

Het bed is het hele leven

Gebundelde bedlektuur van WaterbeddenOutlet

Een warm welkom...

Gefeliciteerd met uw beslissing om op water te gaan slapen en alvast hartelijk welkom bij de groeiende groep mensen die het slapen op water prefereren boven alle andere slaapsystemen.

Binnenkort, als uw bed is geïnstalleerd, zult u misschien de eerste nachten even moeten wennen, maar in de maanden daarna zult u zich meer en meer gaan hechten aan het onvergelijkbaar comfort van een superieur waterbed.

Zodanig zelfs dat u straks als u terugkeert van vakantie weliswaar zult betreuren dat uw vakantie over is, maar u tevens zult verheugen op de nachten die zullen volgen op uw eigen vertrouwde waterbed van de waterbedden outlet.

Ik bedoel maar: op het gebied van nachtrust gaat er niets boven een waterbed.

We hebben allemaal onze nachtrust nodig om de dagen tot een goed einde te brengen, het hele leven is een balans tussen dag en nacht, wit en zwart, goed en slecht. Het is misschien toeval, maar misschien ook wel niet dat juist een waterbed de ideale balans biedt. Water is altijd in balans, het kan niet eens anders.

Uw waterbed zal u ook in balans houden, nacht in nacht uit, jaar in jaar uit.

Ik wens u veel plezier met deze letterlijke bedlektuur en natuurlijk wens ik u heel veel onbezorgde nachtrust toe op de watermatras die het meest tegemoet komt aan uw idealen op het gebied van comfort.

Die van WaterbeddenOutlet.

Hans Donk

WaterbeddenOutlet

De perfecte balans van water.

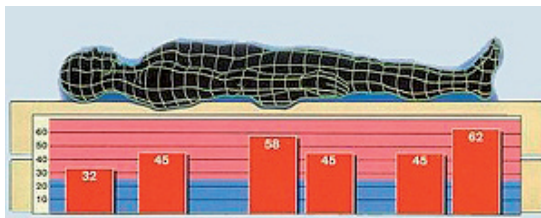
De waterpas is gebaseerd op het principe dat water altijd vlak ligt, onder alle normale omstandigheden. Op een waterbed vindt daarom iedereen automatisch de perfecte balans. Want water heeft ongeveer het soortgelijke gewicht van de mens, het wijkt daardoor gemakkelijk, maar het laat zich niet samendrukken en biedt daarom weer aan alle kanten gelijkmatige, stevige ondersteuning. Hoe u ook ligt, u ligt altijd in balans. Zelfs zwangere vrouwen kunnen tot de negende maand nog zonder problemen op hun buik liggen; het water omsluit, ondersteunt, houdt u in perfecte balans. Uw ruggengraat strekt zich, het bekken kantelt en laat de rug ontspannen.

Nergens drukpunten die leiden tot woelen, omdat u wanhopig zoekt naar de juiste slaaphouding. Ook als u te lijden heeft van bijvoorbeeld spierblessures is een waterbed ideaal. Het water ondersteunt, maar het oefent geen druk uit. De spieren koelen tijdens de slaap minder af, zodat u minder stram wakker wordt. Ook met blessures leert u uw waterbed meer en meer te waarderen (voor zover dat nog nodig was).

Een waterbed zal rugklachten helpen voorkomen, maar hebt u al te kampen met rugproblemen, dan zal uw nieuwe bed de gevolgen van uw rugproblemen zeer waarschijnlijk voor een heel stuk wegnemen. Klachten die te wijten zijn aan versleten tussenwervelschijven, of aan een verkeerde stand van de wervelkolom zullen meestal verminderen. Ook de klachten die het gevolg zijn van gewrichtsontstekingen (zoals artritis) zullen meestal afnemen, omdat de spieren op ene waterbed minimaal worden belast en ze beter op temperatuur worden gehouden.

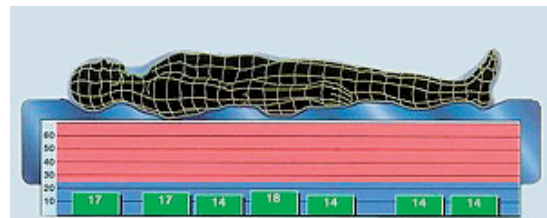
Uw waterbed is een dienaar van uw rug, uw spieren, maar het is en blijft vooral een dienaar van uw ontspannen nachtrust.

Conventioneel bed



Heupen, dij en schouders hebben te lijden van drukpunten

Waterbed



Geen drukpunten

Moderne conversatie

'Hoe lang lig jij alweer op water?'

'Op een waterbed bedoel je?'

'Ja, wat anders?'

'Nou, ik heb tegenwoordig ook een boot...'

'Je neemt het slapen op water wel erg letterlijk.'

'Welnee, zo moet je dat niet zien, er zit wel een kajuitje in, maar dat blijft behelpen dus als het enigszins kan dan slapen we thuis. Is ook wel zo gezellig voor de katten.

Maar als je dus bedoelt dat wij al langer op water slapen dan jullie, dan heb je denk ik

wel gelijk, het zal wel '83 zijn geweest toen wij ons waterbed kochten en jullie zijn snel gevolgd...'

'Jullie waren snel gevolgd, wij waren eerst. Wij hadden het waterbed toen al ontdekt in de States, John.

In een hotel. We hebben toen gezocht en gezocht voordat we hier een winkel vonden die ons een kwalitatief goed gestabiliseerd bed kon leveren...'

'Volgens mij hadden wij al een waterbed toen jullie nog geen eens een visum voor de States hadden, volgens mij zijn wij in 1981 of zo al op het idee van een waterbed gekomen omdat Marion via haar praktijk weer iemand kende die zei dat zijn rug niet meer behandeld hoefde te worden omdat hij op water sliep en geen last meer had en...'

'Schei toch uit, toen wij al op water sliepen moest Marion haar studie nog afmaken...'

