

Mein Power-Tipp?

Gesunder Schlaf

Stefan Kraft

Erster österreichischer Doppelweltmeister
Gesamtweltcupsieger 2016/2017
Skisprung- & Skiflug-Weltrekordhalter

SENSATIONELLE
POWER-ANGEBOTE

TIPPS FÜR DEN
GESUNDEN SCHLAF

ATTRAKTIVES
GEWINNSPIEL

Unsere Mission: Gesunder Schlaf

5 FRAGEN AN...

Stefan Kraft

1_Gesunder Schlaf Magazin: Stefan, was macht ein Skispringer im Sommer? Oder wie hältst du dich fit?

Stefan: Der Sommer ist in vielerlei Hinsicht eine wichtige Jahreszeit für uns Skispringer. Dass das Skispringen ein Wintersport ist, ist klar. Aber der Grundstein für gute Leistungen auf der Schanze wird u.a. natürlich auch im Sommer gelegt. Nach Ende der Saison gibt es schon ein wenig Pause aber es geht dann schon bald wieder los mit dem Training im Olympiazentrum in Rif. Die trainingsfreie Zeit nutze ich persönlich am liebsten in der Natur bei mir daheim in Salzburg. Eine Wanderung mit Freunden oder der Familie, eine gemeinsame Mountainbike-Tour mit Michi Hayböck oder ein Fußballabend mit Freunden sind da sehr willkommene Abwechslungen zum Trainingsalltag. All das macht für mich einen Teil der Regeneration aus, die selbstverständlich sehr wichtig ist. Richtung Spätsommer warten dann nach ein paar Trainingskursen schon erste Sommer Grand Prix's auf uns, die uns dann schon langsam aber sicher wieder auf den Winter einstellen.

2_Gesunder Schlaf Magazin: Braucht ein Athlet wie du eigentlich weniger Schlaf, weil er besser trainiert ist, oder mehr, weil der Körper nach den Anstrengungen mehr Erholung braucht?

Stefan: Ich glaube, das Thema Schlaf ist ein ganz individuelles Thema für jeden einzelnen. Man kann schwer sagen, wo die Unterschiede zwischen Profisportlern und Amateursportlern liegen – es kommt meiner Meinung nach auf die einzelne Person an – egal ob Sportler oder nicht. Für mich persönlich ist Schlaf ein wichtiges Thema. Die Trainingseinheiten sind anstrengend, verlangen uns Sportlern viel ab. Da ist ein erholsamer Schlaf mit hoher Qualität ein sehr wichtiger Teil der Regeneration. Wir sind im Winter sehr viel unterwegs, sind in verschiedenen Hotels untergebracht. Da freue ich mich schon richtig auf das Bett daheim, denn daheim schläft man bekanntlich am besten, denn mein Schlafsystem von Elastica ist perfekt auf meinen Körper und Schlaftyp abgestimmt und mit hochwertigen heimischen Rohstoffen gefertigt – das weiß ich sehr zu schätzen.

3_Gesunder Schlaf Magazin: Du sprichst das „Made in Salzburg“ von Elastica an. Wie kannst du dich – oder der Konsument im Allgemeinen – bei den ganzen Bio-Zertifikaten, Qualitätsversprechen, Regionalitätsbegriffen eigentlich zurechtfinden?

Stefan: Bei Elastica habe ich mich selbst davon überzeugt, war in der Produktion und habe den Leuten zugeschaut, wie hier wirklich noch handwerklich gearbeitet wird. Das Thema „Made in Salzburg“ wird hier definitiv gelebt. Für mich persönlich ist Qualität und Regionalität sehr wichtig. Sei es wie hier bei Elastica mit dem Thema „Schlaf“ oder natürlich auch bei Lebensmitteln. Mein Körper ist mein Kapital und eine gesunde Ernährung gehört einfach dazu. Es ist nicht immer einfach, die beste Qualität zu finden. Ich beschäftige mich mittlerweile aber schon sehr lange mit diesem Thema und habe mir hier für mich persönlich schon ein Wissen angeeignet und ich weiß, was für mich am besten ist. Ich kaufe gerne regionale Produkte, ab Hof oder auch in Dorfläden und ich schätze dabei, dass ich weiß, woher die Lebensmittel kommen. Mir fällt auch auf, dass dieses Thema wieder um einiges mehr an Aufmerksamkeit von den Leuten bekommt und ich hoffe, dass das auch so bleibt.

