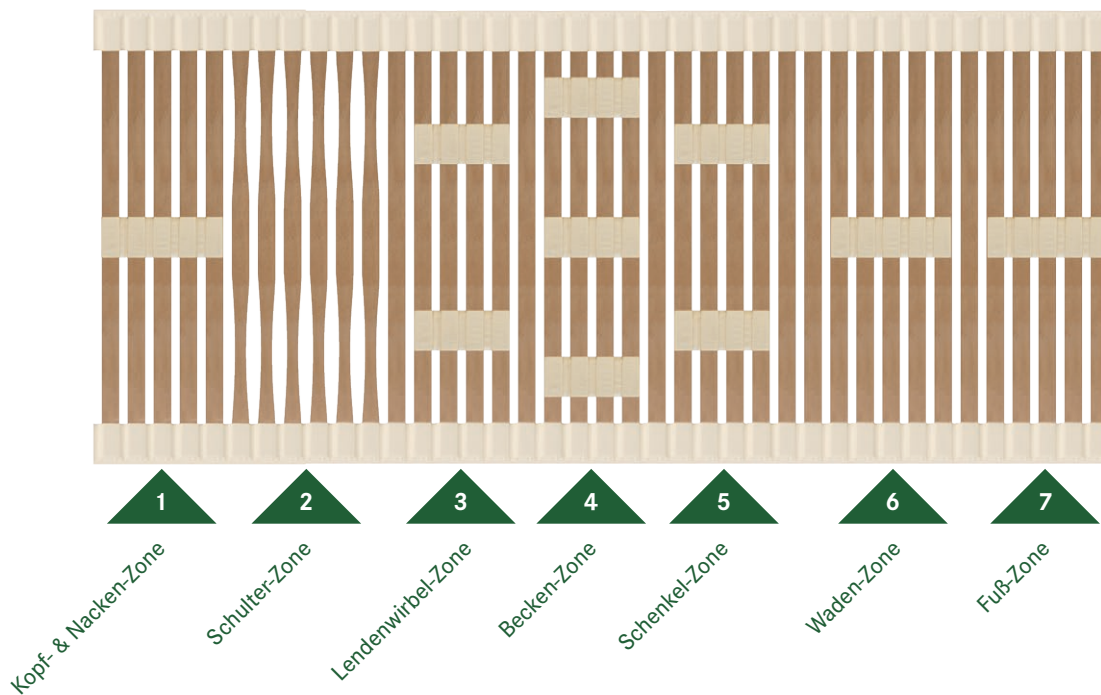


### Richtig:

Matratze mit variablem Härtegrad und hoher Punktelastizität, die Wirbelsäule ist in einer geraden und entspannten Position und man kann schmerzfrei schlafen.

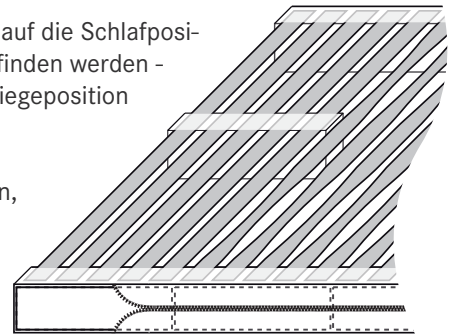


## Übersicht der 7 Körperzonen



## Einstellungen der Auflagebalken je Schlafposition und Härtegradwunsch

- Auflagebalken mit je 7 Latexblöcken in 2 Härtegraden - 3 Latexblöcke je Seite mit Härtegrad medium, 4 Latexblöcke mit Härtegrad firm - dank des durchgehenden Reißverschlusses einfach mit wenigen Handgriffen austauschbar
- Liegeposition auf diese Art ganz einfach an Ihre persönlichen Bedürfnisse und die bevorzugte Schlafposition anpassbar
- Auf den Bildern auf Seite 4 sehen Sie einige Standard-Einstellungen bezogen auf die Schlafposition, die die meisten Bauch-, Rücken- oder Seitenschläfer als angenehm empfinden werden - wir empfehlen Ihnen, zunächst die Standard-Einstellung für Ihre bevorzugte Liegeposition zu wählen
- Sollte diese Einstellung für Sie an manchen Stellen zu weich oder zu fest sein, können Sie die Latexblöcke ganz nach Bedarf mit wenigen Handgriffen austauschen. Auch dies haben wir - beispielhaft für Rücken- und Seitenschläfer - im Bild dargestellt. Die Latexblöcke, die im Vergleich zur Standard-Einstellung anders positioniert werden müssen, sind rot markiert.



