

Abschlussbericht SANAPUR Testschläfer Aktion 2013 mit dem SANAPUR Original Kissen 2.0

In der Ausgabe 3-2013 der Zeitschrift Orthopress Süd (Bayern) und Südwest (Baden Württemberg), hatte SANAPUR zu einer Testschläfer Aktion aufgerufen. Wir möchten allen Teilnehmern unseren besonderen Dank aussprechen.

Ziel der Testschläfer Aktion

SANAPUR hat sein bewährtes Original Kissen weiterentwickelt. Im Rahmen einer Feldstudie ging es darum, das Kissen durch Probanden und auch Fachhändler unvoreingenommen auf seine Wirkung testen zu lassen.



Die Vorzüge des neuen SANAPUR Original Kissen !

- ✓ Alle Komponenten erfüllen die Norm ÖKOTEX Standard 100 – Produktklasse 1 (Babyklasse).
- ✓ Allergiker geeignet
- ✓ Hautfreundlich und atmungsaktiv.
- ✓ Höhenverstellbar mittels 2 Platten à 1,5 cm. Die Höhe kann auf 8,5/10/11,5 cm eingestellt werden.
- ✓ Visko-elastischer Schaumstoff ist temperaturneutral.
- ✓ Der Kissenbezug ist waschbar bei 30°C.
- ✓ Abmessung: 50 x 36 x 8,5 - 11,5 cm

Das innovative SANAPUR Original Kissen: Die erste Hilfe bei schmerzhaften Nackenverspannungen

Die innovative Formgebung des Kissens und die einzigartige Konsistenz des visko-elastischen Schaumstoffs, ermöglichen einen lückenlosen Kontakt zwischen dem Kopfkissen und der Kopf-, Nacken- und Schulterpartie. Es entsteht ein spürbar harmonisches Gefühl zwischen optimalen Druckausgleich und effizienter Stützfunktion.

Das SANAPUR Original Kissen wird empfohlen u.a. bei:

- Störungen im Bereich der Hals- und der oberen Brustwirbelsäule.
- Muskuläre Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich
- Schultergelenksproblematiken
- Spannungsbedingte Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen

Wer konnte an der Aktion teilnehmen?

Jede Person die Beschwerden in den angesprochenen Bereichen hat und auf der Suche nach einer unterstützenden Alternative ist. Die Vorgabe war, das Kissen während 4 Wochen zu testen und die Entwicklung jede Woche in einem Testtagebuch fest zu halten. Wir haben die Probanden gebeten im Vorfeld folgende Fragen zu beantworten.

1. Was für Beschwerden haben Sie und seit wann? Kennen Sie die Ursache und wurde eine Diagnose erstellt?
2. Werden Sie aktuell aufgrund einer Diagnose gezielt therapeutisch behandelt?
3. Verwenden Sie zurzeit ein anderes orthopädisches Kopfkissen? Wenn ja, welches?
4. Machen Sie gezielte Übungen um Ihr Leiden zu lindern? Therapeutisch empfohlen oder in Eigenverantwortung?
5. Treiben Sie Sport (bitte angeben) oder bewegen Sie sich regelmäßig (z.B. täglich Hund ausführen / Fahrrad statt Auto)? Bitte in Stunden/Woche angeben.
6. Welcher Berufsgruppe gehören Sie an (passive Beschäftigung oder aktive Beschäftigung)?

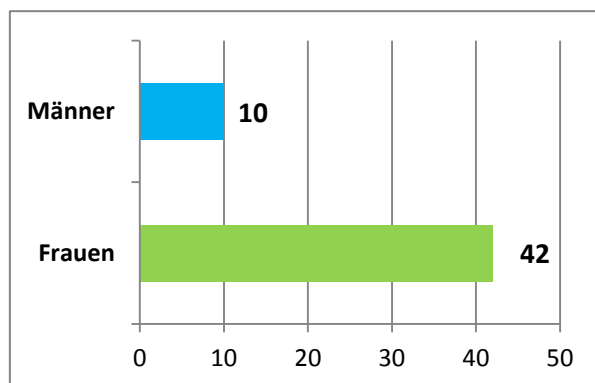
Folgende Gebrauchsanweisung haben die Probanden im Vorfeld erhalten:

- 1. Finden Sie zuerst Ihre richtige Höhe:**
Das Kissen hat an der Unterseite zwei Einlegeplatten von 15 mm die man bei Bedarf entfernen und wieder hinzufügen kann. Die richtige Höhe ist maßgeblich von der Härte Ihrer Matratze und insbesondere der Einsinktiefe Ihrer Matratze im Schulterbereich abhängig.
- 2. Mittig einschlafen:**
Platzieren Ihren Kopf beim Einschlafen immer bequem in die Mulde.
- 3. Achten Sie aktiv auf die Position Ihrer Schultern.**
Die Schultern sollten bewusst leicht runter Richtung Brust gezogen werden. Eine tagsüber angespannte Haltung im Trapezbereich (Nacken/Schultern) führt langfristig zur Verkürzung der Muskeln. Diese Position wird im Bett oft beibehalten.
- 4. Es kann durchaus sein, dass es 1-3 Wochen dauert bis Sie sich an die Umstellung gewöhnt haben.**
Wenn man zur Verbesserung der Situation seine Schlafgewohnheit verändern sollte, so kann die über Jahre hinweg eingenommene schlechte Haltung nicht von heute auf morgen korrigiert werden.

Anzahl Teilnehmer und Altersgruppe:

- Es haben 52 Personen teilgenommen.
- Die jüngste Teilnehmerin ist 30 Jahre jung.
- Die älteste Teilnehmerin ist 90 Jahre alt.
- Das Durchschnittsalter beträgt 50,2 Jahre.

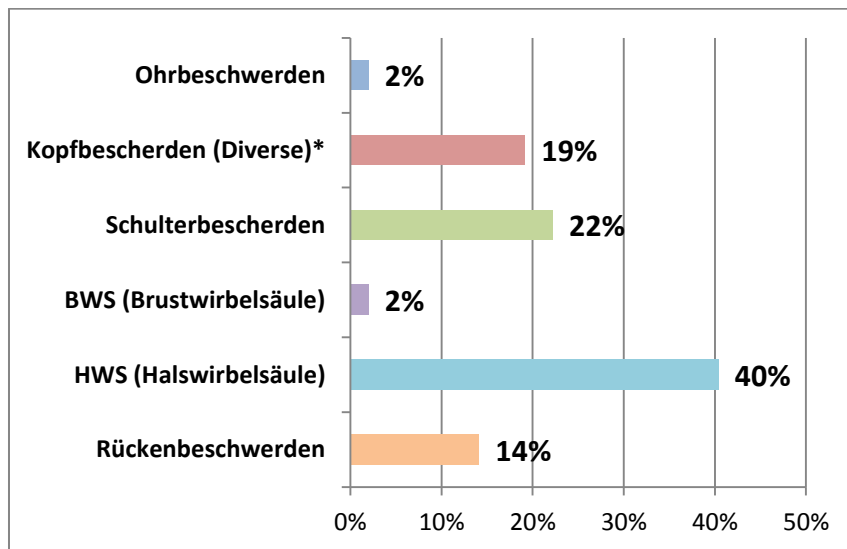
Verteilung der Teilnehmer nach Geschlecht:



Schlussfolgerung:

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, scheinen Frauen allgemein offener und aktiver zu sein, um Lösungen zu finden oder neue Alternativen auszuprobieren. Männer tun sich etwas schwerer. Bei Männern zeichnet sich langsam ein positiver Trend ab. Der Zeitfaktor (ich habe keine Zeit) ist kein Argument, es geht um Prioritäten. Die eigene Gesundheit sollte grundsätzlich die erste Priorität sein.