'Onzin. Marion heeft haar praktijk al jaaaaaren...'

'Wij slapen nog langer op water...'

'Ach wat doet het er toe, ben je er nog steeds happy mee?'

'Zou niet anders willen, jij?'

'Ik ook niet, tot ze een vliegend tapijtje uitvinden dat naar je toekomt als je fluit, hou ik het op een waterbed.'

'Daar zijn we het dan in ieder geval over eens.'

Over kwaliteit

Oscar Wilde was trots op zijn eenvoudige smaak: 'ik ben alleen tevreden met het beste'. Maar het is waar: eenvoud is het kenmerk van het ware. Zo zijn al onze ontwerpen ook mooi van eenvoud.

We kiezen slechts voor de beste materialen, de beste technieken en methoden, de beste vakmensen. Ons vinyl is taaier en soepeler, de tijken zijn van zuier scheerwol of juist weer van de modernste kunstvezel die Bayer weet te maken. We nemen geen risico, juist op het gebied van kwaliteit niet. Nooit is de mens zo argeloos als tijdens de slaap. U moet uw moede hoofd elke avond weer neer kunnen leggen in het geruststellende besef dat u voor zorgeloze topkwaliteit hebt gekozen. Daar kunt u op vertrouwen.

Natuurlijk had u voor een mindere kwaliteit kunnen kiezen. Maar John Florio heeft het kernachtig genoeg gezegd: 'Wie met honden slaapt zal met vlooiën opstaan'. Florio en Wilde: Beide hadden gelijk: Kies voor kwaliteit en u hebt tenminste één zorg minder. Uw keuze voor de waterbedden outlet was daarom een srikt logische, het komende decennium of (veel) langer slaapt u zorgeloos en onbekommerd op een waterbed van topkwaliteit.

Schrijvers/denkers over slapen

Geen beschaafd mens gaat naar bed op de dag dat hij opstaat.

RICHARD HARDINGS DAVIS

De slaap is de enige vriend die niet komt als men hem roept.

COMTESSE DIANE

Gezegd zij hij die de slaap heeft uitgevonden.

MIGUEL DE CERVANTES

Het is verbazingwekkend hoe weinig mensen het belang beseffen van de kunst van het in bed liggen.

LIN YUTANG

Hij die slaapt voelt zijn kiespijn niet.

WILLIAM SHAKESPEARE

Een heleboel mensen zouden slaap tekort komen als ze overdag niet naar kantoor hoefden.

JEAN DE BOISSON

Het bed omvat ons hele leven, want we werden erin geboren, we leven erin en zullen erin sterven.

GUY DE MAUPASSANT

De helft van onze dagen brengen we door in de schaduw van de aarde en de broeder van de dood eist een derde van ons leven op.

SIR THOMAS BROWNE

De mensen kunnen niet meer slapen als ze de krant niet gelezen hebben en als ze de krant hebben gelezen kunnen ze niet meer slapen.

JEAN DE BOISSON

Een man van 60 jaar heeft 20 jaar in bed doorgebracht en meer dan drie al etend.

ARNOLD BENNETT

Om het leven aanvaardbaar voor ons te maken heeft de Voorzienigheid zich gedwongen gezien ons de helft te ontnemen. Zonder de slaap, die de tijdelijke dood is van verdriet en leed, zou de mens de dood niet geduldig afwachten.

GEBROEDERS DE GONCOURT

Slapen is geen geringe kunst, men moet er de hele dag voor wakker blijven.

FRIEDRICH NIETSCHE

Mensen die zich ongelukkig voelen zijn, net als mensen die slecht slapen, altijd trots op dat feit.

BERTRAND RUSSEL

Geef me een bed en een boek en ik ben gelukkig.

LOGAN PARSALL SMITH

De opbouw van uw waterbed

De hardsider

De tijk

Van boven naar onderen bestaat uw waterbed uit een matrasdek, een tijk, die de matras beschermd tegen inwerking van zonlicht en scherpe voorwerpen (kattepoten!) en de matras ook isoleert en zo het energiegebruik laag houdt.

Het matrasdek absorbeert ook uw lichaamsvocht en het bindt stof. Laat het daarom op geregelde tijden chemisch reinigen of wassen, afhankelijk van uw type matrasdek.

De watermatras

Vervaardigd van een superieure kwaliteit vinyl. Alle lasnaden zijn dubbel, veiligheid en comfort zijn dus verzekerd. Afhankelijk van uw voorkeur is uw matras voorzien van een binnenwerk dat het water sneller of trager tot rust brengt.

De veiligheidsvoering

Gemaakt van stevige, zeer taaie kunststof. Vangt het water op als er onverhoopt lekkage mocht optreden.

Thermostaat en warmte-element

Bron van behaaglijke, instelbare warmte, o.m. TUV en KEMA gekeurd. Zorg er altijd voor dat het warmte-element en de temperatuurvoeler niet te dicht bij elkaar liggen.

Het warmte-element zorgt ervoor dat uw spieren 's nachts minder afkoelen dan in een conventioneel bed. Het is één van de vele factoren die verantwoordelijk zijn voor het feit dat u soepeler, beter uitgeslapen, fitter opstaat na een nachtrust waar u werkelijk van genoten heeft...

De gewichtverdelers en de ombouw

Deze verlenen uw bed de gewenste stijfheid en verdelen het gewicht van het bed zodanig dat de vloer zo weinig mogelijk wordt belast.

De softsider

De tijk

Deze heeft dezelfde functie als die van de hardsider.

De watermatras

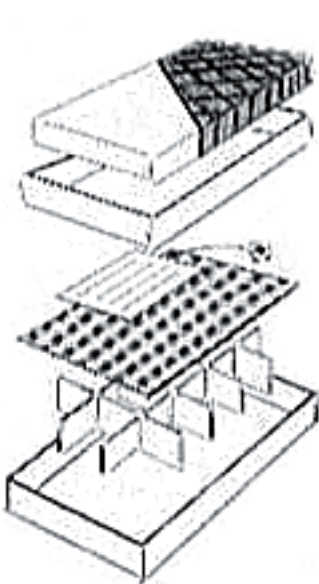
De matras van de softsider is anders van vorm, maar voor het overige gelijk aan die van de hardsider.

