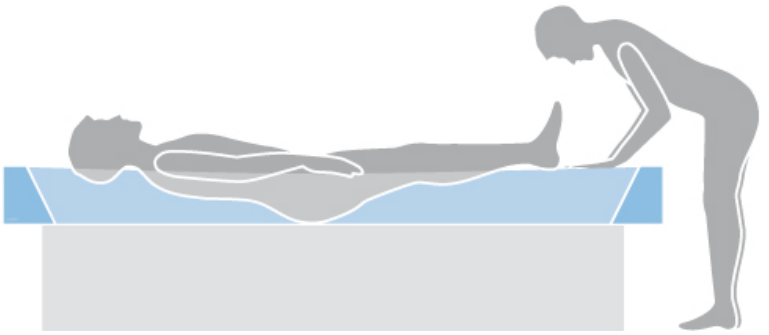
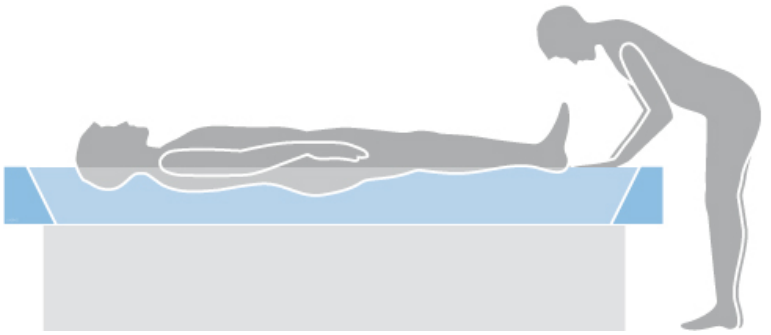
Individuelle Feinabstimmung auf Ihre körperlichen Anforderungen = die richtige Wasserfüllhöhe finden

Die Wasserfüllhöhe sollte so abgestimmt sein, dass das Liegen in Bauch-, Rücken-, und Seitenlage gleich gut möglich ist. Auch wenn Sie in einer dieser Lagen bewusst nicht schlafen sollten, prüfen Sie trotzdem wie Sie in jeder dieser Lagen liegen. Im Schlaf könnte der Körper jede Lage einnehmen, ohne dass Sie es wissen. Umso mehr Lagen Ihr Körper während des Schlafes einnehmen kann, umso besser kann er auf die körperlichen Anforderungen reagieren.
Die Lage von Schulter, Kopf und Bauch geben zuverlässige Hinweise auf die Füllmenge.

Fangen Sie bei 18cm Wasserfüllhöhe an. Probieren Sie Bauch, Rücken und Seitenlage.

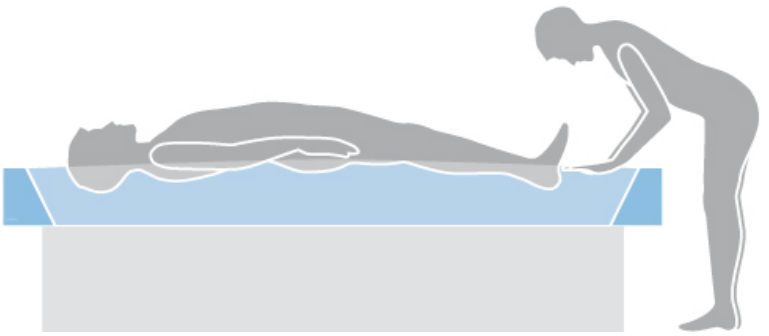


Um mehr Wasser zu simulieren drückt eine zweite Person im Fußbereich auf den Wasserkern.



Bringt die Simulation von mehr Wasser durch den Druck der zweiten Person eine Verbesserung Ihres Liegegefühles, füllen Sie 3 bis 5 Liter Wasser nach.
Anschließend probieren Sie Bauch-, Rücken-, Seitenlage erneut. Hat die nachgefüllte Wassermenge die erwartete Verbesserung gebracht?

Durch erneutes Drücken auf den Wasserkern wird wieder mehr Wasser simuliert.
Ist das wieder besser, wieder 3 bis 5 Liter Wasser nachfüllen.



Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Simulation von mehr Wasser durch den Druck der zweiten Person eine Verschlechterung des Liegegefühles bringt.

Wenn die zweite Person den Druck wegnimmt ist das Liegegefühl wieder gut.
Sie haben für ihre jetzige Körpersituation die richtige Wasserfüllhöhe gefunden.

Der Abstand der Rahmenoberkante bis zur Wasserfüllhöhe sollte jetzt um 0 bis 1cm betragen.
Das entspricht einer Wasserfüllhöhe von 19 bis 20cm.
Durch Wasserdampfdiffussion entweicht Wasser.
Überprüfen Sie deshalb regelmäßig die Wasserfüllhöhe, mindestens 2 mal Jährlich.