

# Gesund schlafen

Stephan Schulze-Aissen berät  
rund um den Schlaf

Wie muss ein Bett gebaut sein, damit es einen erholsamen Schlaf bietet? Und wie findet man heraus, welches Bett das richtige ist? Der LAUFPASS hat mit Stephan Schulze-Aissen gesprochen, Inhaber des Bettenhauses Aissen in Bremerhaven und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Bettwaren.



## Herr Schulze-Aissen, seit wann benutzt der Mensch eigentlich Betten?

Früher schliefen die Menschen so, wie es manche Naturvölker noch heute tun. Unsere Vorfahren kuschelten sich zu mehreren auf zusammengescharften Blätter- oder Reisighaufen zusammen. Später benutzten sie mit Gras, Blättern, Zweigen, Getreidehülsen oder Fellen ausgestopfte Tierhäute als Matratze. Die alten Ägypter kannten bereits Betten, die den heutigen Betten stark ähneln: Die hochbeinigen Bettgestelle waren mit Polstern belegt und als Kissen diente eine halbkreisförmige Kopfstütze aus Holz, Stein oder Metall. Wohlhabende Römer nutzten Matratzen, die auf den Bettgestellen festgurtet und mit weichen Materialien gefüllt waren.

## Welche Anforderungen hat der moderne Mensch an seine Schlafunterlage?

Manche Menschen haben Rücken- oder Nackenprobleme, andere frieren leicht im Schlaf oder schwitzen. Dazu kommen der jeweilige Körperbau, eine individuelle Schlaflage, das Schlafklima, die Wohnverhältnisse und am Ende natürlich auch der individuelle Geschmack. Das optimale Bett muss jedenfalls gemütlich sein und einen erholsamen Schlaf gewährleisten.

## Wie sieht denn das optimale Bett aus?

Das kann man so gar nicht sagen. Jeder Mensch hat individuelle Schlafbedürfnisse. Es gibt also kein Universal-Bett, das man empfehlen könnte. Was wir als Schlafexperten aber können, ist die individuellen Unterschiede der einzelnen Schlaftypen bei einem Kunden zu ermitteln und daraufhin Empfehlungen zu geben. Dabei helfen verschiedene Analyse-Programme, die wir in Zusammenarbeit mit dem Ergonomie Institut München, Dr. Heidinger, Dr. Jaspert & Dr. Hocke GmbH entwickelt haben.

## Wie funktioniert das konkret?

Wir finden im Gespräch mit dem Kunden seine Wünsche und Vorstellungen heraus. Dann nutzen wir beispielsweise die Nackenstütz-Bedarfs-Analyse und ermitteln mit dem Mess-System die individuellen Körperdaten, wie Nackentiefe, Schulterbreite, Kopfbreite und Hinterkopf-Ausprägung. Aus einem speziell dafür entwickelten Kissenprogramm empfehlen wir daraufhin das für den Kunden optimale Nackenstützkissen.

## Gibt es solche Messmethoden auch für Matratzen und Lattenroste?

Selbstverständlich. Wir ermitteln mit unserem Mess-System sämtliche relevanten individuellen Körperkonturen und übertragen diese Daten und die persönliche Feinabstimmung in ein Messprotokoll. Wichtig für ein perfektes Bett ist vor allem, dass die Wirbelsäule immer ihre natürliche Haltung einnimmt – in Rücken- wie in Seitenlage. Hierbei spielen sowohl Größe und Gewicht als auch die Form des Körpers und der Wirbelsäule eine erhebliche Rolle. So können wir das Schlafsystem dann optimal individualisieren.

## Um das ideale Bett zu finden, sollte man sich also individuell beraten lassen?

Genau – für ein optimal abgestimmtes Bett steht die Beratung im Mittelpunkt. Und man sollte ein wenig Zeit mitbringen, denn ein neues Bett sollte man nicht leichtfertig kaufen – immerhin verbringt man durchschnittlich 24 Jahre seines Lebens im Schlaf. Ein gutes Bett ist daher eine wichtige Investition für einen erholsamen und gesunden Schlaf.

## Betten-Aissen

Lange Straße 118 | 27580 Bremerhaven | Tel.: 0471/570 41

[www.betten-aissen.de](http://www.betten-aissen.de)