Dat geldt ook voor de veiligheidsvoering.

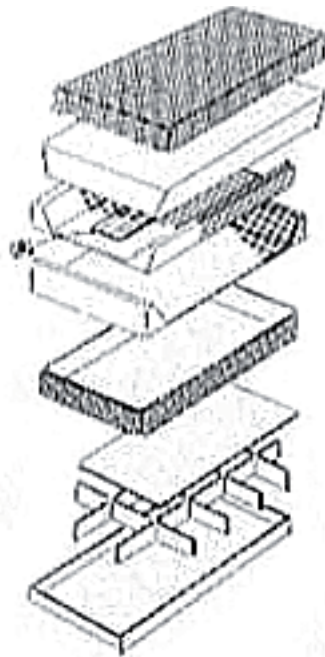
De randen om de matras zijn gevuld met een stevige schuimstof die zacht is en toch sterk. Ze steunen de matras en maken het u uiterst gemakkelijk om uit bed te stappen.

Ook hier zijn het de gewichtsverdelers die ervoor zorgen dat de slaapkamervloer zo weinig mogelijk wordt belast.

Hardsider



Softsider



Vullen, tot hoe ver?

Vooraf in het begin zult u geneigd zijn uw bed voortdurend bij te vullen. Toch is dat onverstandig. Uw installateur zal het waterpeil op het juiste niveau hebben gebracht. Verander daaraan voor de eerste dagen niets. Natuurlijk moet u wennen. U hebt het gevoel dat de weerstand te gering is, alsof u zó uit bed zou kunnen rollen. En het water klotst.. Dus u zou er meer water bij willen doen, zodat de matras beter is gevuld.

De remedie is simpel: De eerste maanden dient uw matras geregeld ontluicht te worden, omdat het water zelf en niet de matras, lucht bevat. Laat eens per week bij voorbeeld alle lucht ontsnappen door langzaam over het bed te rollen, tot de geopende vulopening. Leg om de opening een handdoek om eventueel opstijgend water op te vangen, droog de matras weer af en dek het met de tijk toe.

Pas als u na een week uw matras meer en meer begint te waarderen, en nog steeds meent dat het waterniveau te laag is, kunt u water bijvullen, maar nooit meer dan 10 liter per keer. Het feit dat u zittend de bodem van het bed kunt raken, mag niet worden geïnterpreteerd als een te laag waterniveau.

Een te hoog niveau maakt uw matras onnodig hard en doet afbreuk aan het slaapcomfort. Duidelijk is dat in ieder geval dat de matras nooit en te nimmer mag uitstijgen boven de veiligheidsvoering.

Na de eerste maand zult u uw matras nog slechts zelden hoeven te ontluchten.

Zorgen om het gewicht?

'Is dat nou wel vertrouwd zo'n zwaar bed in de slaapkamer?'

Misschien hebt u die vraag zelf al wel eens gesteld aan een waterbedbezitter of aan uw dealer. Het antwoord is: Ja dat is zeker wel vertrouwd. Want het waterbed mag dan zwaar zijn, het gewicht is heel goed verdeeld over een tamelijk groot oppervlak, meestal zo'n 3 tot 4 m².

Als u een feestje geeft en een groepje mensen klit wat bij elkaar, tien mensen bijv. dan is er al snel sprake van een vloerbelasting van honderden kilo's per m².

Een waterbed belast de vloer gemiddeld met een gewicht van 150 kg per m², een belasting die normaal gesproken voor geen enkele vloer bedreigend is.

De bouwnormen van tegenwoordig gaan uit van een mogelijke vloerbelasting van minimaal 150 kg per m² voor de complete kamer.

De vloer van een kamer van 4 x 5 m moet dus minimaal 20 x 150 kg = 3000 kg kunnen dragen.

In de praktijk zal zo'n vloer veel en veel meer kunnen (ver)dragen dan de ± 500 kg die het waterbed gemiddeld weegt.

Natuurlijk wordt het een andere zaak als een waterbed beslapen wordt door twee zwaargewichten van echte wereldklasse.

Een huwelijk tussen twee van zulke mastodonten ligt niet zo voor de hand, maar iedere slaapkamervloer zou bedreigd kunnen worden als twee of meer van de volgende slaapgewichten een (water- of ander) bed zouden delen.

John Lang

(1934) hoogste gewicht 538 kg

Robert Eart Hughes

Stierf in 1958, 32 jaar oud, woog toen 485 kg

Miles Darden

(1798-1857), woog 463 kg, zijn vrouw 44.5 kg

Ze kregen 3 kinderen

Id Mailand

(1898-1932), 413.2 kg

John Hanson Craig

(1856-1894), 411 kg

Arthur Knorr
(1924-1960), 408 kg

Percy Pearl Washington
(1926-1970), 394 kg

Toubi
(1946), 389 kg (baby Ho)

Flora Mae King Jackson
(1930-1965), 381 kg

William J. Cobb
(1926), 364 kg

Op Toubi na, die uit Kameroen komt, zijn alle voornoemde zwaargewichten Amerikanen.

Stroomgebruik

Over het energieverbruik van een waterbed kunnen we kort zijn: dat is weliswaar afhankelijk van de temperatuur van de kamer waarin het bed is opgesteld en van de wensen en gewoonten van de gebruikers, maar het stroomverbruik van een waterbedden-outlet matras blijft altijd ver achter bij dat van bijv. een tafelmodel koelkast.

Afhankelijk van het verwarmingselement wordt ten hoogste 300 of 350 Watt aan het elektriciteitsnet onttrokken.

