

125 JAHRE BETTEN-AISSEN

Qualität hat Tradition seit 1895

Wir ermitteln das perfekte
Bett für Sie – damit Sie TRAUMHAFT
GESUND SCHLAFEN



GEWINNE

10x2 Karten für die exklusive
Lesung von Matthias Höllings
am Freitag, 27. November,
bei Betten-Aissen in Bremerhaven.
Kennwort: „Sandmann“
Telefon: 0 13 79-88 00 08.

Rufen Sie zwischen dem
2. und 5. November 2020 an!
Legion Telekommunikation GmbH;
pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk teurer. Die Gewinner
werden benachrichtigt.



Montag bis Freitag von 9.30 bis 18.00 Uhr und nach Terminvereinbarung gerne von 18.00 bis 20.00 Uhr, Samstag von 9.30 bis 14.00 Uhr
Lange Straße 118 – 120 • 27580 Bremerhaven • Tel.: 0471/57041 • www.betten-aissen.de

Betten
Aissen
Schlafkomfort seit 1895



Mirko Lessmann ist Serviceprofi und sorgt für freundlichen und perfekten Lieferservice beim Kunden.



Christiane Peckel ist ausgebildete Fachberaterin für gesunden Schlafkomfort und seit über 2 Jahren im Kompetenzteam.



Benjamin Dierking ist Serviceprofi im Bereich EDV und Warenwirtschaft.



Rosemarie Wüst ist ausgebildete Fachberaterin für traumhafte Bettwaren und schöne Wäsche und seit über 2 Jahren im Kompetenzteam.



Waltraut Sander ist ausgebildete Fachberaterin für Bettwaren und seit über 30 Jahren im Kompetenzteam.

Ehrlichkeit und Empathie sind der Schlüssel zum Erfolg



Textilbetriebswirt und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Heim- und Haustextilien.

Familienunternehmen in der vierten Generation und legt neben Fachwissen großen Wert auf soziale Kompetenz seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Empathie und Ehrlichkeit sind die Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg. Menschen spüren, wie es um das Betriebsklima in einem Geschäft bestellt ist. Die Arbeit muss Spaß machen, schließlich soll meine Besatzung auch ruhig schlafen können.“

Bevor Stephan Schulze-Aissen am 1. März 1993 als Komplementär die Firma P.F. Aissen KG übernahm, hatte er nach dem Abitur eine Banklehre absolviert. Weil er sich aber immer schon mit dem Familienunternehmen identifiziert hatte, wählte er im Rahmen des Studiums der Betriebswirtschaftslehre bereits den Schwerpunkt Textilien. Wer Stephan Schulze-Aissen kennt, weiß, dass der kluge Rechner keinen Gedanken daran verschwendet hat, sich sprichwörtlich ins gemachte Bett des Traditionsunternehmens seiner Familie zu legen. „Ich interessiere mich für Wirtschaft, aber ich kann nicht nur über der Buchhaltung brüten, sondern bin lieber unter Menschen.“ Deshalb krepelte er die Ärmel hoch und brachte immer wieder neue Impulse in das Geschäft. So investierte er in die Sanierung des Gewölbes unter dem Ladengeschäft in der Langen Straße, das sich zu einer Kult-Location für hochkarätige Jazz-Konzerte entwickelte, und wurde in den Aufsichtsrat des größten Einkaufs- und Marketingverbandes für Bettwaren, die „Bettensring eG“, gewählt.

Seit 20 Jahren wird bundesweit der einzige öffentlich bestellte und vereidigte Gutachter für Bettwaren von Gerichten herangezogen, wenn es beispielsweise um die Klärung von Verkaufsreklamationen geht. „Da geht es häufig um geprellte Teilnehmer von Kaffeefahrten, denen für viel Geld Mist angeboten wurde“, erläutert er und winkt ab.

„Wir beraten unsere Kundinnen und Kunden ehrlich und fachlich fundiert“, betont er. „Unsere Mitarbeiter bilden sich ständig fort, gehen auf individuelle Bedürfnisse und Möglichkeiten ein. Wir wollen nachhaltig unsere Kundschaft zufriedenstellen.“ Und diese Qualität spricht sich herum. Von Mund-zu-Mund als auch in den sozialen Medien. Betten Aissen hat auf Facebook weit über 1000 Follower, Tendenz steigend. „Die Welt verändert sich stetig, deshalb gibt es ja auch unser virtuelles Bettenhaus unter www.betten-aissen.de. Aber das alles ist nicht zu vergleichen mit dem Feedback der Menschen, die dank unserer Hilfe besser schlafen können.“ So bringen viele selbst gebackene Kuchen, Süßigkeiten und Blumen vorbei. Diese Gesten der Menschlichkeit beeinflussen uns positiv und halten uns wie ein emotionales Leuchtfeuer immer auf Kurs.“



Yvonne Reinke ist ausgebildete Fachberaterin für gesunden Schlafkomfort und seit über 17 Jahren im Kompetenzteam.



Britta Fancher ist ausgebildete Fachberaterin für gesunden Schlafkomfort und seit über 19 Jahren im Kompetenzteam.



Ingo Iversen ist Serviceprofi und sorgt für freundlichen und perfekten Lieferservice beim Kunden.



Angela Stübiger ist ausgebildete Fachberaterin für traumhafte Bettwaren und seit einem Jahr im Kompetenzteam.

» Dank der wunderbaren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist Betten-Aissen so erfolgreich. «

Aus Stephan Schulze-Aissen spricht tiefe Überzeugung und Dankbarkeit für sein Team.

„Nur mit einer Crew wie dieser schafft man es, sein Schiff über Generationen auch durch stürmische, unruhige Gewässer oder Flauten sicher auf Kurs zu halten.“ Der öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige für Heim- und Haustextilien leitet das



Sascha Hamcke ist Serviceprofi und sorgt für freundlichen und perfekten Lieferservice beim Kunden.



Jens Pape ist Serviceprofi und sorgt für freundlichen und perfekten Lieferservice beim Kunden.



Yvonne Schäfer ist perfekte Mitarbeiterin im Bereich Service und Reinigung und seit über 13 Jahren im Kompetenzteam.



Werner Schulz ist Serviceprofi und sorgt für freundlichen und perfekten Lieferservice beim Kunden.

Was unsere Kunden zu sagen haben...

»Sehr empfehlenswert.«

Lüder und Ursula Opitz, Geestland



Foto: R. Rendelsmann

„Wir haben vor zwei Jahren unser Haus verkauft und wollten uns deshalb neu einrichten. Meine Frau hat ein Rückenleiden, deshalb besuchten wir verschiedene Geschäfte. Bei Betten-Aissen wurden wir dann kompetent beraten und sehr freund-

lich behandelt. Die Qualität, der Service inklusive Abholung der alten Betten lief perfekt. Bis zum heutigen Tag sind wir richtig glücklich und können Betten-Aissen jedem wärmstens empfehlen.“

»Die Ehrlichkeit überzeugt.«

Isolde und Dieter Steffens, Bremerhaven



Foto: R. Rendelsmann

„Wir sind schon sehr lange Kunden bei Betten-Aissen – Wir haben damals sogar die Kinderbetten gekauft und mittlerweile studieren unsere Enkel. Uns überzeugt die Freundlichkeit und Ehrlichkeit bei der Beratung. Ich kann offen fragen: Bringt das etwas oder nicht? Und erhalte eine kla-

re Antwort. Das Team bei Betten-Aissen wirkt wie eine große Familie und für uns ist es Tradition, alles dort einzukaufen, ich würde nie woanders hingehen. Das Einzige, was mir fehlt, sind die tollen Konzerte im Gewölbe, die waren jedes für sich einzigartig.“

Adam Willgeroth & Co. 
GEBÄUDEREINIGUNG

Herzlichen Glückwunsch zum 125-jährigen Jubiläum!

www.willgeroth.com

Adam Willgeroth & Co. Gebäudereinigung www.willgeroth.com
An der Packhalle V Nr. 9 • 27572 Bremerhaven • Telefon (0471) 9 81 10 20

Kompetenz und Qualität - Seit und für Generationen!