4_Gesunder Schlaf Magazin: Zurück zu deinem Sport. Du bist Doppelweltmeister, hast weitere WM-Medaillen, bist Gesamtweltcupsieger und hast so ziemlich alles gewonnen, es gibt aber im Spitzensport auch immer wieder Höhen und Tiefen. Wie findest du immer wieder die Motivation – das würde sicher viele unserer Leser interessieren.

Stefan: Erfolge sind natürlich etwas, das einem sehr viel an Motivation gibt. Aber ich habe in den Jahren, u.a. auch durch die Zusammenarbeit mit meinem Systemischen Coach Patrick Murnig, viel dazu gelernt und weiß, dass man sich nicht auf Erfolge ausruhen darf. Skispringen ist ein sehr sensibler Sport und es entscheiden absolute Kleinigkeiten über Sieg oder Niederlage. Man muss immer sehr konzentriert arbeiten und darf auch den Spaß an der Sache nicht verlieren – aber wir haben ein cooles Team, ich habe mit Michi einen super Zimmerkollegen – da kommt der Spaß nicht zu kurz. Und genau das Team, der Zimmerkollege und



Mein Power-Tipp:
Ausgewogene Ernährung, Bewegung
und gesunder Schlaf

Der 25-jährige Ausnahmeathlet und Überflieger Stefan Kraft hat uns bei einem seiner Besuche in der Elastica Zentrale in Kuchl persönliche Einblicke gewährt und mit uns geplaudert. Wir verraten euch, was den sympathischen Salzburger antreibt und was er zu seiner Verbundenheit zur Natur, seiner Heimat und Familie gesagt hat.

das Umfeld mit Familie, Freunden und JumpandReach sind es auch, die zum Thema Motivation sehr viel beitragen. Ich weiß, ich habe ein funktionierendes Umfeld, kann in Ruhe an meinen Sachen arbeiten und werde gut begleitet. Natürlich sind die Trainings im Sommer oft hart, aber nach Motivation muss man in unserem Sport nicht lange suchen – beispielsweise bei der Vierschanzentournee bei den Springen daheim in Österreich in Innsbruck und Bischofshofen am Balken zu sitzen, auf ein rot-weiß-rotes Fahnenmeer hinunterzuschauen, Leute rufen deinen Namen und feuern dich an, das sorgt bei mir immer noch für Gänsehaut. Genauso wie der Gedanke an meinen Weltrekordsprung in Vikersund – ich wollte immer der Mensch sein, der am weitesten mit Skisprungskiern fliegt und das ist mir gelungen. All das sind Momente, die einen immer wieder und wieder richtig motivieren.

5_Gesunder Schlaf Magazin: Gibt es in der heurigen Vorbereitung eine spezielle Motivation für dich Stefan?

Stefan: Es gibt jedes Jahr Highlights in unserem Skisprungkalender. Neben der Vierschanzentournee waren das in den letzten Saisons natürlich die Olympischen Spiele in Pyeongchang oder die Skiflug-WM daheim am Kulm. Die heurige Vorbereitung steht sicherlich auch ein wenig im Zeichen der HEIM-WM im kommenden Februar. Daheim vor eigenen Fans, Freunden und Familie für Österreich um Medaillen zu kämpfen ist etwas ganz Spezielles und so etwas kann man in seiner Karriere wohl nur einmal erleben. Die Nordische WM in Seefeld ist mit Sicherheit ein Highlight in dieser Saison und auch ein Highlight in der Karriere eines jeden österreichischen Skispringers. Ich war im Sommer dort und habe mir schon vieles angeschaut – es beginnt schon langsam zu kribbeln und man denkt das erste Mal kurz darüber nach, was dort im Februar los sein wird. Mit diesen Gedanken im Kopf lohnt sich jede einzelne Krafteinheit und jeder Schweißtropfen – mehr Motivation gibt es nicht!



