

Anzeigenspezial

Schlafen Spezial

Ausgabe 2021/1

www.schlafenspezial.de



SCHLAF –

Unsere grüne Medizin

SAUBER

ACHTSAM

NACHHALTIG

Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de



Über den Autor

Schlafen Spezial ist ein Medium zu den Themen Bett und Schlafen und wird von Jens Rosenbaum geleitet. Rosenbaum hat Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Münster studiert, einen Abschluss als Diplom-Kaufmann und ist Journalist sowie Verleger. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt er sich mit Themen der Gesundheit und ist spezialisiert auf das Fachgebiet Schlaf, sowohl im Bereich Home als auch Hotel. Er ist Autor vieler Fachartikel zum Thema Hotel-Bett in Deutschland und der Schweiz, Herausgeber des Fachbuches „Das Hotel-Bett“ aus dem Erich Schmidt Verlag Berlin, veröffentlicht regelmäßig den HOTEL-BETTEN-TEST und betreibt die Branchenplattform hotel-betten-check.de.

www.schlafenspezial.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was für eine Zeit. Erschöpft blicken wir zurück und wissen, dass der März 2020 ein Wendepunkt in unserem Leben war. Spätestens mit Corona wurde uns allen deutlich vor Augen geführt, wie wichtig Hygiene und wie wertvoll unsere Gesundheit ist. Viele fragen sich seitdem, welchen Beitrag sie zum Erhalt der eigenen Gesundheit beisteuern können, denn in erster Linie sind wir ja selbst für unsere Gesundheit verantwortlich. Aufbauend auf unserem jeweiligen Erbgut wird unsere Gesundheit besonders von vier Faktoren beeinflusst: Ernährung, Bewegung, Schlaf – sowie dem Wissen über genau diese Zusammenhänge. Natürlich gibt es noch viele weitere Faktoren, aber die Robustheit unserer Gesundheit hat viel damit zu tun, wie wir Körper und Geist pflegen. Natürlich können wir damit keinen Knochenbruch bei einem Unfall verhindern, aber wir hätten über die oben genannten Faktoren Einfluss auf den Heilungsprozess. Von der Natur sind wir ausgestattet worden mit einem komplexen, nennen wir es „Apparat“. Dieser ist für Bewegungsabläufe wie Gehen, Rennen, Bücken, Springen und so weiter geschaffen und muss auch bewegt werden, sonst büßt er diese mit der Zeit wieder ein. Auch muss er beständig mit Nahrung versorgt werden, um die Energie für körperliche und geistige Leistungen erbringen zu können. Und er braucht regelmäßig Schlaf, um sich in einem Modus der körperlichen Ruhe und unterhalb der Bewusstseinsgrenze zu regenerieren und erholen. Und dieser Schlaf ist wichtig, lebenswichtig. Schlaf ist unser Lebenselixier, unsere grüne Medizin. Denn diese hat die Natur extra für uns vorgesehen, ohne Risiken und Nebenwirkungen, auf völlig natürlicher Basis. Daher gilt: Je besser unser Schlaf, desto robuster auch unsere Gesundheit. So die Kurzformel. Für einen gesunden wie erholsamen Schlaf braucht es aber mehr als nur geschlossene Augen in liegender Position. Was es noch alles braucht, das wollen wir dort erfahren, wo guter Schlaf zu Hause ist. Im traditionellen Bettenfachgeschäft.

Ihr Schlafen-Spezial-Team

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2020 verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter www.schlafenspezial.de als kostenloser Download zur Verfügung.

In den Texten wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Inhalt

FRAU HOLLE – WUSSTE, WAS WICHTIG IST	4	SAUBERKEIT, OHNE HYGIENE KEINE GESUNDHEIT	12
GESUNDHEIT – UND WO SIE GUT AUFGEHOBEN IST	5	EINE DER LETZTEN BETTWARENMANUFAKTUREN	13
ACHTSAMKEIT – SCHLAFEN WILL GELERNT SEIN	6	EINE „HAUPT“-SACHE	14
TIEFER SCHLAF MIT GRÜNEM GEWISSEN	7	BLOSS KEINE KLIMAKRISE	16
GESUNDHEIT MIT SYSTEM	8	AUF DEN PUNKT GEBRACHT	17
ERHOLUNG AUF KNOPFDRUCK	9	WISSEN, WAS WICHTIG IST	18
GESUNDHEITSBETT – MEDIZIN OHNE NEBENWIRKUNG	10		

Impressum Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.schlafenspezial.de; Fotos: Urte Bösch; Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jens Rosenbaum; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de;

Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstraße 15-19, 31785 Hameln; Gesamtauflage: 650 000 Exemplare; Schlafen Spezial ist Mitglied im Verband der Zeitschriftenverlage Nord e. V. 12

Gutschein

Für Ihre persönliche Garantie*:

Verbessert sich Ihr Schlaf nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück!

Anrede _____
 Name/Vorname _____
 Straße _____
 PLZ/Ort _____
 Land _____
 E-Mail _____

*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

www.lattoflex.com

Entdecken Sie jetzt den legendären Lattoflex-Effekt!

**AKTION
Tiefschlaf**



Ihr persönlicher Gutschein für einen Lattoflex-Kauf ohne Risiko:

Verbessert sich Ihr Schlaf nicht in 30 Tagen, dann nehmen wir Ihr Bettsystem wieder zurück. Hand drauf. Sie haben Null-Risiko.

Handeln Sie sofort, tun Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen und erleben Sie selbst das unbeschreibliche Lattoflex-Gefühl. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei einem Schlafberater in Ihrer Nähe und spüren Sie am eigenen Leib den Lattoflex-Effekt.

lattoflex

Frau Holle ...