Wir gratulieren zum 125 jährigen Jubiläum.

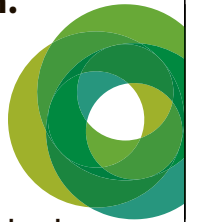
Gudehus.

Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH

Am Alten Hafen 117
27568 Bremerhaven

Telefon 0471 / 44 555

www.physiotherapie-gudehus.de



125 JAHRE ENGAGEMENT, UNTERNEHMERGEIST UND VERBUNDENHEIT

Traumhaft gesund schlafen in Bremerhaven – dafür steht Familie Schulze-Aissen in vierter Generation. Aller Schnellebigkeit zum Trotz punktet das Bettenhaus Aissen bis heute mit Individualität, Nachhaltigkeit und Einsatz für Bremerhavens positive Entwicklung. Dabei zeichnet das Traditionshaus eine große Loyalität zum Standort Lehe aus.

Wir sagen DANKE für wichtige Impulse und gratulieren herzlich zum Jubiläum!

Das Team der BIS
Wirtschaftsförderung Bremerhaven

www.bis-bremerhaven.de

Bremerhavener Gesellschaft für Investitionsförderung und Stadtentwicklung mbH

bis



Wir nehmen Ihren Genuss persönlich

Lorenzen

WEINE UND SPIRITUOSEN KG SEIT 1949

Alles Gute zum Jubiläum!

3x in Ihrer Nähe!

Bremerhaven Lehe
Rickmersstraße 19

Bremerhaven Geestemünde
An der Mühle 35

Geestland (Langen)
Ziegeleistraße 25

Telefon 0471-9512424

karl-lorenzen.de

» Willst du schon gehn? Der Tag ist ja noch fern.
Es war die Nachtigall und nicht die Lerche,
Die eben jetzt dein banges Ohr durchdrang;
Sie singt des Nachts auf dem Granatbaum dort.
Glaub', Lieber, mir: Es war die Nachtigall. «

Shakespeare „Romeo und Julia“



Fotos/Grafiken: Colourbox.de

„Wie würden Sie sich einschätzen? Sind Sie eher eine Lerche oder eine Eule (Nachtigall)?“
Bei dieser unerwarteten Frage mache ich auf jeden Fall kurzfristig große Augen wie eine Eule.



„Als eingefleischter Frühaufsteher zähle ich wohl eher zu den Lerchen. Singen kann ich zu keiner Tageszeit“, ergänze ich schnell und nippe verlegen an dem Cappuccino, den mir mein Gegenüber, Stephan Schulze-Aissen, vor Beginn des Gesprächs zubereitet hat.



„Was hat Shakespeares Tragödie „Romeo und Julia“ mit unserem Beratungsgespräch über Schlafhygiene zu tun?“ Platz es wenig prosaisch aus mir heraus.“ Muss ich mir Sorgen machen, dass ich wie Romeo des Morgens nicht mehr erwache, wenn ich mich falsch bette?“

Stephan Schulze-Aissen schmunzelt über meinen Vergleich und beruhigt mich.

„Jeder schläft anders. . .“

...Grundsätzlich unterscheiden die Wissenschaftler zwischen Lerchen und Eulen (oder Nachtigallen). Sie sind die Enden der menschlichen Schlaftypskala: Lerchen werden früher müde und stehen früher auf, Eulen (Nachtigallen) sind länger wach und dafür morgens müde und schlecht gelaunt. Zwischen diesen beiden Extremen liegt ein weites Spektrum unterschiedlichster Schlafgewohnheiten: Ruhige Schläfer, aktive Schläfer, leichte und schwere Menschen, solche mit breiten Hüften oder breiten Schultern, die einen schwitzen schnell, die anderen frieren eher leicht.“ Deshalb seien die Anforderungen an Matratze, Lattenrost und die ganze Bettausstattung auch so unterschiedlich.

In seiner gewohnt bildhaften, leicht verständlichen Sprache vergleicht der staatlich geprüfte und vereidigte Schlaf-Experte die Mikromuskulatur des menschlichen Körpers mit der Takelage eines Schiffes. „Dieses Netzwerk hält alles zusammen, sorgt für eine aufrechte Körperhaltung und bedarf sensibler Behandlung, um die Sehnen und Bänder nicht zu überfordern.“ Er beschreibt die Funktion der Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln, wie sie Flüssigkeit aus dem benachbarten Gewebe aufnehmen und so wie Puffer zwischen den Knochen liegen. „Wenn die Bandscheiben durch uneingeschränkten Fluss gut versorgt sind, geht es einem besser und das Kribbeln in den Händen und Armen bleibt aus. Mit diesem Hintergrundwissen versorgt, werden mir viele Zusammenhänge klar, von denen ich bis dato keine Vorstellung hatte und welche Unterschiede die richtige Lagerung in der Nacht macht.“

Körpermaße für die richtige Matratze

Und jetzt kommt der Moment, an dem meine persönliche Takelage vermessen wird und Fakten auf den Tisch kommen müssen. Dafür stelle ich mich auf eine Vorrichtung, die mich an meine Vorschuluntersuchung vor über 40 Jahren erinnert. Gemessen wird die Körpergröße, Kopf-, Hüft- und Taillenumfang, Schulterbreite, Gewicht. Meine persönliche Erkenntnis folgt sofort: Ich bin offenbar vier Zentimeter geschrumpft, eine schmale Taille und einen messbaren Dickkopf. Anhand dieser Daten ermittelt Schulze-Aissen jetzt mit Hilfe des hinterlegten Algorithmus exakt, wie die Matratze beschaffen und das Untergestell ausgerichtet sein muss – und legt gleich los: Er schleppte eine pas-



Stephan Schulze-Aissen erklärt die Funktion der Bandscheiben.

Foto: VK

sende Matratze heran und macht sich an einem Untergerüst zu schaffen. Routiniert und flüssig verschiebt er die schwarzen Kautschuk-Duokappen. Wie ein Pianist fliegen seine Hände über das Lattenrost, als spiele er die Klaviatur zu meinem ganz persönlichen Schlaflied.

Verblüffender Unterschied

Als die Schlafstätte inklusive Kopfkissen gerichtet ist, bittet Herr Schulze-Aissen mich, mich hinzulegen. Vorsichtig drapiere ich mich auf die Matratze und fühle mich sofort wie in Abrahams Schoß gebettet. „Das ist ja unglaublich, passt genau!“ Ich bin verblüfft, alle bisherigen Matratzen und Betten, in denen ich mich wohl gefühlt habe, verblasen spontan in meiner Erinnerung. Um zu demonstrieren, wie der Unterschied zwischen dem Kontakt an den Beinen und unterhalb der Knie ist, setzt der Experte mittels Fernbedienung die individuellen Einstellungen zurück. Sofort fehlt mir die Abstützung unter den Knien. „Der Unterschied ist enorm“, bestätige ich die spürbare Veränderung. „Sehen Sie, diese Erfahrung sagt mehr als tausend Worte. Jetzt wissen Sie, wie sich Wohlfühlen und Einkuscheln anfühlt.“ Da wird die Lerche zur Nachtigall. „Wer will denn schon gehn? Abschied bleib fern!“ (ran)



Britta Fancher erläutert die Details für die Einstellungen des Bettrahmens.

Fotos: VK



Britta Fancher nimmt genau Maß.



Die Wirbelsäule sollte im seitlichen Liegen gerade und entspannt verlaufen. Christiane Peckel tastet die Wirbel daher ab.



Foto/Grafik: Colourbox.de



Weil auch die Schulterhaltung für einen erholsamen Schlaf wichtig ist, schaut Yvonne Reinke genau hin.