U kunt dus op een enkele schakelgroep behalve uw bed, ook een aantal lampen, een tv of andere stroomgebruikers zonder problemen aansluiten...

Niet alleen om in te slapen

Normaal gesproken zult u de meeste tijd die u in bed doorbrengt, slapen. Maar een mens leeft niet van slaap alleen.

Vrijen, ontbijten, een boek lezen, van de tv genieten, een kwaal goed uitzieken.

Uw waterbed toont zich in alle opzichten, zelfs letterlijk, een flexibele partner bij al deze activiteiten.

Alleen moet worden toegegeven dat het ontbijten op een waterbed enige oefening vergt, of speciale voorzieningen, zoals kussens die u helpen comfortabel rechtop te zitten.

Uw waterbedden outlet dealer heeft ze ongetwijfeld voor u op voorraad.

Wat betreft het vrijen: een waterbed geeft van nature gelijkmatige ondersteuning en de gelijkmatige warmte houdt de spieren soepeler door ze niet te laten afkoelen...

Op een waterbed bewegen heel veel mensen zich opeens veel leniger, vrijer dan op een conventionele matras.

Een watermatras nodigt als het ware uit om te experimenteren, ook op het gebied van de liefde.

Eens en te meer omdat het bed in de winter behaaglijke warmte uitstraalt en ook in de warme, bijna tropische zomerdagen koel blijft. Te grote kou of hitte zullen u nooit van het liefdesspel af kunnen houden als u een waterbed bezit. En omdat een waterbed ook uitmuntend is voor de rug... het liefdesleven van een waterbed bezitter laat gemiddeld niet te wensen over!

Al zult u waarschijnlijk niet kunnen tippen aan enkele echte coryfeeën uit heden of verleden. De grootste minnaars (in kwantiteit, dus het aantal 'veroveringen', (de kwaliteit laat zich moeilijk objectiveren) waren in de loop der tijden:

1. Koning Salomo

(700 echtgenoten, tot 300 minnaressen)

2. Mnesarete

(Griekse, de mooiste prostituee aller tijden, 4e eeuw voor Christus)

3. Cleopatra

(69-30 voor Christus, gebruikte erotiek als politiek)

4. Theodora

(Keizerin van het Romeinse rijk, 6e eeuw)

5. Koningin Zinqua

(uit Angola, 17e eeuw, bezat een mannenharem)

6. William Douglas

(1724-1810, een van de vermogendste Engelse edelen van zijn tijd. Dol op - heel - jonge meisjes die hij testamentair goed bedacht)

7. Cassanova

(1725-1798, schrijver)

8. Catharina de Grote

(1729-1796, haar minnaars werden door een arts en hofdame eerst onderzocht en geprobeerd... zie ook hoofdstuk over slapeloosheid)

9. Marquis de Sade

(1740-1824, schrijver)

10. Mademoiselle Dubios

(Franse actrice, eind 18e eeuw. Ze beroemde zich er op door meer dan 16.000 mannen te zijn bezeten)

Andere beroemde seksuele veelvraten:

- . Koning Lapetemaka
- . Lola Monster (danseres)
- . Sarah Bernard (actrice)
- . Frank Harris (schrijver)
- . Gabriele d 'Annunzio (schrijver)
- . Raspoetin (monnik)
- . Mata Hari (spionne)
- . Mae West (actrice)
- . En George Simenon (schrijver)

Bewegingsvrijheid

We schreven het al: het waterbed nodigt als het ware uit tot bewegen.

Ook op het terrein van de liefde.

Het waterbed maakt tal van houdingen mogelijk, ook posities die anders minder goed haalbaar zouden zijn.

Zuiver statisch gezien worden tussen man en vrouw binnen de verhouding de volgende houdingen het meest gepraktiseerd, in volgorde van afnemende populariteit:

- . Man boven
- . Vrouw boven
- . Zij aan zij
- . Van de achterzijde
- . Zittend
- . Staand

Hygiëne

Het waterbed behoort tot de meest hygiënische vormen van slaapcomfort die men zich wensen kan. De matras zelf is letterlijk waterdicht en neemt dus niets op; geen vuil, geen stof.

De tijk die ter bescherming en ter verhoging van het comfort het matras bedekt, neemt wel vocht op.

Gemiddeld verliest u 0.5 liter lichaamsvocht per nacht. Het grootste deel daarvan verlaat ons lichaam middels het hoofd, 10% van het vochttransport verloopt middels de poriën en wordt in de tijk opgenomen en –mede door de warmte- door verdamping weer aan de lucht prijsgegeven.

Sommige moderne tijken laten zich zeer gemakkelijk wassen en drogen, een ideale oplossing voor degenen die last hebben van een allergie voor huisstof.

Vergeleken met een watermatras is ieder ander matras minder hygiënisch.

De meeste matrassen laten zich niet of moeizaam reinigen. Meestal is 'luchten' de enige methode om het matras het opgeslagen vocht te laten verdampen, maar het grootste probleem is dat men meestal veel te lang met een conventionele matras wil doen:

'De matras kan nog wel even mee'.

Het verdient aanbeveling een conventionele matras na gemiddeld 4 jaar te vervangen door een nieuwe.

Voor uw watermatras geldt die periode zeker niet, zeker niet als u de matras zorgvuldig onderhoudt.

Onderhoud

Uw watermatras vereist weinig onderhoud. Eens in de 6 maanden voegt u aan het water een flesje waterbed conditioner toe.

Daarmee vermijdt u algengroei en voorkomt u dat er luchtbellen in uw matras ontstaan.

Verder kunt u zo nu en dan het vinyl met een licht vochtige doek afnemen, uw dealer verkoopt daarvoor een speciale vinyl onderhoud- en reinigingsmiddel dat er ook voor zorgt dat het vinyl soepel blijft.

Dat is alles, u ziet: niet alleen de nachten op een waterbed zijn zorgeloos, het onderhoud van het bed is dat ook.

Ontbijt op bed

Voor tal van mensen het summum van verwend worden: ontbijt op bed.