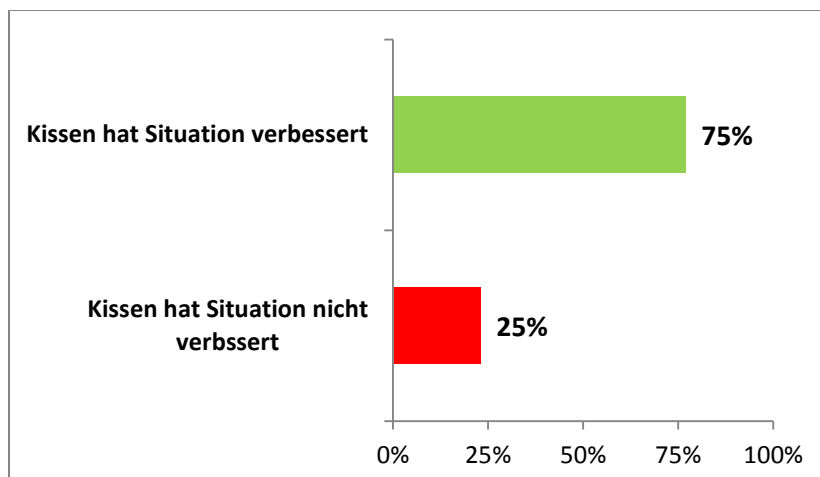
Welche Beschwerden haben die Probanden angegeben?



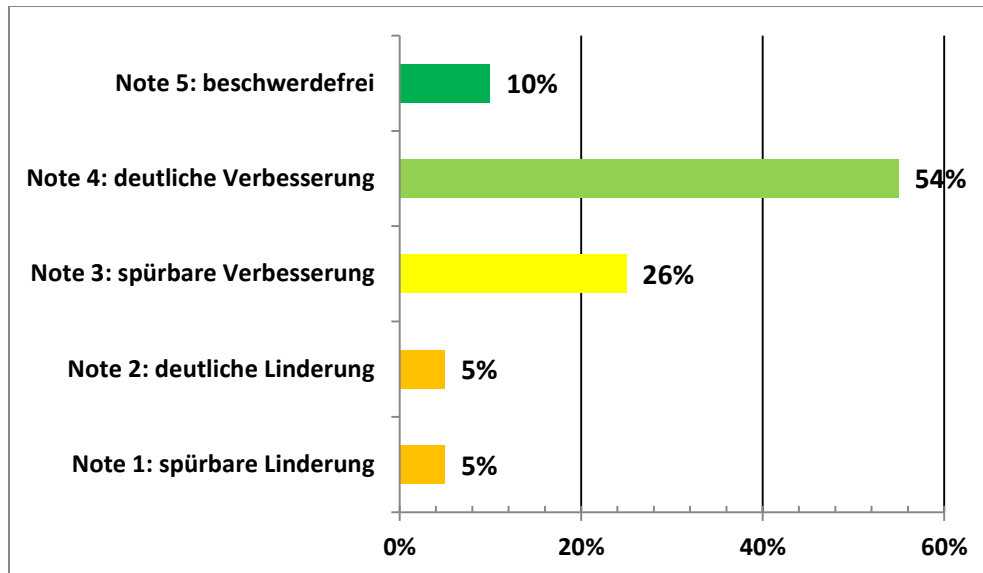
Erläuterung:

* Bei Kopfbeschwerden wurden u.a. Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Migräne angegeben. Nur in Ausnahmefällen wurde nur ein Beschwerdetyp angegeben. Sehr häufig treten z.B. HWS Probleme gemeinsam auf mit Schulterbeschwerden und/oder Kopfschmerzen.

Wie vielen Probanden hat das Kissen geholfen Ihre Situation zu verbessern?



Wie haben die Probanden die Verbesserung, die Sie nach den 4 Wochen feststellen konnten, bewertet?



Schlussfolgerung: Nur die Veränderung verspricht Besserung!