Kuschel-Daunen aus Norddeutschland

Es gibt sie noch: Wunderbar leichte und warme Daunenbetten wie früher



Ein Besuch bei seinen Daunen-Lieferanten: Stephan Schulze-Aissen vor einer Herde Gänse in Schleswig-Holstein. Foto: Privat

Was hat die Daune mit einer Schneeflocke zu tun? Beide sind in ihrer Form ähnlich – und wenn es draußen schneit, oder zumindest der Winter Einzug gehalten hat – freut sich jeder Mensch, wenn ihn im Bett Daunen warm halten. Das gilt selbst für kälteempfindliche Schläfer: Sie schätzen sowohl die Leichtigkeit als auch die Wärme einer echten Daunendecke. Seit jeher kommen die Daunen bei Betten Aissen von Gänsen aus Norddeutschland. „Wir können hier einmal mehr Qualität und Regionalität kombinieren“, sagt Inhaber Stephan Schulze-Aissen.

Für die Füllung einer Daunendecke werden ausschließlich großflockige, ausgereifte Gänsedaunen von hervorragender Qualität verwendet. Für diese Werte steht der Hof Klingenhoff aus Schleswig-Holstein ein. „Für tiefen Wohlgefühl-Schlaf liefern wir unseren Kunden die perfekte Basis“, bestätigt Jürgen Balzer-Klingenhoff, der seine Markeruper Gänse mindestens 22 Wochen lang auf saftigen Graswiesen laufen lässt.

Zudecke fürs Mikroklima

Die Wärme in der Nacht ist einer der Komfort-Faktoren für jeden Menschen. „Das Mikroklima im Bett wird zu 80 Prozent von der Zudecke beeinflusst“, weiß Stephan Schulze-Aissen. Weil der menschliche Körper im Schlaf Wasser verliert, muss die Feuchtigkeit vom Körper wegtransportiert werden. Schulze-Aissen: „Daunen sind sehr atmungsaktiv. Sie können 11,6 Prozent ihres Gewichts an Wasser aufnehmen und diese Feuchtigkeit abtransportieren. Eine Daunenfüllung sorgt auf diese Weise für ein angenehm trockenes und warmes Schlafklima.“

Die Herstellung und Verarbeitung der Daunenbetten hat sich im Laufe vieler Jahrzehnte weiter entwickelt. „Neue Technologien ermöglichen heute eine Produktqualität, wie sie früher nicht denkbar war“, so der Inhaber von Betten Aissen aus Bremerhaven, der hier einige Fragen zu Daunen, ihrer Herkunft und Qualität für den erholsamen Schlaf beantwortet.

Woher kommen die Federn und Daunen, mit denen Sie Ihre Zudecken produzieren?

Stephan Schulze-Aissen: Unsere wärmenden und leichten Daunen kommen von frei lebenden Gänsen. Die Züchtung unserer norddeutschen Weidegänse entspricht dabei der bäuerlichen Freiland-Haltung in geprüften und auditierten Betrieben; ökologisch, ökonomisch, sozial und artgerecht. Die Gänse leben dabei auf den fruchtbaren Wiesen in unseren flachen, norddeutschen Landstrichen umgeben von Wäldern und Feuchtgebieten von hohem ökologischen Wert. Wir verstehen Nachhaltigkeit und Tierschutz als gesellschaftliche Verantwortung und verwenden weder Lebendrupf noch Daunen von Tieren aus der Stopfmast.

Welche besonderen Eigenschaften haben diese Daunen?

Handverlesene weiße Daunen und Federn sind eine Rarität, die von uns Spezialisten zu einem Spitzenprodukt verarbeitet werden. Sie sind besonders ausgereift und entfalten in der Zudecke größtmögliches Füllvolumen und haben eine lange Lebensdauer. Unsere Kunden haben damit lange Freude an diesen hochwertigen Daunenbetten.

Muss eine perfekte Decke teuer sein?

Nein. Aber eine gute Decke hat einen hohen Wert für die Lebensqualität. Man bedenke: Wir verbringen etwa acht Stunden täglich, also ein Drittel unseres Lebens im Bett. Die Schlafumgebung und damit das richtige Bett sind daher eine Investition in einen erholsamen und gesunden Schlaf.

Was macht die Qualität einer Daunendecke aus?

Daunen halten die Wärme am Körper, indem sie Lufträume umschließen, die sogenannte stehende Luftschichten bilden. Stehende Luft leitet Wärme sehr schlecht, daher isoliert sie sehr gut. Die Füllkraft gibt das Isoliervermögen der jeweiligen Daunen an. Je höher die Füllkraft, desto mehr Luftpolster erzeugt die Daune und umso besser ist dann auch ihre isolierende Wirkung. Je besser die Daune, umso weniger Füllgewicht ist für das Erzeugen desselben Luftpolstervolumens erforderlich und umso häufiger kann sich die Daune nach einer Druckbelastung wieder zum vollen Volumen aufrichten. Eine perfekte Decke für den einzelnen Menschen anzufertigen erfordert eine gute Analyse und viel handwerkliche Erfahrung.



Charlotte Schulze-Aissen (Tochter des heutigen Inhabers Stephan) wühlt 1997 begeistert in den Daunen, die die Firma nach wie vor in Bettdecken füllt. Heute werden Daunen und Federn von norddeutschen ausgesuchten Gänse-Züchtern genommen. Foto: Archivfoto 1997



Stephan Schulze-Aissen, Inhaber der Firma seit 1993 und Urenkel des Gründers, spielt „Frau Holle“: Wie vor 125 Jahren befüllt Aissen auch im Jubiläumsjahr 2020 noch immer selbst hochwertige Bettwaren mit besonderen Daunen, zum Beispiel von Weidegänsen ausgesuchter Höfe in Norddeutschland. Foto: VK

Wie funktioniert das konkret?

Wir finden im Gespräch mit dem Kunden seine Wünsche und Vorstellungen heraus. Jeder Mensch hat dabei persönliche Schlafbedürfnisse. Als Schlafexperten können wir die individuellen Unterschiede der einzelnen Schlafotypen ermitteln und dann Empfehlungen geben. Dabei helfen verschiedene Analyse-Programme, die wir in Zusammenarbeit mit dem Ergonomie Institut München, Dr. Heidinger, Dr. Jaspert & Dr. Hocke entwickelt haben.

Wie weiß ich als Kunde, welche Bettdecke für mich das Richtige ist?

Bei der Auswahl der richtigen Zudecke sollte man sich immer genug Zeit nehmen und sich persönlich beraten lassen. Nur so kann man sicher sein, die Zudecke zu bekommen, die die ganz persönlichen Vorstellungen erfüllt und den eigenen Wünschen und Bedürfnissen gerecht wird.

Wir bei Betten Aissen produzieren seit Generationen hochwertige Bettdecken – und eben auch Daunendecken. Diese Erfahrung und Kompetenz haben wir in 125 Jahren entwickelt.

Die Gesundheits- und Informationswochen gibt es auch 2021



Bei den Info-Veranstaltungen steht Praxis im Vordergrund.

Foto: VK

Die Interessengemeinschaft „Lange Straße“ organisiert seit mittlerweile 24 Jahren zweimal jährlich die Gesundheits- und Informationswoche als interessante und informative Vortrags- und Gesprächsreihe. Die Gesundheitswochen sind für 2021 unter besonderen Bedingungen geplant.

8. bis 13. März 2021	49. Gesundheits- und Informationswoche der Interessengemeinschaft „Lange Straße“
4. bis 9. Oktober 2021	50. Gesundheits- und Informationswoche der Interessengemeinschaft „Lange Straße“

Auf den Veranstaltungen werden Themen rund um Schlafhygiene anschaulich und leicht verständlich präsentiert. „Unser Ziel ist es, den Besuchern qualitativ hochwertiges Wissen zu vermitteln, das Ihnen bei der Bewältigung persönlicher Bedürfnisse hilft“,

bringt Stephan Schulze-Aissen seine Motivation, unermüdlich dieses Angebot aufrecht zu erhalten, auf den Punkt.

Die Teilnahme an den Vorträgen und Mitmachübungen ist kostenlos.

GEWINNE

10x2 Karten für die exklusive
Lesung von Matthias Höllings
am Freitag, 27. November,
bei Betten-Aissen in Bremerhaven.
Kennwort: „Sandmann“
Telefon: 0 13 79-88 00 08.