STEFAN KRAFT

- **Doppelweltmeister** erster österreichischer Doppelweltmeister in Lahti 2017
- **Silber und Bronze** WM in Lahti 2017 (Team)
- **Gesamtweltcupsieger** 2016/2017 & Skiflug-Gesamtweltcupsieger
- **Weltrekordhalter** 253,5 m in Vikersund
- **Sieger Raw Air** Gewinner der ersten Raw Air 2017
- **Sieger** Vierschanzentournee 2014/2015



**GESUNDER SCHLAF
TIPP 1**
Übermäßiger TV-, Handy- oder PC-Konsum stört die Schlafqualität massiv. Achten Sie vor dem Schlafengehen darauf.

MADE IN SALZBURG! HAND DRAUF!

Kurze Wege, ehrliches regionales Industrie-Handwerk

Bei Produkten von Elastica wird von qualifizierten und engagierten Fachleuten noch „Hand angelegt“ – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Produkte, die ausschließlich am Standort in Kuchl bei Salzburg produziert werden, überzeugen durch hochwertige Materialien, regionale Verarbeitung mit handwerklicher Qualität in Verbindung mit modernster, intelligenter, industrieller Fertigung sowie meisterhafter Verarbeitung. Die Menschen arbeiten hier an der Mission »Gesunder Schlaf« und haben es sich zum Ziel gesetzt, individuelle Produkte für Menschen mit den unterschiedlichsten Ansprüchen zu entwickeln. Und das sieht und spürt man.

Heute schon an übermorgen denken

Hier in Kuchl, direkt vor den Toren der naturgewaltigen Salzburger Alpen, ist der respektvolle Umgang mit der Natur ein Teil der Kultur und Tradition. Wer hier – inmitten der prächtigen, natürlichen Landschaft – arbeitet, entwickelt ein hohes Maß an Naturverbundenheit und Sensibilität gegenüber den Ressourcen dieser Erde. Bei Elastica ist dieses ressourcenschonende, natürliche Arbeiten Teil der Firmenphilosophie. So wurde mit red moon® die erste Matratze mit Kaltschaumkern mit einem bescheinigten 20 %-igen Naturanteil auf pflanzlicher Basis entwickelt – belegt mit einem eigenen ermittelten CO₂-Footprint. Kurze Transportwege, die Verwendung von recycelbarer Verpackung und von schadstoffgeprüften Materialien unterstreichen dabei diese gelebte Philosophie.

»Unsere Mission ist der gesunde Schlaf. Das heißt für uns aber nicht nur, dass wir natürliche Produkte herstellen, sondern auch die Umwelt für unsere nächsten Generationen bestmöglich schonen«, betonen die geschäftsführenden Gesellschafter Philipp Kreutzer und Stefan Flemmich mit Nachdruck.

Unterschiedliche Produkte für unterschiedliche Menschen

Elastica Schlafsysteme beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit hochwertigen und innovativen Lösungen rund um das Thema „schlafen“ und „individuelle Bedürfnisse“ – unter anderem in Zusammenarbeit mit der Paracelsus Universität Salzburg. So wurde mit Elastogen eine Produktserie für Allergiker entwickelt. Aber auch für Komfortverwöhnte, Menschen mit speziellen körperlichen Beschwerden oder Kinder bietet Elastica zahlreiche Lösungen mit entsprechenden technischen Features – auch bereits zu Einstiegspreisen.