Maar u ziet de champagne al kantelen, de jam al tergend traag van uw mes afglijden, de boter glibberen op een bordje en dat alles omdat u in het waterbed niet zeker bent van uw evenwicht. Dat ziet uw geestesoog allemaal al voor u?

Uw geestesoog heeft deels zeker gelijk. Want water houdt u in perfecte balans, maar dan moet u zelf wel een beetje meewerken.

U hebt op het water een veel grotere bewegingsvrijheid dan op een stijve gewone matras of op een lattenbodem. Maar de vrijheid van handelen is soms een beetje lastig, bij een ontbijt bijvoorbeeld.

De oplossing is simpel: een ontbijtkussen. Uw dealer heeft ze in voorraad. Het ontbijtkussen waarmee u ook rechtop in bed kunt lezen of televisie kunt kijken, is een driehoekige vorm die uw rug als het ware fixeert.

Zo blijft u moeiteloos rechtop, terwijl u toch ontspant. Het kussen geeft alle steun en als u over een ontbijttafeltje beschikt dan zal er geen druppel champagne worden gemorst, althans niet omdat u uw evenwicht niet hebt kunnen bewaren.

Bon appetit.

Veel gestelde vragen (straks ook aan u)

U zult het al wel weten, anders wacht die ervaring u nog: bijna iedereen stelt u dezelfde vragen. Hoewel u ongetwijfeld de antwoorden ook al wel zult kennen, zekerheidshalve nog maar een keer:

Word je niet zeeziek?

Nee, iemand wordt in een schommelstoel toch ook niet zeeziek?

Zeeziek wordt de mens als de cadans van een beweging ingaat tegen de eigen cadans.

Het gevaar van lekken?

Per definitie komen lekken zelden voor en meestal zijn ze dan nog van een aard en grootte dat de waterbedbezitter zelf in staat is het lek te dichten. En zou dat niet het geval zijn, dan is er de veiligheidsvoering die schade door lekkage voorkomt.

Zakt zo'n bed niet door de vloer?

Een waterbed weegt gemiddeld ongeveer 500 kg, een belasting die iedere normale slaapkamervloer met gemak kan (ver)dragen

Hoe vaak moet het water worden ververs?

In principe nooit, want het wordt niet blootgesteld aan lucht. Eens per 6 maanden wordt er aan het water een klein flesje conditionerende vloeistof toegevoegd, dat is alles.

Is het niet koud?

In de zomer houden we het lekker koel, als iedereen onder een laken ligt te puffen houden wij niet alleen het hoofd koel onder een dekbed. In de andere maanden van het jaar zorgt een verwarmingselement en een thermostaat voor een perfecte temperatuur. Heerlijk warm, en niet te warm.

Is het niet te zacht?

Iedereen die wel eens bij het duiken plat op het water is gevallen, weet dat water niet zo zacht is.

Water laat zich niet samendrukken. Water is dus nogal stevig, maar het voegt zich in zijn stevigheid naar de slaper.

Daarom is een waterbed precies de ideale balans tussen hard en zacht.

Dan zal het wel stroom weten...

Dat valt erg mee. Een tafelmodel koelkast gebruikt al meer dan een waterbed dat op het noorden in een koel huis staat opgesteld.

Is het lastig op te maken?

Eerder gemakkelijker dan andere bedden. De hoeslakens maken het simpel.

Is die elektrische verwarming wel vertrouwd?

Ja hoor, die verwarming voldoet aan de allerswaarste Amerikaanse en Europese eisen. Daarnaast komt die verwarming niet in contact met de matras.

Is het wel goed voor de rug?

Er is géén bed dat de rug zozeer ontziet en tot rust kan brengen als juist het waterbed. Het bekken kantelt achterover, de ruggengraat ontspant zich. Veel rugklachten verdwijnen of verminderen.

En, eh, het vrijen?

Op een waterbed is iedereen veel leniger, het bed werkt letterlijk mee. Vrijen op een waterbed is niet bepaald een straf...

En wat is dan beter, gestabiliseerd of ongestabiliseerd?

Sterk afhankelijk van de persoonlijke voorkeur. Hoe zwaarder gestabiliseerd een matras is, hoe eerder het water na een beweging weer tot rust komt. Alle stabilisatievormen hebben hun eigen charme.

Niet slapen

Slapeloosheid is een veelomvattend, ongekend veel voorkomend probleem.

'Mensen die zich ongelukkig voelen zijn, net als mensen die slecht slapen, altijd trots op dat feit', zei de filosoof Bertrand Russell eens.

Gelukkig bent u in het bezit van een waterbed van goede kwaliteit en bent u dus in ieder geval 's nachts gelukkig en normaal gesproken zult u niet (meer) lijden aan slapeloosheid.

Slapeloosheid is misschien wel één van de meest voorkomende menselijke problemen. Jaarlijks worden in ons land al bijna zoveel slaappillen voorgeschreven als er mensen zijn en omdat er talloze mensen zijn die nog nooit een slaappil hebben gebruikt.. .
...moeten anderen er in grossieren.

Een lijstje met beroemde lijdens aan slapeloosheid en wat ze eraan deden of poogden te doen:

1. Napoleon Bonaparte.

De Franse keizer leerde te leven met een slaap van 3-4 uur, hij ging er zelfs prat op en beval het anderen aan.

2. Catherina de Grote.

Keizerin van Rusland. Van haar wordt gezegd dat zij ter ontspanning haar lange haren liet kammen om in slaap te kunnen komen.

3. Benjamm Franklin.

Uitvinder, natuurkundige, staatsman, schijnt het bed als hij de slaap niet kon vatten, te hebben verlaten om het af te laten koelen.