Rufen Sie zwischen dem
2. und 5. November 2020 an!
Legion Telekommunikation GmbH;
pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk teurer. Die Gewinner
werden benachrichtigt.

katja schulze.
raumausstattung

WIR FÖRDERN IHREN STOFFWECHSEL!

Bis zum 30.11.2020 erhalten Sie bei uns 15% Rabatt auf
perfekt abgestimmte neue Vorhänge für Ihr Schlafzimmer.

Besuchen Sie uns am Mo., Di., Do. sowie am Fr. von 09:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr
oder am Mi. & Sa. von 09:00 bis 12:00 Uhr oder vereinbaren Sie einfach einen Wunschtermin.

Katja Schulze Raumausstattung
Bahnhofstr. 27 · 27612 Loxstedt

Telefon 0 47 44 / 23 86
WhatsApp 01 60 / 99 69 95 86

info@katja-schulze.de
www.katja-schulze.de

Bild © THE ROMO GROUP



Die Gründer

Die erste Generation 1895 bis 1924



- 6. April 1895** Peter Frerich Aissen aus Wiarden bei Jever gründet die Konfektions- und Manufakturwarenhandlung mit Warenlager Lange Straße 120 in Lehe
Kauf des Gebäudes Lange Straße Nr. 118
P. F. Aissen annouciert in der Nordwestdeutschen Zeitung für Bettwäsche, Gardinen, Schuhe, Hüte, Unterwäsche, Kurzwaren zur Eröffnung
- 26. April 1898** Kauf des Grundstücks Lange Straße 120
- 28. Oktober 1908** Kauf des Wohn- und Geschäftshauses Lange Straße 118
- 1914-1918** Erster Weltkrieg
- 1920** Plünderung des Geschäftes durch revoltierende Menschen Peter Frerich Aissen erleidet einen Schock und wird krank
- 1923** Inflation – Geldentwertung
- 23. Januar 1924** Sohn Friedrich Bernhard Aissen erhält Prokura
Heinrich Quensel wird als Teilhaber aufgenommen und erhält ebenfalls Prokura
- 2. Dezember 1924** Firmengründer Peter Frerich Aissen stirbt mit 57 Jahren
Sohn Friedrich Bernhard Aissen wird alleiniger Inhaber

Die zweite Generation 1924 bis 1963 Die Bewahrer

- 1928** Einbau einer neuen Bettfedernreinigungsmaschine
Friedrich Bernhard Aissen heiratet Hertha Meyer
Heinrich Quensel heiratet die Zwillingsschwester Elisabeth Meyer
- 1933** Machtübernahme durch die Nazis und Einschränkung der Bürger- und Kaufmannsrechte
- 1935** Eröffnung einer Filiale in der Hafensstraße 163
- 1944-1945** Erhebliche Zerstörung Bremerhavens durch Bombenangriffe
- 1946** Die Firma P. F. Aissen bekommt für das Geschäft Lange Straße eine begrenzte Lizenz von der Militärregierung
- 1946-1948** Ausgebombte Kollegen, wie das Schuhhaus Tack und Schreibwaren Cordemann, ziehen als Untermieter in das Geschäft in der Langen Straße ein. Das Geld hatte keinen Wert, deshalb wurde eine Zentrale eingerichtet, wo man Ware gegen Ware tauschen konnte
- 1948** Währungsreform – Einführung der D-Mark – Beginn des Wiederaufbaus Deutschlands
- 1950** Das Sortiment umfasst folgende Artikel: Damen- und Herrenstrickwaren, Damen- und Herrenwäsche, Damen- und Herrenstrümpfe, Miederwaren, Kittel und Schürzen, Bettwäsche, Matratzen, Bettgestelle, Federbetten, Frottierwaren und Tischwäsche. Bettwäsche und Inletts gab es nur als Meterware. Die Bezüge wurden in der Näherei angefertigt
- 1963** Friedrich Bernhard Aissen stirbt plötzlich mit 62 Jahren an einem Herzinfarkt

Die dritte Generation 1963 bis 1993

Die Sanierer

- 1. Januar 1964** Umstrukturierung der Einzelfirma in die Kommanditgesellschaft P. F. Aissen KG
Friedrich Wilhelm Schulze wird Komplementär, Hertha Aissen und Heinrich Quensel werden Kommanditisten
Sohn Enno Aissen eröffnet mit seiner Frau Gisela ein Modegeschäft im Stadtteil Geestemünde
Sohn Peter Aissen studiert Zahnmedizin
- Ab 1965** Sanierung und Modernisierung des Geschäftshauses und der Geschäftsausstattung;
sechsstelliges Investitionsvolumen
Neuausrichtung des Sortimentes
- 1970** 75-jähriges Geschäftsjubiläum der Firma P. F. Aissen KG
- 1973** Außenfront und Eingangsbereich des Geschäftshauses in der Langen Straße werden neu gestaltet;
innen wird der Modebereich modernisiert. Weitere Konzentration auf die Kernsortimente
- 1973** Eintritt in den Marketing- und Wareneinkaufsverband „Bettenring eG“
- 1975** Investition in eine neue Bettfedernreinigungsanlage
- 1989** Friedrich Wilhelm Schulze wird als Vertreter des Einzelhandels in die Vollversammlung
der Industrie- und Handelskammer gewählt
- 1990** Modernisierung der kompletten Geschäftsausstattung und Einbau eines neuen Beleuchtungssystems,
sechsstelliges Investitionsvolumen
- 1991-1992** Weitere Konzentration auf die Kernsortimente Matratzen, Unterfederungen und Bettwaren
sowie Ausbau des Kompetenzzentrums für gesunden Schlaf



Die vierte Generation 1993 bis ...

Die Modernisierer

- 1. März 1993** Stephan Schulze-Aissen übernimmt als Komplementär die Firma P. F. Aissen KG
- 1993-1994** Gewölbeseanierung mit sechsstelligem Investitionsvolumen
Stephan Schulze-Aissen wird in den Aufsichtsrat des größten Einkaufs- und Marketingverbandes
für Bettwaren, die „Bettenring eG“, gewählt
- 1995** 100-jähriges Geschäftsjubiläum
- 1996** Rückbau der Schaufenster in der Langen Straße und Wiederherstellung der alten Fassade;
sechsstelliges Investitionsvolumen
- 2000** Stephan Schulze-Aissen wird vom Senator für Wirtschaft als einziger Sachverständiger für Haustextilien
(Bettwaren) in Deutschland öffentlich bestellt und vereidigt
Vater Friedrich Wilhelm Schulze und Sohn Stephan Schulze-Aissen gründen die "Fritz-Kling-Stiftung"
als Familienstiftung
- 2004** Stephan Schulze-Aissen wird zum Aufsichtsratsvorsitzenden der „Bettenring eG“ gewählt
- 2007** Betten-Aissen etabliert sich mit dem Kulturprogramm „Grandioses im Gewölbe“ mit Vorträgen, Erzählungen,
Literaturabenden und Theater sowie Konzerten
- 16. Januar 2008** Stephan Schulze-Aissen wird Vizepräsident der Industrie- und Handelskammer Bremerhaven
- 2012** Aufwendiger Umbau und Umgestaltung der Geschäftsräume, Freilegung der historischen gusseisernen
Säulen im Innern des Geschäftes, neues Beleuchtungskonzept, sechsstelliges Investitionsvolumen
Auszeichnung zum deutschen „Bettenfachhändler des Jahres“



hauptsache
Betten
Aissen
Schlafkomfort seit 1895

Bei uns liegen Sie richtig!
Das Friseurhandwerk trägt einen Namen:
hauptsache-der-friseur

NEUE IMPULSE! 

Neue Impulse für Ihr Zuhause oder für Ihre Geschäftsräume!
Wir haben die schönsten Produkte der führenden Hersteller.

www.behrens-raumausstattung.de  

Herzlichen Glückwunsch zum 125-jährigen Jubiläum!



