



Foto: Presse/Dormabel

# Zwischen Lerchen und Eulen

Individuelle Anpassung ist bei Bettwaren besonders wichtig

**Jeder schläft anders. Grundsätzlich unterscheiden die Wissenschaftler zwischen Lerchen und Eulen. Sie sind die Enden der menschlichen Schlaftypskala: Lerchen werden früher müde und stehen früher auf, Eulen 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 sind die Anforderungen an Matratze, Lattenrost und Bettzeug auch sehr unterschiedlich. Doch worauf muss ich beim Kauf achten? Stephan Schulze-Aissen, Inhaber des Bettenhauses Aissen in Bremerhaven und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Bettwaren, beantwortet hier die wichtigsten Fragen.**

## **Worauf muss ich achten, wenn ich meinen Schlafbereich neu einrichten will?**

Wie bei allen bedeutenden Anschaffungen, sollte man sich mit dem Thema auseinandersetzen. Gesunder Schlaf ist wichtig, denn er ist die beste Medizin. Körperliche und geistige Erholung zählen zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Leben. Und nicht zu vergessen: wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Bett. Deshalb geht es bei jeder neuen Schlafräumeinrichtung

darum, ob man in den nächsten acht bis zehn Jahren gut oder schlecht schläft.

## **Was sollte ich wissen, bevor ich ins Geschäft gehe?**

Zwei Fragen sind elementar: Was ist mir als Kunde wichtig und in was für einen Laden gehe ich gerade? Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob ich zu einem Rabattverkäufer gehe, der immer alles zum halben Preis anbietet oder zu einem kompetenten Händler, dem mein guter Schlaf am Herzen liegt.

## **Woran erkenne ich kompetente Fachleute?**

Der Kunde steht hier bei der Beratung im Mittelpunkt. Der Fachmann setzt sich mit Ihren individuellen Gegebenheiten wie beispielsweise der Anatomie und der Körperhaltung auseinander. Beim Liegen sollte im Schlaf die natürliche physiologische Form der Wirbelsäule erhalten bleiben. Dabei sind beispielsweise die Becken- sowie die Schulterstellung wichtig. Matratze und Unterfederung sollten unbedingt den jeweiligen Körperbau nachbilden können, die Unterfederung muss wirksam individualisierbar sein. Daher gibt es auch keine Matratze, die für alle gut geeignet ist.

## **Wie viel sollte ich für eine Matratze ausgeben?**

Es kommt natürlich auf die Bedürfnisse und Ansprüche jedes Einzelnen an. Bei einer Berücksichtigung der Nutzung für acht bis zehn Jahre sollte man insgesamt mindestens 500

Euro investieren und dabei natürlich immer auch auf eine passende Unterfederung achten.

## **Braucht jeder ein Nackenkissen oder eines aus Memory-Schaum? Darf es auch aus Federn und Daunen sein?**

Es gibt auch hier kein Universalkissen. Die Idee eines Kissens für alle wäre genauso blödsinnig wie die einer Matratze für alle. Wir kaufen uns ja auch nicht alle die gleichen Schuhe. Anatomisch korrekte Lagerung, Wohlfühlen und Geborgenheit beim Liegen sind die entscheidenden Faktoren. Das perfekte Kissen sollte man außerdem in Ruhe zuhause testen können. Schlafen ist etwas Angenehmes und Herrliches. Dazu muss auch die passende Ausstattung beitragen.

## **Ein abschließender Tipp?**

Achten Sie beim Kundengespräch unbedingt darauf, dass Sie bei der Beratung im Mittelpunkt stehen. Der Händler sollte Sie immer nach Ihren Bedürfnissen und Anforderungen fragen. Dadurch spüren Sie schnell, wer es mit Ihnen ehrlich meint und damit für Ihren perfekten Schlaf sorgen will. Gehen Sie lieber zu kompetenten Fachleuten, die Ihnen wirklich helfen können. Dann klappt es auch mit einem traumhaften und gesunden Schlaf.

## **Betten Aissen**

Lange Straße 118 | 27580 Bremerhaven  
Tel.: 0471/57041

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