GEWINNSPIEL

Werden Sie Teil der „Gesunder Schlaf“-Familie auf Facebook und gewinnen Sie:

1. Preis
Ein „Wochenende zum Aufatmen“ für 2 Personen in einem unserer „HTH – Hohe Tauern Health“-Partnerbetriebe.

2. Preis
Zwei hochwertige red moon Nackenstützkissen aus dem Hause Elastica im Wert von € 220,-

...und 50 weitere tolle Artikel rund um das Thema »Gesunder Schlaf«



Und so funktioniert's:
Liken Sie unsere Facebook-Seite und vervollständigen Sie mit dem Hashtag #gesunderschlaf folgenden Satz: Elastica Produkte sind „Made in ...“. Das Gewinnspiel endet am 30. November 2018.

red moon® – die naturfreundlichen Kaltschaummatratzen

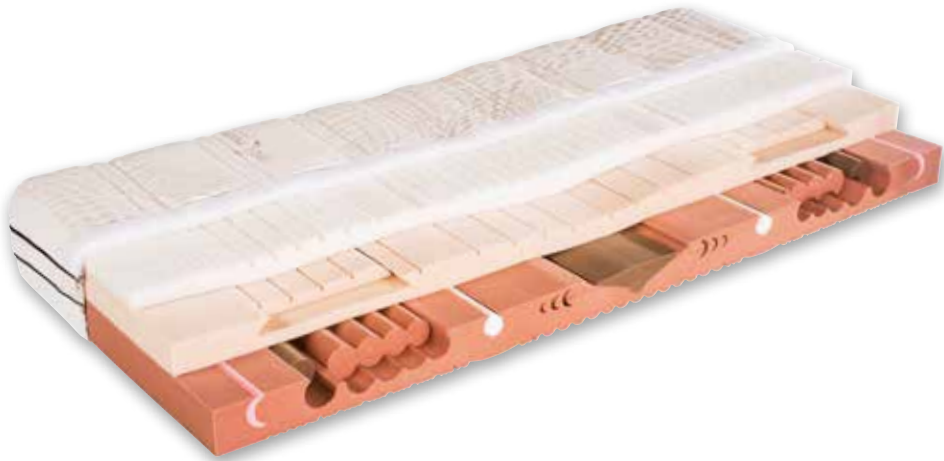
- ✓ red moon® HRE-Kern mit – weltweit einmalig – ermitteltem CO₂-Footprint
- ✓ 20 % Naturanteil
- ✓ Nachhaltiges, umweltbewusstes Herstellungsverfahren
- ✓ OFI-geprüft und bestätigt
- ✓ Kurze Transportwege
- ✓ Regionale Produktion
- ✓ Recycelbare Verpackung
- ✓ Höchste Hautverträglichkeit
- ✓ Easy-Clean-Premiumbezug aus Tencel®, abnehmbar, teilbar und waschbar bis 60 °C

**GESUNDER SCHLAF
TIPP 3**
Sag es durch die Blume – aber nicht im Schlafzimmer. Hier empfehlen sich spezielle Zimmerpflanzen wie Bogenhanf oder Aloe.



Kaltschaummatratze
RM 750 H1, H2 & H3

AKTIONSPREIS
1.100,-/Stk.
statt 1.360,-



Schlafsystem

bestehend aus

- ✓ **Kaltschaummatratze RM 700** H1, H2 & H3
- ✓ **Betteinsatz PREMIUM FIX**
- ✓ **Matratzenschoner**

**SET-
AKTIONSPREIS**
889,-/Set
statt 980,-



Kaltschaummatratze
RM 600 H1, H2 & H3

AKTIONSPREIS
519,-/Stk.
statt 595,-



PRODUKTMERKMALE	RM 750	RM 700	RM 600
red moon® HRE-Kaltschaumkern mit ermitteltem CO ₂ -Footprint	✓	✓	✓
Komforthöhe	✓	✓	–
Air-Lift-Belüftungssystem	✓	✓	✓
Druckentlastende Schulterelemente	✓	✓	–
Wechseldruck-Entlastungssystem	✓	–	–
Aktiv bewegliches Beckenelement	✓	✓	–
Ergonomietaillierung und integrierte Lordosenelemente	✓	✓	✓
Viscoelastische Liegeseite	✓	✓	–
Gesamthöhe	ca. 24 cm	ca. 20 cm	ca. 19 cm

red moon® – die erste Matratze mit einem Kaltschaumkern mit bescheinigtem 20 % Naturanteil* auf pflanzlicher Basis und ermitteltem CO₂-Footprint*!