ALTE PRIVIL. APOTHEKE

Inh.: Dr. J. Sandmann

Bremerhaven-Lehe · Poststraße 1 (An der Alten Kirche)

☎ 04 71/80 30 77 · Fax 80 33 96 · www.alte-privil-apotheke.de

 Unser Hotel voller Geschichte und Charme wird Sie verzaubern

HOTEL AMARIS
ELBESTRASSE 18
27570 BREMERHAVEN




Wir gratulieren herzlich zum 125. Jubiläum! Auch wir wissen: Wer gut schläft, erlebt mehr.

volksbankeg.de

125 Jahre

Qualität setzt sich durch - wir freuen uns und gratulieren!

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland 

Jazz groovt durchs Gewölbe



Das Gewölbe unter dem Ladengeschäft ist als Jazz-Bühne ein Geheimtipp.

Foto: Archiv

Gepflegten Jazz gibt es in Bremerhaven ja leider nur noch selten zu hören. Umso schöner, dass Gitarrist Jörg Seidel seit über 10 Jahren das Kellergewölbe bei Betten-Aissen zum Konzertsaal macht. Nach dem Motto, klein, aber fein – lud er regelmäßig Musikerkollegen ein, damit gemeinsam der Leidenschaft Jazz gefrönt werden konnte. Bis dem Ganzen bedauerlich wie nahezu allen Veranstaltungen die Corona-Pandemie ein Ende gesetzt hat.

» **Das ist eine Katastrophe für alle freischaffenden Künstler und besonders für das mittlerweile zum Kultstatus gewachsenen Jazzkeller-Event ist es bedauerlich,«** gesteht Jörg Seidel.

Ihn und Stephan Schulze-Aissen verbindet eine durch die Liebe zum Jazz gewachsene Freundschaft. Gemeinsam schwelgen die Beiden in Erinnerungen an Abende mit der Niederländerin Caroline de Rooij und den Bremer Pianisten Oliver Poppe oder mit dem Kölner Pianisten Martin Sasse und dem Hamburger Klarinettenisten und Saxofonist Ben Hansen.

Bei allen Events versprühten die virtuellen Künstler eine einzigartige „Jazzclub-Atmosphäre“, an denen sich die Soli und gekonnte Tempowechsel aneinanderreichten und die über 150 Gäste grooven ließen. „Das war total schön und ich bin optimistisch, dass wir solche Abende in naher Zukunft – wenn vielleicht in kleinerem Kreis – wieder hier erleben können“, berichtet Stephan Schulze-Aissen.



Aus der Liebe zum Jazz entstand eine Freundschaft zwischen Stephan Schulze-Aissen und Jörg Seidel (rechts).



Beide träumen davon, dass es im Kellergewölbe bald wieder fürs Publikum groovt.

Fotos: Rendelsmann

Bremerhavener Fritz-Kling-Stiftung fördert begabte Studenten aus der Region Unterweser



Stipendiaten und Förderer (von links) Stephan Schulze-Aissen, Maikel Karkoush, Christina Kröhn, Friedrich Schulze und Till Peters.

Foto: VK

Seit 2005 erhalten besonders begabte Studenten der Hochschule Bremerhaven eine Förderung der Fritz-Kling-Stiftung in Höhe von jeweils 300 Euro im Monat. „Mit der Stiftung wollen wir junge Menschen fördern, die nicht nur durch gute Noten, sondern auch durch Leistungsbereitschaft, Engagement und Optimismus überzeugen“, erläutert Friedrich-Wilhelm Schulze die Kriterien. In diesem Jahr erfüllen in den Augen des Kuratoriums Maikel Karkoush, Konstanze Kröhn und Till Peters diese Kriterien. Zu diesem Schluss kamen der Vorstand, bestehend aus Friedrich-Wilhelm Schulze und seinem Sohn Stephan Schulze-Aissen, sowie das Kuratorium, das sich aus dem ehemaligen Rektor der Hochschule Bremerhaven, Prof. Dr. Peter Ritzenhoff, Prof. Dr. Dieter Fütterer (Alfred-Wegener-Institut) und Prof. Dr. Franz Narberhaus (Ruhruniversität Bochum) zusammensetzt. Die Stiftung ist grundsätzlich offen für Studenten aller Hochschulen und Fachrichtungen.

Zweck der gemeinnützigen Stiftung ist die Förderung und Unterstützung begabter Studenten insbesondere aus der Region Bremerhaven. Seit Bestehen der Stiftung wurden damit mittlerweile über 40 Studenten gefördert und begleitet. Im Rahmen des von der Bundesregierung beschlossenen nationalen Stipendienprogramms können seit 2012 besonders begabte Studenten sowie Studienanfänger eine finanzielle Unterstützung erhalten. Dafür stellt jeweils ein privater Förderer monatlich 150 Euro zur Verfügung, die dann durch 150 Euro vom Bundesministerium für Bildung und Forschung ergänzt werden. Neben der finanziellen Förderung erhalten die Stipendiaten

auch eine ideelle Begleitung durch die Stifter, das Kuratorium sowie interessante Kontakte zur regionalen Wirtschaft.

Aus Dankbarkeit Stiftung gegründet

Fritz Kling, der Namensgeber der Stiftung, wurde 1878 in Wetter an der Ruhr geboren. Er lernte Schlosser, erhielt ein Stipendium für ein Maschinenbaustudium und wurde zusätzlich von seinem Onkel Friedrich Schulze unterstützt. 1902 wanderte er in die USA aus, wo er es als Ingenieur zu Wohlstand brachte. 1954 kehrte er nach Deutschland zurück und war erschüttert vom Zustand seiner Heimat nach dem Krieg. Spontan gab er als Dank für die ihm selbst widerfahrene Hilfe seinem Onkel 9000 D-Mark als Grundlage für eine Stiftung für besonders befähigte Studenten. Kling starb 1958. Das Geld wurde von der Familie Schulze treuhänderisch verwaltet und im Jahr 2000 gründeten Friedrich Wilhelm Schulze und Stephan Schulze-Aissen in Bremerhaven die Fritz-Kling Stiftung „Optimismus brauchen wir auch in unserer Region, die im Aufwind ist und deren Menschen sich der Zukunft stellen“, begründet Stephan Schulze-Aissen. Die Förderer richten ihr Augenmerk auf Studenten mit wirtschaftlichen Themenschwerpunkten, weil so ein besserer Austausch und eine Hilfestellung mit Fachwissen möglich sind. „Junge Menschen zu begleiten und zu unterstützen ist etwas wunderbares“, sagt Friedrich-Wilhelm Schulze und ergänzt: „Natürlich würde sich die Fritz-Kling-Stiftung über Spenden oder Zustiftungen natürlich gegen Spendenbescheinigung freuen, so könnten noch mehr junge Menschen unterstützt werden.“

Statements aktuelle und ehemalige Stipendiaten:

Konstanze Kröhn:

Dank des Stipendiats kann ich mich auf mein Studium Logistics Engineering Management fokussieren und muss nicht so viel parallel arbeiten. Deshalb kann ich auch im kommenden Sommer mit meiner Masterarbeit durch sein. Und mir bleibt Zeit für mein ehrenamtliches Engagement: Ich unterrichte in einem Übergangs-Flüchtlingsheim Deutsch. Ich bin überzeugt, dass ich nicht nur den Zuschlag für die Förderung wegen meiner Noten bekommen habe, sondern auch wegen meines freiwilligen ökologischen Jahrs vor Studienbeginn. Ich habe die Herren Schulze und Schulze-Aissen kennen lernen können und sie als sehr offen und freundlich erlebt.“

Marcella Poguntke, Stipendiatin von 2010 bis 2014 (anfangs über Rotary Club):

Den Herren Schulze und Schulze-Aissen habe ich unendlich viel zu verdanken. Ich lernte Herrn Schulze-Aissen als Oberstufenschülerin bei einem Vortrag des Rotary Clubs kennen, der ein Auslandsjahr in Japan finanziert hatte. Ich wusste nicht, was ich studieren sollte oder wohin mich mein beruflicher Weg führen könnte. Er erkannte meine Sprachbegabung und empfahl eine Ergänzung durch Chinesisch im Studiengang Sinologie. Das habe ich gemacht und dank des Stipendiats musste ich nicht so viel als studentische Hilfskraft arbeiten. Mittlerweile war ich mehrfach in im Rahmen meines Studiums und der Arbeit in Peking und Singapur, zwei völlig unterschiedlichen Städten. Peking in alter chinesischer Tradition und Singapur moderner Schmelztiegel der Kulturen. Ohne den Impuls durch Herrn Schulze-Aissen wäre ich wohl nicht dort gelandet.