## Einstellung der Latexblöcke



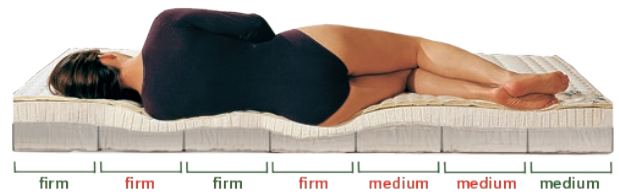
Standard-Einstellung für Seitenschläfer



Standard-Einstellung für Rückenschläfer



Standard-Einstellung für Bauchschläfer

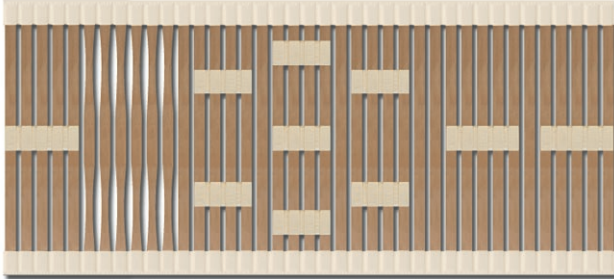


Feste Einstellung für Seiten-/Rückenschläfer



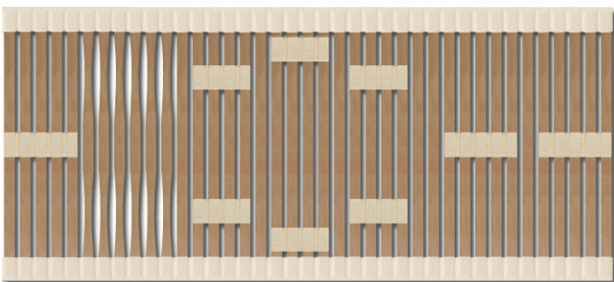
Weiche Einstellung für Seiten-/Rückenschläfer

## Einstellung der Verschiebe-Polster

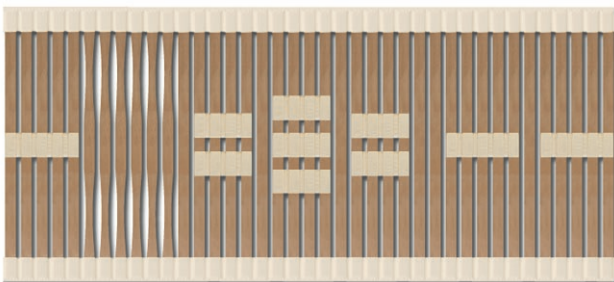


Werden die Verschiebe-Polster **nach außen** geschoben, wird die **Mittelzone weicher**. Bei einer Verschiebung **nach innen** wird die **Zone fester**.

Damit wirken die Verschiebe-Polster durch die Verbindung zur unteren Leiste dem Druck des menschlichen Körpers entgegen und erzeugen somit eine festere Zone.



**Seiten- und Rückenschläfern** wird empfohlen, die Verschiebe-Elemente (wie in der Grafik) nach außen zu schieben und das mittlere Element zu entfernen, um so eine weichere Beckenzone zu erhalten. Dieses ist auch für **Personen mit breiterem Becken** wichtig, damit weniger Gegendruck vorhanden ist und eine weichere Abfederung von unten erzielt wird.



Erfahrungsgemäß bevorzugen gerade **Bauchschläfer** im Lendenwirbel- und Beckenbereich eine festere Schlafunterlage - besonders wichtig ist das bei Personen, die ein Hohlkreuz haben.

Auch **Menschen mit Bandscheiben-Problemen** raten wir, die Lendenwirbelzone fester zu stellen, um mehr Gegendruck von unten zu erzeugen und so die Wirbelsäule zusätzlich zu stützen.