Een andere uitvinder, net als Franklin van Amerikaanse origine, is

4. Thomas Alva Edison.

Hij werkte zo ingespannen dat hij middels geregelde hazenslaapjes aan zijn slaapbehoefte probeerde te voldoen. Wie nagaat wat Edison allemaal heeft – uitgevonden (elektrische gloeilamp, grammofoonmicrofoon, elektriciteitscentrale) verwonden zich erover dat hit daarvoor nog tijd had.

5. Charles Dickens.

Deze Engelse schrijver dacht dat de plaatsing van het bed van groot belang was bij de bestrijding van zijn slaapprobleem. Hij controleerde altijd of het hoofdeinde van zijn bed wel exact naar het noorden wees. Vervolgens ging hij dan precies in het midden van het bed liggen, waarbij hij met zijn armen mat of hij het midden wel hield. Vervolgens bleef hij vermoedelijk lang wakker...

6. Rudyard Kipling.

*Een andere Engelse schrijver ('Junglebook') door huis en tuin als hij niet kon slapen Van hem zijn de regels:
'Heb medelijden, heb medelijden met ons slapeloze'.*

Een schrijfster van bestsellers van onze tijd,

7. Jacqueline Susann,

Ging na het innemen van slaaptabletten net zo lang door met het persklaar maken van de bladzijden die ze dagelijks schreef tot de slaap kwam.

De beroemde schrijver

8. Franz Kafka

daarentegen werd juist door zijn werk uit de slaap gehouden. De gedachten wilden niet wijken. In zijn dagboek schreef hij zijn eigen persoonlijke remedie.

*'Om mij zo zwaar mogelijk te maken,
wat ik bevorderlijk acht voor het in slaap vallen,
had ik mijn armen over mijn borst gekruist en mijn
handen op de schouders gelegd, zodat ik daar lag
als een soldaat met zijn ransel'.*

Nog een literaire beroemdheid:

9. Marcel Proust.

Deze schrijver van 'A la recherche du temps perdu' ging zo ver om zijn kamer te bekleden met kurk, zodat zo weinig mogelijk geluid zijn kam er zou kunnen bereiken.

10. Evelyn Waugh.

Engels auteur van om. 'Rust zacht', was een stevige gebruiker van slaapmiddelen die gebaseerd waren op bromiden. Hallucinaties en slaap wisselden elkaar als gevolg van deze middelen vaak af.

11. Alexandre Dumas, père.

De populaire vader van de beroemde zoon, die zelf iets minder gerespecteerd was als schrijver (hem wordt de zin toegeschreven:

'Mijn beste werk, mijn zoon, ben jij.. at op voorschrift van zijn arts elke morgen om 07.00 uur een appel onder de Arc de Triomph. De arts hoopte daarmee vooral Dumas père tot een geregelder leven en dito gewoonten te bewegen.

Durnas père werd beroemd door 'De 4 Musketers' 'De Graaf van Montecliristo -.

De zoon (fils) om. door het toneelstuk 'De dame met de Camelia's'.

12. Oscar Levant.

Deze pianist nam iedere avond een half borrelglas peraldehyde in, ging naar bed en begon te tellen tot de slaap kwam.

Ook acteurs hebben zo hun methoden:

Gary Grant keek altijd vooral naar oude films om de slaap te vatten.

Marilyn Monroe nam echter dagelijks zo'n 20 tabletten fenobarbital om de zenuwen zodanig te kalmeren dat ze kon slapen.

De Earl of Roseberry was premier van Engeland, maar moest die functie door zijn slapeloosheid opgeven. Begin deze eeuw schreef hij: 'Ik kan 1895 maar niet vergeten. Daar te liggen, nacht na nacht, klaarwakker in het donker starend, zonder de hoop in slaap te vallen, alle zenuwen gespannen... is een ervaring die geen zinnig mens in gemoede nog eens mee zou willen maken'.

James Thurber, nog een schrijver, was één van die mensen die 's nachts om 3 uur al weer wakker werd. Hij probeerde de slaap te vinden door te spelen met letters van het alfabet en door woorden achterstevoren te spellen.

Een andere door hem toegepaste techniek was het herschrijven van 'De Raven' van Edgar Allen Poe, nu vanuit het gezichtspunt van de vogel...

Winston Churchill beschikte over 2 bedden, kon hij de slaap niet vatten, dan stapte hij over in zijn reservebed.

De Nederlandse schilder Vincent van Gogh strooide een enorme dosis kamfer over kussen en matras om de slaap te veroveren.

Beroemde snurkers

1. Beau Brummel (Een Engelse dandy en gokker).
2. Cato Maior (Romeins staatsman).
3. Lord Chesterfield (Engels staatsman, redenaar).
4. George II (Engelse koning).
5. Abraham Lincoln (Amerikaans president).
6. Benito Mussolini (Italiaanse fascistische dictator).
7. Marcus Otho (Romeins keizer).
8. Plutarchus (Grieks schrijver, filosoof).
9. Theodore Roosevelt (Amerikaans president).
10. George Washington (eerste president van de Verenigde Staten).

Uw favoriete temperatuur

Het waterbed is het enige bed waarvan u de temperatuur naar boven en naar beneden bij kunt stellen, binnen bepaalde normen.

Enigszins afhankelijk van het type thermostaat waarmee uw bed is uitgerust, verdient het aanbeveling als uitgangspunt de thermostaat in te stellen op 27° C. Vindt u deze temperatuur te laag? U stelt de thermostaat 1° C hoger in. Maar rekent u er wel op dat het ongeveer 3 uur kan duren voordat uw bed die ene graad C warmer is geworden.

Vindt u het bed te warm, laat het dan niet alleen afkoelen door de thermostaat terug te draaien, maar verwijder ook alle beddengoed zodat de matras de warmte aan de omgevingslucht kan afgeven. Uiteraard is dat alleen mogelijk als de temperatuur in de kamer niet hoger is dan die van het bed, maar dat zal in de praktijk praktisch niet voorkomen.