Seit mittlerweile 15 Jahren steht das red moon®-Sortiment von Elastica für besten Schlafkomfort, innovative Technologie und permanente Weiterentwicklung. Nicht zuletzt als unerlässlicher Beitrag für den Umweltschutz. Als erster Hersteller weltweit haben wir deshalb den CO₂-Footprint* für unseren red moon® HRE-Matratzenkern feststellen lassen, um so ein Zeichen unseres Verantwortungsbewusstseins für unsere Umwelt und die nächste Generation zu setzen!

Philipp Kreutzer
Geschäftsführender Gesellschafter



* Quelle:
Nachhaltigkeits-Bescheinigung
Audit-Bescheinigung
OFI-Prüfbericht Nr.: 411.376

elastogen – die antiallergenen
Kaltschaummatratzen

Aufatmen für Allergiker

- ✓ Beste Betthygiene
- ✓ Beste Hautverträglichkeit
- ✓ Geruchsneutralisierend
- ✓ Beste Luftdurchlässigkeit
- ✓ Wirksam gegen Milben!
- ✓ Höchste Sicherheit für Allergiker
- ✓ Easy-Clean-Premiumbezug aus Edelviskose, abnehmbar, teilbar und waschbar bis 60 °C



SCHLAF-TIPP 3
Genuss ohne Reue
Zwei bis vier Stunden vor dem Schlafen sollte übermäßiger Alkohol-, Kaffee-, Tee- oder Zigarettenkonsum vermieden werden.

Kaltschaummatratze
ELASTOGEN 550 H1, H2 & H3

AKTIONSPREIS
749,-/Stk.
statt 925,-



Kaltschaummatratze
ELASTOGEN 530 H1, H2 & H3

AKTIONSPREIS
669,-/Stk.
statt 820,-



» Um Allergien vorzubeugen, ist es unumgänglich, eine Matratze zu wählen, die den hygienischen Anforderungen bestmöglich entspricht. «

Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl
Immunologie und Laborleiter an der Paracelsus
medizinischen Privatuniversität Salzburg

PRODUKTMERKMALE	ELASTOGEN 550	ELASTOGEN 530
Hochwertiger elastogen-Kaltschaumkern	✓	✓
Komforthöhe	✓	–
Air-Lift-Belüftungssystem	✓	✓
Anti-Milben-Wirkung	✓	✓
Geruchsneutralisierend	✓	✓
Schulterkomfortzone	✓	✓
Aktive Beckenstützfunktion	✓	–
Druckentlastende Schulterelemente	✓	✓
Gesamthöhe	ca. 21 cm	ca. 19 cm

elastogen
BY ELASTICA



5 JAHRE
SONDERGARANTIE



Verwandeln Sie Ihr Bett spielend leicht zu einem Boxspringbett!

Schlafsystem
»boxspring inside«

bestehend aus

Taschenfederkernmatratze **JADE 600** H2 oder H3
Betteinsatz **BOXSPRING INSIDE**

- ✓ Beidseitige Kaltschaumabdeckung
- ✓ 7-Zonen-Taschenfederkern mit 480 Federn
- ✓ Verstärkte Randzonen
- ✓ Schlafsystem-Komforthöhe: ca. 26 cm

SET-
AKTIONSPREIS
890,-/Set
statt 1.059,-



MATRATZEN-
AKTIONSPREIS
499,-/Stk.
statt 599,-

Matratze
auch einzeln
erhältlich!

Matratze **JADE 600** H2 & H3

Hochwertiger 7-Zonen-Taschenfederkern mit 480 Federn	✓
Beidseitige Kaltschaumabdeckung für besten Liegekomfort	✓
Verstärkte Randzonen	✓
Integrierte Belüftungskanäle für ein ausgewogenes Schlafklima	✓
Hochwertiges Doppeltuch, versteppt mit 350 g/m ² Klimafaser und Steppschaum.	✓
Abnehmbar, teilbar und waschbar bis 60 °C	✓
Gesamthöhe ca. 23 cm	✓