Das SANAPUR Original Kopfkissen ist eine erweiterte „therapeutische Maßnahme“. Das Kissen soll Sie unterstützen/leiten Ihre Schlafposition so zu **verändern**, dass Sie eine körpergerechtere Schlafposition einnehmen. Bei den angesprochenen Beschwerde-Typen gibt es nur 2 Schlafpositionen die eine Verbesserung herbeiführen können: Die Seitenlage und die Rückenlage. Das Kissen ist auch nur für diese beiden Schlafpositionen geeignet. Die „Bauchlage“ oder die „Halbseitenbauchlage“ (häufiger festgestellt bei Frauen) sind nicht geeignet, um die angesprochenen Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen.

Mit dieser Maßnahme soll wieder ein höherer Erholungsgrad in der Nacht erreicht werden. Der Schlaf ist wichtigste Erholungsphase für Körper und Geist.

Die Probanden, die eine positive Verbesserung festgestellt haben, hatten abschließend eins gemeinsam: **Sie haben das Kopfkissen konsequent über die 4 Wochen genutzt und wurden belohnt!**

Nachfolgend einige Zahlen und Fakten, die wir den Auswertungen entnehmen konnten:

Von den 39 Probanden die Ihre Situation mit dem Kissen verbessern konnten:

- haben **23** das Kissen in der ersten Woche als gewöhnungsbedürftig empfunden.
- haben **16** anfangs den „Kuschelfaktor“ vermisst. Dies legte sich bereits ab der 2. Woche.
- haben **24** eine kontinuierliche Verbesserung feststellen können - Jede Woche wurde es besser.
- haben **10** auf Anhieb perfekt mit dem Kissen harmoniert und konnten unmittelbar eine Verbesserung feststellen.
- haben **6** eine plötzlich (sprunghaft) eintretende Verbesserung nach 2-3 Wochen festgestellt.
- Haben **4** Probanden als Abschlussnote „leichte Linderung“ oder „deutliche Linderung“ angegeben und waren sehr begeistert. Was wir als absolutes Minimalziel betrachten, war für diese Personen bereits ein enormer Fortschritt.
- **4** Probanden betrachteten sich nach 4 Wochen als beschwerdefrei.

Von den 13 Probanden die mit dem Kissen Ihre Situation nicht verbessern konnten:

- haben **4** den Test über 4 Wochen durchgezogen. Hier konnte kein Nutzen festgestellt werden allenfalls eine sehr leichte Linderung ohne größere Bedeutung.
- haben **7** sich nicht mit der Kissenform anfreunden können und haben den Test vorzeitig abgebrochen.
- waren **2** Probanden auf unterstützende Gerätschaften im Schlaf angewiesen. Das Kissen war aus „technischen“ Gründen mit den Geräten inkompatibel.

Einige Statements von Probanden werden in der Orhtopress Süd und Südwest Ausgabe 04-2013, auf der Homepage www.sanapur.de oder auf Facebook zu lesen sein.

Ein abschließendes Wort von SANAPUR:

Wir danken allen Beteiligten für Ihr Engagement. Bei aller Mühe und Seriosität die wir unserer Arbeit zu Grunde legen, können wir natürlich nicht allen helfen. Die Resultate des Tests übertreffen dennoch unsere Erwartungen. Gewisse Parameter wie Jahreszeiten, Schlafklima und Schlafunterlage (Matratze) konnten wir nicht einfließen lassen. Dennoch ist die Form des Tests wie wir ihn durchgeführt haben, wahrscheinlich der Realität am nächsten.

Ein besonderer Dank gehört unserer ältesten Probandin. Mit 90 Jahren so zielstrebig und aktiv zu sein, trotz einiger massiven Beschwerden, zollt uns unseren höchsten Respekt ab. Das ist einfach sehr motivierend.

Frau Niemer aus Dachau: „Nachdem Schlafen jahrelang nur eine Quälerei war; endlich ein Kissen für mich! Ich kann wieder Schlafen und bin morgens erholt! Man sollte den Menschen danken die dieses gute Stück geschaffen haben.“

Wir stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Sanapur

01.10.2013