Uw eigen temperatuur

Uw lichaamstemperatuur is 37° C. Uw huid is echter normaal gesproken niet warmer dan 31C. Een waterbed is het enige bed dat in warme maanden warmte van het lichaam laat wegvloeien terwijl het 's winters de lichaamstemperatuur op een comfortabel peil houdt.

Pillow Talk

Kent u dat liedje van Doris Day nog? 'Pillow Talk, Pillow Talk...'

De heldere meisjessstem van Doris Day maakte er in het begin van de jaren '60 furore mee:

'Pillow Talk another night of hearing myself talk, talk, talk. All I do is talk to my pillow. There must be a boy, must be a pillow, must be a pillow talking boy for me.'

Alsof u staat

Wat is de meest gezonde houding voor een mens? Staan. De beste matras is dan ook de matras die uw lichaam in een positie brengt alsof u staat of loopt. 't Hoeft geen betoog dat een waterbed dat ideaal verwezenlijkt.

Maar hoe zit het met het kussen? Dat moet uw hoofd ondersteunen alsof u ... staat, inderdaad! Is uw kussen te dik, dan worden uw nekspieren te zwaar belast. Is het te zacht, dan kan uw hoofd de warmte niet goed weer afvoeren en krijgt u het warm en benauwd.

Uw kussen kan u slechts twee tot drie jaar echt goed van dienst zijn. Daarna verliest het de veerkracht, stevigheid, soepelheid waarvoor u het kocht. Uiteraard gaat de achteruitgang zo geleidelijk t dat u er niets van merkt, maar vergelijk uw oude kussen met een nieuw exemplaar van dezelfde soort en u zult zien dat er een groot verschil is ontstaan tussen de twee 'identieke' kussens.

De specialisten waarvan u uw waterbed hebt betrokken, zullen u graag terzake kundig adviseren over het in uw geval ideale kussen. Wilt u graag in uw waterbed rechtop zitten, om te ontbijten, TV te kijken of te lezen Vraag dan naar een speciaal ontbijtkussen.

Wees kritisch in de keuze van uw kussen. U profiteert niet optimaal van uw waterbed als uw kussen te wensen overlaat...

Het begrip slaap in spreekwoorden en gezegden

Wie slaapt zondigt niet.

Zeven uur slapen is goed voor iedereen. Min is geestelijk, meer is beestelijk.

Wie 's nachts vist moet overdag de netten drogen.

Twee geloven op een kussen, daar slaapt de duivel tussen.

Men moet geen slapende honden wakker maken.

Hij/zij is op zijn/haar best als hij/zij slaapt.

Slapende rijk worden.

*Wie niet weet dat zijn bed hard is, slaapt goed.
(Deens)*

*Een slang, een vorst, een tijger, een grijsaard, een kind, een vreemde hond en een dwaas. Deze zeven moet men niet wekken als zij slapen.
(India)*

*Die slapen onder én deken, hebben dezelfde streken.
Waar twee slapen bij elkaar, wordt de een gelijk aar.*

Wie de naam heeft van vroeg op te staan, mag lang slapen.

Een slapende kat vangt geen rat.

Men moet zijn bed maken zoals men slapen wil.

De vuilste varkens willen in het schoonste stro slapen.

Wie slaapt, vangt geen vis.

Rente en huur slapen geen uur.

Wie zijn bed verkoopt, moet op de stenen slapen.

Slaaprecepten

Het moeilijk in slaap komen kan allerlei oorzaken hebben. Pijn kan het inslapen verhinderen, maar veel vaker, meestal zelfs, is slapeloosheid een gevolg van spanningen, drukte of andere aangelegenheden die op de zenuwen werken.

Hoe komt u in slaap, en het liefst zonder pil? Allereerst is ontspanning echt belangrijk. Een eindje lopen, waarbij u uw gedachten ook de vrije loop laat, is een probaat middel. Een of twee slaapmutsjes is meestal ook niet af te raden, al moet u uitkijken met een groot aantal slaapmutsjes, daar wordt u misschien niet helder, maar in ieder geval wel wakker van...

Yogaoefeningen kunnen u ook helpen ontspannen,

terwijl anderen weer graag een half uur lezen...

Oud, vertrouwd en degelijk huismiddel: warme melk met honing.

Echt belangrijk is echter toch ook de vaste gewoonte. Uw lichaam is gebaat bij ritmes. Op tijd eten, op tijd gaan slapen, vaste patronen. Ga niet naar bed met een volle maag, eet en slaap op vaste tijden.

Maak als het even kan geen gebruik van slaappillen. Uw waterbed is geschapen voor de totale ontspanning, een ontspanning waarbij een natuurlijke slaap hoort.

De slaap die het gevolg is van farmaceutische producten is van een andere aard dan de natuurlijke, gezondere slaapvariant. De natuurlijke slaap gaat via de dommelfase naar de diepe, droomloze slaap.

Die droomloze periode wordt afgewisseld door de REM-slaap (Rapid Eye Movements.)

De REM-slaap is de droom, we zijn heel intens bezig. (U hebt waarschijnlijk wel eens een slapende hond zien 'jagen', dat is de REM-slaap.) Na de REM-slaap worden we wakker, of we draaien het complete programma nog een keer af. Tijdens een normale nachtrust wordt het totale programma soms wel 5 of 6 keer uitgevoerd.

Het is met name de belangrijke REM-slaap die achterwege kan blijven als de slaap niet vanzelf is gekomen, maar door een farmaceutisch middel is bewerkstelligd.

Puur natuur slapen heeft dus de voorkeur

Als een kattentongetje

Een mens zit vol elektriciteit, en heus niet alleen statische.

Water geleidt stroom goed en daardoor kan het voorkomen dat er tussen twee mensen ook letterlijk een spanning ontstaat die u op het waterbed beter merkt dan anders het geval zou zijn geweest.

Als een van u op het bed ligt en een ander staat ernaast en hij/zij raakt met tong of hand degene aan die in bed ligt: kattentongetjes.

In feite gaat dan een heel klein beetje elektrische stroom van de een naar de ander.