Marcella Poguntke: Hat auf ihrem Weg von Bremerhaven über Japan und China Karriere gemacht. Sie arbeitet jetzt als Chinesisch-Lehrerin an der Fakultät in Konstanz.

Foto: Privat



Das historische Vehikel mit dem charakteristischen Logo von Betten-Aissen ist eine Neuauflage des Firmenwagens aus den 1930er Jahren. „Dieses Schätzchen gehörte einem Londoner Hutmacher und ich konnte es über „Umwege“ 2019 erwerben“, verrät Stephan Schulze-Aissen und lächelt stolz. Zurecht, denn das schmucke Fahrzeug ist der Blickfang auf Bremerhavens Straßen. Wenn der Inhaber des Bettenhauses rechts am Steuer sitzend zu Kunden in der Region fährt, winken ihm viele Passanten fröhlich lächelnd zu. „Der Wagen wirkt einfach positiv und freundlich. Im Heck des Wagens befinden sich tatsächlich noch die Fächer für die Hüte, doch darin transportieren wir höchstens ein paar kuschelige Daunenbetten und Kissen“, schmunzelt Stephan Schulze-Aissen und schwingt sich in den Asquith aus dem Jahr 1981.

Foto: Scheschonka

BOBRINK
GRUPPE
IHR FAIRER PARTNER

Herzlichen Glückwunsch!

www.bobrink.de

HYUNDAI BMW MINI FLYER

Am Lunedeich 182 · 27572 Bremerhaven · Telefon 0471-90084-0
Stresemannstr. 319 · 27580 Bremerhaven · Telefon 0471-98280-0
Papenstraße 152 · 27472 Cuxhaven · Telefon 04721-7450-0

Gut für mich.

Wir gratulieren zum 125. Jubiläum.

Weser-Elbe Sparkasse

Andreas Neuhaus, Firmenkundenberater, 0471 4800-46262

Schröter
RAUM AUSSTATTUNG

STOFF · TEPPICH · HANDWERK

www.schroeter-raumausstattung.de

Sven Heise
Bodenverlegungen
GmbH

Unser Team gratuliert herzlich zum Jubiläum!

Büro & 600m² Ausstellung Bremerhaven ◦ Niederlassung Bremen
☎ 0471/77787 ◦ Informieren unter: www.heise-bodenverlegungen.de

H. Genuttis
Sanitär- und Heizungstechnik

Wir wünschen zum Jubiläum alles Gute und weiterhin viel Erfolg!

- Sanitär-, Heizungs- und Lüftungstechnik
- Brennwert-, Solar- und Klimatechnik
- Öl- und Gasfeuerung
- Gas- und Wasserinstallation
- Schornsteinsanierung
- Bauklempnerei, Rohrleitungsbau, Kernbohrungen und Planungsservice

☎ 0471-7 30 11 · www.genuttis.info

Kernbohrungen und Planungsservice

Ristorante Pizzeria
La Stallo
☎ (0471) 41 40 40

SCALA
Ristorante
☎ (0471) 941 87 71

La Piazza
RISTORANTE - PIZZERIA
☎ (0471) 93141450

Floristikfachgeschäft
Blume & Leben

Schiffdorfer Chaussee 18
E-Center
8-19 Uhr
☎ 0471/ 96903501
www.blumenundleben.de

Was die richtige Matratze leisten muss



Die perfekte Kombination von Unterfederung, Matratze und Nackenkissen stützt die Wirbelsäule in jeder Position.

Foto: dormabell

Ein optimal auf unsere individuellen Bedürfnisse eingestelltes Bettssystem ist der entscheidende Faktor für einen gesunden Schlaf. Dabei spielen vor allem die biomechanischen und mikroklimatischen Eigenschaften des Systems eine entscheidende Rolle. Während ersteres die Wirbelsäulenlagerung und Druckentlastung meint, beschreiben die mikroklimatischen Eigenschaften die Temperatur- und Feuchteentwicklung in der „Betthöhle“.

Hier trägt überwiegend die Zudecke Verantwortung, aber auch die Matratze hat ihren Anteil an der Vermeidung von Wärme- und Feuchtestaus. Die biomechanischen Eigenschaften hingegen werden stark von der Matratze und ihrer Kombination mit der Unterfederung und dem Kopfkissen beeinflusst.

Stützung durch Elastizität

Wer sich mit dem Kauf einer neuen Matratze beschäftigt, sollte darauf achten, dass sie die passende Elastizität aufweist, denn nur so kann der Körper optimal gestützt werden. Wichtig sind hierbei drei Arten der Elastizität. Mit der **Federelastizität** sind die Eigenschaften einer Matratze gemeint, sich eher größeren Übertragungsflächen wie dem Becken oder dem Rücken anzupassen und diese zu stützen. Das geschieht, indem durch das Einsinken in die Matratze eine physiologische Wirbelsäulenkontur erreicht wird.

Die Eigenschaft einer Matratze, sich nicht nur der individuellen Wirbelsäulenkontur anzupassen, sondern gleichzeitig eine von der Unterfederung ausgehende und individuelle Körperzonenstützung auf den Menschen zu übertragen, wird als **Biegeelastizität** bezeichnet. Diese ist gerade dann von Bedeutung, wenn die Matratze in Kombination mit einem motorisierten

Rahmen eingesetzt wird, da hier ein äußerst flexibles Matratzenverhalten notwendig ist. Mit der **Punktelastizität** wird, wie der Name schon sagt, die Fähigkeit der Matratze beschrieben, sich kleineren Übertragungsflächen wie an Ferse oder Hinterkopf anzupassen und damit nur in dem unmittelbar belasteten Bereich nachzugeben. Der Effekt ist jener, dass sich diese Matratzen viel stärker an den Oberflächenkonturen des Menschen anpassen können und dadurch die lastübertragene Fläche größer wird. Dadurch entstehen niedrigere Kontaktflächendrücke mit einer geringeren Gewebelastung.

Flexible Körperzonen

Unser Körper und die verschiedenen Positionen, in denen wir schlafen, verlangen eine Kombination der jeweiligen elastischen Eigenschaften. Schlafen wir in der Seitenlage, muss die Matratze ein ‚Aufbocken‘ der Schulter verhindern, indem sie sie weich auffängt und einsinken lässt. Nur so kann der geradlinige Verlauf der Wirbelsäule gewährleistet werden. Verändert sich die Position und wir schlafen auf dem Rücken, muss die Matratze wiederum „hart“ genug sein, dass unsere Schulterpartien nicht einsinken. Daher ist eine selektiv wirkende **Schulterzone** erforderlich. Ein weiterer wichtiger Faktor, auf den beim Kauf der richtigen Matratze geachtet werden sollte, ist die **körperzonenstützende Wirkung** der Matratze in Kombination mit der Unterfederung.

Auf die richtige Härte kommt es an

Die Anforderungen an eine gute Matratze sind also hoch: Sie soll zum einen den geraden Verlauf unserer Wirbelsäule in der Seitenlage garantieren und zum

anderen die natürliche Doppel-Kontur in der Rückenlage gewährleisten. Eine gute Matratze sollte in verschiedenen Festigkeitsgraden verfügbar sein, eine Faustformel meint: Je schwerer der Schläfer, desto höher der Festigkeitsgrad.

Das Bettssystem dormabell Innova ist bei den Matratzen wie folgt strukturiert:

- Die Matratzenfestigkeit soft ist auf den kleinen und leichten Körperbau abgestimmt
- Die Matratzenfestigkeit medium ist auf den mittelgroßen und schweren Körperbau abgestimmt
- Die Matratzenfestigkeit fest ist auf den großen und schweren Körperbau abgestimmt
- Die Matratzenfestigkeit extrafest ist auf den sehr großen und sehr schweren Körperbau abgestimmt.