Betteinsatz **BOXSPRING INSIDE**

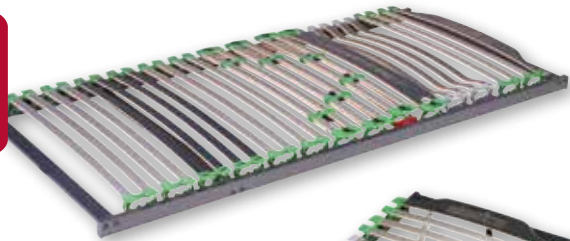
Hochwertiger Taschenfederkern	✓
Komfortschaumabdeckung	✓
Innovativer Anti-Rutsch-Stoff mit besten Durchlüftungseigenschaften	✓
Partielle Non-Sleep-Beschichtung, um ein Verrutschen der Matratze zu verhindern	✓
Nicht abnehmbar	✓
Gesamthöhe ca. 13 cm	✓

Betteinsatz **PREMIUM FIX** oder **KF**

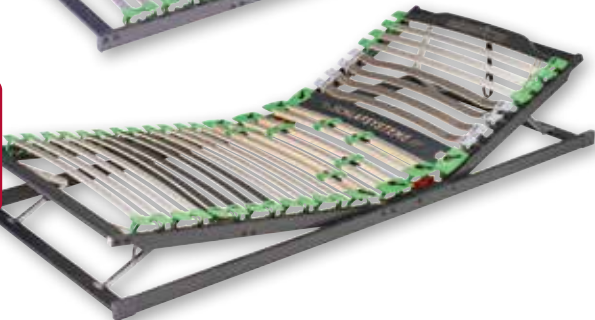
- ✓ Ergoflex Schulterkomfortzone
- ✓ Härtegradverstellung mit neuartigem Cursor-System
- ✓ Lordosen-Hubsystem – höhenverstellbar für individuelle Stützfunktion im Lendenwirbelbereich

**GESUNDER SCHLAF
TIPP 4**
Kinder schlafen mit täglichen Ritualen wesentlich besser. Das kann eine kurze Geschichte, ein Gebet oder ein „Schlaflied“ sein.

AKTIONSPREIS
195,-/Stk.
statt 250,-



AKTIONSPREIS
239,-/Stk.
statt 300,-

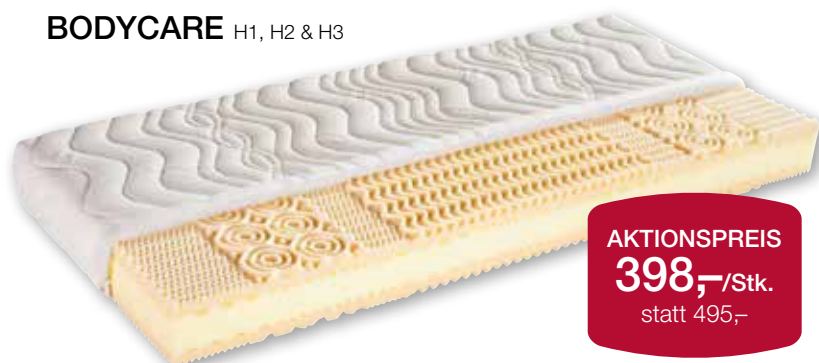


Betteinsatz **PREMIUM**

	FIX	KF
High-Tech-Endpunktlagerung mit hohem Federweg	✓	✓
Härtegradeinstellung mit neuartigem Cursor-System	✓	✓
Schulterkomfortzone mit Ergoflex-Systemleisten	✓	✓
Schulterabsenkung für Schlafen in Seitenlage	✓	✓
Lordosen-Hubsystem	✓	✓
Butterfly-Härtegradversteller	✓	✓
Kopf- und Fußteilverstellung	–	✓
Höchster Punkt inkl. Federholzleisten: 8 cm	✓	✓

Alle Produkte sind in den Standardgrößen (190x90, 200x80, 200x90, 200x100 cm) erhältlich, ausgenommen BOXSPRING INSIDE (nicht erhältlich in 190x90 cm). Alle Preise in Euro inkl. MwSt., gültig für unsere Standardgrößen.
H1 = superelastisch, H2 = mittelfest, H3 = fest