Of dit voor kan komen hangt af van de vloerbedekking in de slaapkamer, terwijl de ene mens ook wat meer geladen is dan de ander, maar het kan voorkomen, het is letterlijk spannend en het is ook totaal onschuldig.

U weet nu de oorzaak en mocht het voorkomen: alle mogelijkheden om de relatie spannend te houden zijn lang niet zo onschuldig als uitgerekend deze...

U gaat verhuizen?

U gaat verhuizen? Er zijn tal van mogelijkheden. Misschien bent u een 'zelfverhuizer', u huurt een vrachtwagen en u pakt zeil in. Misschien rijdt u zelfs de verhuisauto.

Toch raden wij u aan uw waterbed door de dealer waar u het bed hebt gekocht te laten leegpompen en weer op te laten zetten op uw nieuwe adres.

Wilt u zelf uw bed verhuizen?

Huur dan in ieder geval bij uw dealer een pomp om het bed leeg te kunnen maken, zonder elektrische pomp is dat onbegonnen werk.

Is het bed leeg, zo leeg mogelijk althans, enige liters water blijven altijd achter, pak het bed dan bij het hoofdeinde beet. Zorg ervoor dat het binnenwerk blijft zitten waar het zit, houdt dat daarom stevig in uw greep, terwijl u de matras langzaam en voorzichtig op gaat rollen.

Voordat u uw bed ontmantelt, trekt u de stekker uit het stopcontact. Rol ook de verwarmingsmat voorzichtig op.

De veiligheidsvoering vouwt u niet te strak en vervolgens neemt u de bodemplaten weg en verwijdert de gewichtsverdelers.

Bij het installeren gaat u andersom te werk. U begint met de gewichtsverdelers, daarna ombouw of plint, bodemplaat, verwarmingselement en voeler (niet te dicht bij elkaar).

Dan bevestigt u de veiligheidsvoering en rolt u de matras voorzichtig uit tot in de vier hoeken. Voordat u gaat vullen, mengt u het water tot het een temperatuur van 25-26° C heeft bereikt, dat is van een aangename lauwheid, tussen koud en warm in.

Pas als het bed is gevuld steekt u de stekker in het stopcontact en brengt u de tijk en de lakens weer aan.

Hoe slaapt Nederland?

Een onderzoek * naar de Nederlandse slaapgewoontes bracht aan het licht dat van de samenwonenden in ons land, vier van de vijf stellen bij elkaar in één bed slapen. Een kleine minderheid slaapt in aparte bedden en het slapen in aparte kamers maakt in Nederland nog maar weinig school: 1 op de 50 paren maakt gebruik van twee kamers.

In welke houding slapen wij: tweederde van de Nederlanders ligt op een zij, 12% ligt op de rug en 10% op de buik. Nog eens 11% had geen idee in welke houding de slaap wordt genoten...

Meer dan eenderde van alle landgenoten slaapt binnen 10 minuten in, binnen 20 minuten is 64% 'vertrokken'. De meerderheid van de volwassenen slaapt min of meer gekleed, 56% slaapt nooit naakt, 25% juist altijd. De naaktslapers zijn vooral tussen de 25 en 50 jaar oud.

Hoe laat gaan 'we' naar bed? Vroeg, 15% zelfs nog voor 22.00 uur, 97% ligt (doordeweeks) voor middernacht in bed. Ook in het weekend is het aantal opblijvers beperkt, slechts 14% gaat dan na 01.00 uur naar bed....!

** Uitgevoerd in opdracht van het weekblad Privé.*

Lek???!!

Natuurlijk kan het gebeuren, uw watermatras lekt. Wat nu?

Verwijder eerst alle textiel. Droog de matras en zoek het lek op. Omcirkel de plek met een ballpoint of viltstift, zodat u die gemakkelijk terug kunt vinden. Een klein gaatje plakt u natuurlijk zelf.

U volgt daarbij de instructies van de plakset nauwkeurig op en er kan niets fout gaan. Is het gat groter, bij voorbeeld omdat er een lasnaad is gesprongen, waarschuw dan uw dealer.

Een lofzang op de nacht...

Een waterbed is een lofzang op de nacht. De totale ontspanning, complete onthechting die u ten deel vallen: u bent één met uw matras in totale vrede met de hele wereld. Wat wilt u nog meer?

Op vakanties zult u 's nachts wel eens naar uw eigen waterbed verlangen.

Op oudejaarsavonden weet u van te voren dat u het komende jaar in ieder geval 's nachts gelukkig zult zijn; u zoekt iedere avond uw bed op in de troostrijke gedachte dat er weinig mensen zullen beschikken over een comfortabeler bed.

U bent een ambassadeur van het natuurlijk slapen op water geworden.

Op warme zomeravonden zegt u luchtig tegen uw burens of collega's: oh nee, daar hebben wij helemaal geen last van, wij slapen heerlijk koel onder een donzen dekbed, maar ja, wat wil je, waterbed... lekker fris, koel, heerlijk...

Want u gunt anderen ook het beste, u kunt de zon in het water zien schijnen en dus laat u anderen graag delen in uw levenservaring. Want het is en blijft natuurlijk eigenaardig dat de meerderheid van de mensen nog steeds niet op een waterbed slaapt. Ten onrechte.

En helemaal ten onrechte is dat de meerderheid van de slapers op waterbedden nog
genoegen neemt met minder dan de topkwaliteit van de Waterbedden Outlet.

Maar het is een oude waarheid: aan de top is het eenzaam, de top is smal. En wijsgeren
worden in eigen land vaak niet geëerd.

Met een variatie op de dichter J.C. van Schagen: u gaat maar en bent.

U zoekt iedere avond uw eigen slaapcomfort van de Waterbedden Outlet op en de zucht
waarmee u zich ontspannen overgeeft aan uw waterbed, die zucht is voor ons uw loflied
op de Waterbedden Outlet, uw dagelijkse lofzang op de nacht.