Die jeweiligen Festigkeitsgrade sind keine starren und verbindlichen Größen. Sie lassen sich jeweils auch auf andere Körperbautypen anwenden. So kann einer mittelgroßen und untergewichtigen Person der Festigkeitsgrad soft oder einer mittelgroßen aber übergewichtigen Person der Festigkeitsgrad fest zugeordnet werden. Wer die ideale Festigkeit ermitteln will, der kann auf die Orientierungsmatrix der dormabell-Spezialisten zurückgreifen. Diese wurde zusammen mit dem international anerkannten Ergonomischen Institut in München entwickelt. Am effektivsten ist aber natürlich die individuelle Beratung im Bettenhaus Aissen direkt vor Ort.

Höllings Bettgeschichten



Matthias Hölling erzählt.

Foto: Rendelsmann

Geschichten erzählen kann er wie kaum ein anderer, kommt aber auch gern vom Hundertsten ins Tausendste. Mit einem „Aber das ist eine andere Geschichte ...“ bringt er sich dann selbst zur Raison: Matthias Hölling, langjähriger Bremer Stadthallensprecher, im Unruhestand. Jetzt schnackt er für die Gewinner der Verlosungsaktion zum 125-jährigen Jubiläum am Freitag, 27. November, ab 19 Uhr in den „heiligen Hallen“ von Betten-Aissen in der Langen Straße, über seine unglaublichen, aber wahren Erlebnisse mit den Stars und Sternchen.

Höllings Geschichten – die 64er Geschichten (die hinter den viel zitierten Kulissen spielen), haben es in sich und sind das Resultat des Drängens seiner ehemaligen Kollegen und seiner Tochter. „Du musst deine Geschichten aufschreiben, Papa. Sonst bekommst du Alzheimer und alles ist weg.“ Diesem Argument konnte sich selbst der eloquente Höllings nicht entziehen und schwang die Feder. Lebendig und mitreißend berichtet er von persönlichen Erlebnissen mit unzähligen Promis. Allerdings schrieb der leidenschaftliche Musikliebhaber kein Buch. „Das klingt so nach Mammutprojekt“, sagt Höllings. Stattdessen hat er gleich mehrere Bücher geschrieben – aber ganz kleine. Mehrere Singles also, und kein Album, um im Musikliebhaber-Bild zu bleiben. 20 sind mittlerweile erschienen. Alle im gleichen, quadratischen Design: „Zwölf mal zwölf Zentimeter. Das CD-Booklet-For-

mat“, erklärt der 67-Jährige. „64er“ heißt die Reihe, weil jedes Büchlein 64 Seiten hat. Höllings vertreibt seine Büchlein mit dem Werbespruch „großartige Geschichten im Kleinformat“ im Internet. Sie sind unter der Adresse www.das64er.de zu finden. Leseproben gibt es dort auch.

Wer diesen Leckerbissen aber live erleben möchte, sollte die angezeigte Telefonnummer (01379 880008) zwischen dem 2. und 5. November anrufen und das Stichwort: Sandmann nennen. Die Gewinner werden dann in der darauffolgenden Woche telefonisch informiert. Für den Abend bei Betten Aissen hat sich der Autor schon etwas ganz Besonderes ausgedacht, was sowohl zu Bremerhaven als auch zu dem Ambiente für Gute-Nacht-Geschichten passt. Aber Vorsicht! Wenn Matthias Höllings irgendetwas nicht kann, dann ist es, Einschlafstimmung zu verbreiten.



Kuriose Frage? Wir kennen die Antwort:

**Kann ich auf lauten Motiven/
Mustern ruhig schlafen? –
Verrückte Motive auf Bettwäsche.**

Das Schlafzimmer ist für viele mittlerweile zum kleinen Wohnzimmer geworden, dort wird sich nicht mehr nur wie früher zum Schlafen aufgehalten. In Kinder- und Jugendzimmern ist häufig Motivbettwäsche zu finden. Von der Prinzessin bis zu Star Wars oder Fußballverein. Vergangenes Jahr zu unserer Überraschung im Weihnachtsgeschäft das Motiv von einem VW-Bulli-Oldtimer der Renner. Dieses Jahr haben wir für unsere Kundschaft eine tierische Weihnachtsgabe auf Lager. Lassen Sie sich überraschen!



Foto: VK

Alles Gute zum Jubiläum wünscht das Team vom Sanitätshaus Dohse

Sanitätshaus dohse GmbH
präqualifizierter Meisterbetrieb

Lange Str. 80 | 27580 Bremerhaven | Tel.: 0471 983980

EDEKA Holling
Altenbruch · Altenwalde · Dorum
Bremerhaven · Sahlenburg · Langen

Wir gratulieren **Herzlich** zum 125 jährigem Jubiläum.

Wir **♥** Lebensmittel.

Es gibt sie noch, die guten Dinge in Bremerhaven
Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!

v.d.Heide
...zieht Männer an.

Bürgermeister-Smidt-Straße 51a, 27568 Bremerhaven
Telefon: 0471 / 43 193 | www.vdh-bremerhaven.de

BORCH
MALEREIWERKSTÄTTEN

Auf den Säulen 5
27576 Bremerhaven
Telefon: 0471-5 19 09
www.borch-maler.de

Auch wir gratulieren dem BETTENHAUS AISSEN recht herzlich zum 125-jährigen Bestehen.

125 JAHRE

AUGUST **FIEDLER** GmbH & Co.
BEDACHUNGEN und HOLZBAU

Johannesstraße 19 • 27570 Bremerhaven • Telefon 0471 38055 • Fax 33047



Ein guter Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

Foto: Bösel, Studio 23

Den Nacken entspannen

Jeder kennt sie: Nacken- und Schulterschmerzen und wer darunter leidet, braucht die richtige Erholung in der Nacht, um diese Körperregionen zu entlasten und zu entspannen. Denn all diese Schmerzen bestimmen den Alltag stark und schränken die eigene Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit sehr ein. Linderung zu schaffen ist da ein dringendes Bedürfnis. Doch was kann man unternehmen, um gegen die Schmerzen vorzugehen? Neben aktivem Sitzen, Akupressur, Wärme und Sport, ist die richtige Schlafposition wichtig, um Hilfe gegen Nacken- und Schulterschmerzen zu finden.

Woran erkennt man die richtige Kopf-, Nacken und Schulterlage im Schlaf?

Grundsätzlich muss man zwischen zwei gesunden Schlafpositionen für den Nacken unterscheiden:

1. In der **Seitenlage** ist zu beachten, dass die Achse „Brustwirbelsäule – Halswirbelsäule – Hinterkopf Mittellinie“ – möglichst eine horizontale Linie

bildet. Wenn der Kopf nach oben oder unten auf Grund eines zu hohen oder tiefen Kissens knickt, so ist dies die falsche Schlafposition.

2. In der **Rückenlage** spricht man hingegen von einer physiologischen Doppel-S-Kontur und meint eigentlich eine ähnliche Tatsache wie in der Seitenlage. Der Kopf sollte nicht überbeugt (also vorgeneigt sein), aber auch nicht überstreckt (man „wirft den Kopf in den Nacken“) sein.

Die Nackenstützbedarfsanalyse NBA

Es gibt ein Problem bei der Auswahl des richtigen Nackenkissens: Jeder Mensch ist anders. Angefangen vom Körperbau bis hin zur Liegeposition. Es gibt also kein Universalkissen, das jedem Menschen perfekt gerecht wird. So individuell wie jeder Schlafende, muss auch das Nackenstützkissen sein, das diesen Schlaf begleitet. Daher haben die dormabell Spezialisten in wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit dem Ergonomie Institut München, Dr. Heidinger, Dr.

Jaspert & Dr. Hocke GmbH (EIM) eine Nackenstützbedarfsanalyse kurz NBA entwickelt. In dem dormabell Bettenfachgeschäft wird der Körperbau analysiert um das persönlich passende Kopfkissen zu ermitteln. Mit diesem individuellen Kissen, findet der Körper den erholsamen Schlaf und die Entspannung, die er braucht, um Nacken- und Schulterschmerzen entgegen zu wirken.