Kaltschaummatratze BODYCARE H1, H2 & H3



AKTIONSPREIS
398,-/Stk.
 statt 495,-

Matratze BODYCARE H1, H2 & H3

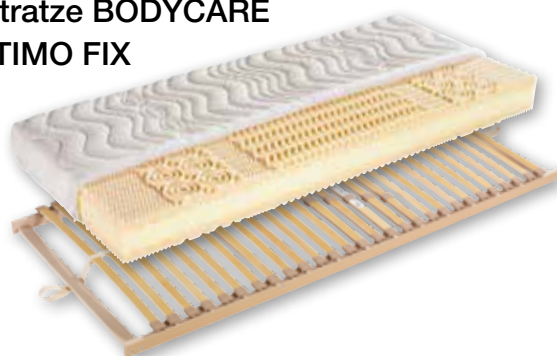
17 cm hoher, hochwertiger und atmungsaktiver 7-Zonen-Kaltschaumkern	✓
Vollflächige Noppenauflage sorgt für eine optimale Oberflächendurchlüftung und einen leichten Massageeffekt	✓
Unterschiedliche Schnitttechnik im Trägerkern garantiert eine ergonomisch korrekte Stützung der Wirbelsäule	✓
Trikot-Unterbezug	✓
Hochwertiges TENCEL®-Doppeltuch garantiert hohe Atmungsaktivität und beste Feuchtigkeitsaufnahme. Bezug abnehmbar, teilbar und waschbar bis 60 °C	✓
Auch für Allergiker geeignet	✓
Gesamthöhe ca. 20 cm	✓

Schlafsystem

bestehend aus

- ✓ Kaltschaummatratze BODYCARE
- ✓ Betteinsatz ULTIMO FIX

**SET-
AKTIONSPREIS**
499,-/Set
 statt 605,-



GESUNDER SCHLAF TIPP 5

Sorgen Sie abends für gedimmte Lichtverhältnisse, die Sie auf den Schlaf einstellen.

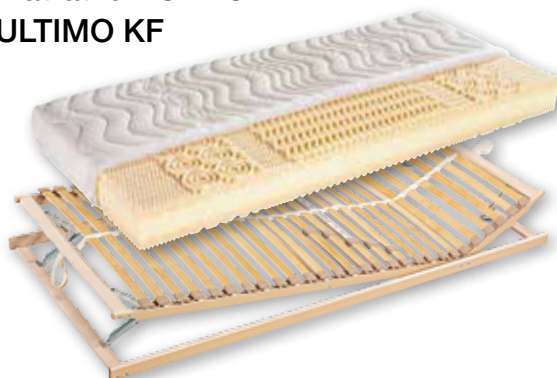


Schlafsystem

bestehend aus

- ✓ Kaltschaummatratze BODYCARE
- ✓ Betteinsatz ULTIMO KF

**SET-
AKTIONSPREIS**
529,-/Set
 statt 645,-



Betteinsatz ULTIMO

	FIX	KF
Stabile Ausführung	✓	✓
Mittelzonen-Härtegradversteller zur Anpassung an den individuellen Liegekomfort	✓	✓
Mittelgurt sorgt für zusätzliche Stabilität und optimale Druckverteilung	✓	✓
Rahmen: Qualitäts-Buchenschichtholz	✓	✓
Querholme: Buche massiv	✓	✓
Federholzleisten: 28 Stück Stärke: 8 mm Breite: 35 mm	✓	✓
Höchster Punkt inkl. Federholzleisten: 7,5 cm	✓	✓
Kopf- und Fußteilverstellung	-	✓



5 JAHRE
 SONDERGARANTIE

Aktion gültig von 15. September bis Dezember 2018. Alle Produkte sind in den Standardgrößen (190x90, 200x80, 200x90, 200x100 cm) erhältlich, ausgenommen BOXSPRING INSIDE (nicht erhältlich in 190x90 cm). Alle Preise in Euro inkl. MwSt., gültig für unsere Standardgrößen. Stappreise sind unverbindlich empfohlene Verkaufspreise. Satz- und Druckfehler vorbehalten.