Das richtige Kopfkissen:

dormabell Cervical ist ein perfekt ausgeklügeltes Nackenstützkissenprogramm mit zwölf Varianten, die eine individuelle Anwendung in der Rücken- und Seitenlage bieten. Die Oberflächengestaltung des Kerns sowie die Variationsmöglichkeiten der Keile sorgen jederzeit für den richtigen Abstand des Kopfes zur Matratze. Jede Kopfbewegung wird kontrolliert und garantiert die natürliche Haltung der Halswirbelsäule und des Kopfes. Denn Funktionalität ist die Summe vieler Details.

Endlich perfekt zugedeckt

Die richtige Bettdecke ist essenziell für erholsamen Schlaf. Trotzdem schlafen viele Menschen Nacht für Nacht unter einer Zudecke, die nicht richtig passt – dann wird gefroren und geschwitzt, obwohl man sich eigentlich erholen sollte. Es ist nämlich gar nicht so einfach, die perfekte Bettdecke zu finden.

Wer als Kunde im Bettengeschäft schon einmal in der Bettdecken-Abteilung stand, weiß, was gemeint ist: Eine große Auswahl an Zudecken mit unterschiedlichsten Wärmestufen, Füllungen und Deckengrößen bietet sich zum Kauf an – nur, welche ist die richtige?

Erholsamen Schlaf gibt es nur mit der richtigen Zudecke

Das Schlafklima wird ganz entscheidend von der Bettdecke beeinflusst: Zu rund 80 Prozent ist die Zudecke für das Mikroklima in der Betthöhle verantwortlich.

Sie sorgt dafür, dass die vielen kleinen Luftpolster in der Bettdecke im Winter wärmend isolieren und im Sommer genügend Zirkulation zulassen, damit man nicht zu schwitzen beginnt. Die Zudecke bewirkt also den wichtigen Temperatenausgleich, während wir schlafen. Außerdem gibt der Mensch im Schlaf Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf ab. Diese Feuchtigkeit muss vom Schlafenden über die Bettdecke abtransportiert werden. Denn wer in der Nacht in einem klammen Bett friert oder zu schwitzen beginnt, kann nicht tief genug schlafen oder schläft schlimmstenfalls nicht durch – so kann sich keine Erholung einstellen. Außerdem kann ein ungünstiges Mikroklima in der Betthöhle zu Problemen im Bereich des Muskel- und Skelettsystems führen. Betroffen ist hiervon in erster Linie die Schulter- und Nackenregion.

Welcher Wärmetyp sind Sie?

Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Wärmebedarf. Für das perfekte Bettklima muss dieses persönliche Wärme- und Kälteempfinden bei der Auswahl der richtigen Bettdecke berücksichtigt werden. Eine ältere Dame, die gern bei geöffnetem Fenster schläft, benötigt eine völlig andere Zudecke als ein junger Mann, dessen Schlafzimmer leicht geheizt ist – ganz unabhängig von ihren persönlichen Vorlieben, was die eigene Bettdecke angeht. Denn das Geschlecht, das Alter und die Schlafraumtemperatur bestimmen den individuellen Wärmebedarf maßgeblich.

Die dormabell Wärmebedarfsanalyse bindet diese Faktoren ein und ermittelt auf wissenschaftlicher Basis den Wärmebedarf für jeden Schläfer.

EXPERTEN antworten !

Muss ich meine Matratze regelmäßig drehen und wann sollte sie ausgetauscht werden?

Ja, das Drehen hilft zur Verteilung der Belastung durch den Körper und Verteilung der Feuchtigkeit vom Körper. Wir schwitzen durchschnittlich bis zu einem halben Liter pro Nacht. Daher sollte eine Matratze spätestens nach zehn Jahren sowohl aus hygienischen Gründen als auch aufgrund von Abnutzung ersetzt werden. Das ist vergleichbar mit dem Ablauen von Schuhsohlen, irgendwann sind die durch, das ist ein schleichender Prozess.

Warum kann ich in warmen/kalten Räumen nicht gut schlafen?

Jeder Mensch hat individuelle Präferenzen. Es sollte aber in der Regel nicht über 22 Grad oder unter 15 Grad sein. Wenn es zu warm ist, schwitzt man zu sehr und wenn das Umfeld zu kühl ist, gibt der Körper über Atmung und Kopf viel Wärme ab und der Organismus kommt nicht zur Ruhe, weil er gegensteuern muss, um die Körpertemperatur zu regulieren.

„Magnetstrahlungen“ stören den Schlaf? Humbug oder Fakt?

Das stimmt. Allerdings sind die Menschen unterschiedlich empfindlich. Grundsätzlich ist zu empfehlen, den Ruhebereich möglichst frei von strahlungsintensiven Geräten zu halten.

Auch exklusive Bettwäsche vor dem Erstgebrauch waschen?

Aus hygienischen Gründen immer vor der Nutzung waschen.

Kuriose Frage? Wir kennen die Antwort:

Warum brauchen Frauen häufig Socken im Bett?



Fotos: Colourbox.de

Weil Frauen in der Regel eher einen niedrigeren Blutdruck haben, ist ihnen auch schneller kalt und haben kalte Füße. Es gibt aber auch Ausnahmen.

Warum haben manche Matratzen eine Sommer- und Winterseite



Das ist wohl eher ein Marketing-Modul. Generell sollte eine Matratze durch das Material Feuchtigkeit aufnehmen und tagsüber durch Verdunstung wieder abgeben. Die Bettdecke reguliert die Wärme zu ca. 80 Prozent.

Wir gratulieren ganz herzlich zum Jubiläum!



Fischereihafen Restaurant
Am Fischbahnhof 1
27572 Bremerhaven
☎ 04 71/7 10 21
www.natusch.de · info@natusch.de

Wir gratulieren zum Jubiläum!

BÜRObedarf
BÜROmaschinen
BÜROeinrichtung
Technischer Kundendienst

Döschner
Bürozentrum

Nordenhamer Straße 2 · 27572 Bremerhaven
Telefon 04 71/79 91-0 · www.doescher.de

IMPRESSUM

Das Magazin 125 Jahre Betten Aissen ist ein Magazin der NORDSEE-ZEITUNG GmbH.

Herausgeber und Verlag:

NORDSEE-ZEITUNG GmbH
Hafenstraße 140
27576 Bremerhaven

Redaktion:

Roger Peters (verantw.), Jörg Baufeld,
Rita Rendelsmann, Michael Humboldt

Anzeigen (verantw.):

Jan Rathjen

Layout:

Sonderthemenredaktion
der NORDSEE-ZEITUNG
Telefon 0471/597-436
E-Mail: sonderthemen@nordsee-zeitung.de

Druck:

Druckzentrum Nordsee
der Nordsee-Zeitung GmbH
Am Grollhamm 4
27574 Bremerhaven

Fr. Stindt KG Mietwohnungen

Herzlichen Glückwunsch
zum 125-jährigen Bestehen!

Tischlerei
Fleige

Fleige
Dieselsstraße 14
27574 Bremerhaven
Tel. 04 71/50 10 151
Fax 04 71/50 10 198
E-Mail: post@tischlerei-fleige.de

Restaurant **PIER 6**
Meer als gutes Essen

Wir gratulieren!

Barkhausenstraße 6
27568 Bremerhaven
Tel. (0471) 48 36 40 80

www.pier6.eu

Wir gratulieren!

die SONNENBLUME

Linda Personius und Team
27570 Bremerhaven
Georgstraße 43
Telefon 04 71/9 21 80 18
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr
Sa. 9–13 Uhr



0471-800 9111 Langener Landstr. 267b
27578 Bremerhaven

Herzliche Glückwünsche zum Jubiläum!

Steuerberatungssozietät

Lambrecht & Ringe

Dörte Ringe
Steuerberaterin
Jörg Lambrecht
Steuerberater

Borriesstr. 1
27570 Bremerhaven
Telefon 0471-92 20 2-0
info@lambrecht-ringe.de

Betten
Aissen
Schlafkomfort seit 1895