... WUSSTE, WAS WICHTIG IST



„DU MUSST NUR ACHTGEBEN, DASS DU MEIN BETT GUT MACHST UND ES FLEISSIG AUFSCHÜTTELST, DASS DIE FEDERN FLIEGEN, DANN SCHNEIT ES IN DER WELT; ICH BIN DIE FRAU HOLLE.“

Der Schlaf, und somit auch das Bett, ist in unserem Leben so selbstverständlich, dass wir oft vergessen, wie wichtig er für unsere Gesundheit ist. Und so vernachlässigen wir beides schnell, oft ohne es zu merken.

Während der Schlaf bei kleinen Kindern noch „heilig“ ist, lässt das Interesse daran mit den Jahren schnell nach. Nicht selten wird Schlaf dann sogar als lästige Störung, als eine Unterbrechung des Tages empfunden. Denn wer schläft, sei ja nicht produktiv. Was für ein Irrglaube! Das merken wir schnell, wenn es mal Schlafprobleme gibt oder wir krank und erschöpft sind. Dann spüren wir, dass uns etwas fehlt. Ein Grund für dieses hausgemachte Problem ist die Tatsache, dass wir Menschen uns mehr und mehr von einer natürlichen Lebensweise entfernen.

Wir verlieren aus den Augen, was wirklich wichtig ist, und wir übersehen die Zusammenhänge in der Natur. Denn diese hat uns eine Arbeitsteilung verordnet, basierend auf dem Tag-Nacht-Rhythmus. Am Tag, wenn es hell ist und wir sehen können, sind wir aktiv und bewegen uns, um Nahrung zu finden und aufzunehmen, soziale Kontakte zu pflegen und Informationen auszutauschen. Dies machen wir alles bei Bewusstsein und haben ein Gefühl für die Zeit. Die Nacht, wenn es dunkel ist und wir nicht sehen können, ist dafür reserviert, all das, was am Tag aufgenommen wurde, ob Nahrung oder Informationen, zu verarbeiten. Denn das System Mensch ist limitiert. Wir können nicht alles zur gleichen Zeit. Denn dafür muss der Körper ruhen, optimal in liegender Position und ohne Bewusstsein, denn verarbeiten geht nur, wenn gleichzeitig nichts Neues aufgenommen wird.

Im Schlaf führen Körper und Geist alle Arbeiten aus, die am Tage nicht möglich sind. Nur im Schlaf erneuern sich unsere Zellen, werden lebenswichtige Stoffwechselprozesse durchgeführt, Gedanken sortiert und Kaputttes repariert. Und so wichtig wie unser Schlaf ist letztlich auch der Ort, wo wir schlafen, unser Bett. In der Märchensammlung der Gebrüder Grimm gibt es die Frau Holle, die größten Wert darauf legt, dass ihr Bett täglich gemacht und nicht vergessen wird. Im Märchen wird dann jene Person belohnt, die diese Aufgabe erfüllt. Belohnen wir uns doch selbst, indem auch wir unsere Betten nicht vergessen und uns daran erinnern, welche Aufgabe uns die Natur gegeben hat.

Gesundheit

UND WO SIE GUT AUFGEHOBEN IST

Herr Hotes, seit weit über hundert Jahren werden Kunden bei Hotes Schlafkultur in Burgwedel zum Thema Bett und Schlaf beraten. Wie gut kennen Sie sich mit dem Thema Gesundheit aus?

Wir alle, die hier im Bettenfachgeschäft beratend tätig sind, besuchen regelmäßig Fortbildungen zum Thema Gesundheit und sind ausgebildete Schlafberater, denn Schlaf und Gesundheit gehören zusammen. Das macht uns nicht zu Ärzten – mit denen wir vor Ort viel zusammenarbeiten –, aber wir haben eine enorm hohe Fachkompetenz, da wir uns seit Jahrzehnten auf dieses Thema konzentrieren.

Können Sie uns Beispiele für diese Fachkompetenz nennen?

Es beginnt damit, dass wir vor einer Beratung mit unseren Kunden eine Anamnese durchführen. Das kostet lediglich etwas Zeit, aber wenn die Kunden sich darauf einlassen, erfahren wir viel über deren individuelle Bedürfnisse, die es alle zu berücksichtigen gilt. Es geht weiter mit den Zusammenhängen zwischen Körperabmessungen und Liegeprofil, die wir computergestützt erfassen und auswerten. Wir gehen auf die Schlafhygiene unserer Kunden ein und suchen auch nach wichtigen Stellschrauben, wie Schweißneigung, Allergien, Schnarchen, aber auch Verspannungen, Migräne und vielem mehr. All diese Informationen helfen, die passenden Produkte zu finden, um die Schlafqualität zu verbessern und damit die Gesundheit zu unterstützen.

Welche Bedeutung hat Schlaf für die Gesundheit?

Schlaf ist eine grüne Medizin! Mutter Natur hat dafür gesorgt, dass wir eine körpereigene Apotheke haben, einen Jungbrunnen, aus dem wir jeden Tag Kraft schöpfen können, aus dem wir Heilung beziehen und der uns ein Leben lang zur Verfügung steht – kostenlos. Einzige Voraussetzung ist, neben einer zusätzlich gesunden Lebensführung, dass wir uns Zugang zu dieser Apotheke verschaffen müssen, jeden Tag. Und dafür braucht es den Schlaf, der ausreichend tief und lang sein muss. Rund alle 17 Stunden ruft der Körper automatisch von selbst nach Schlaf, da er ohne nicht kann. Wir müssen diesem Ruf lediglich folgen und dann dafür sorgen, dass wir mit dem richtigen Bett auch den notwendigen Tiefschlaf erhalten. Denn nur in der von der Natur vorgesehenen Abfolge der Schlafphasen inklusive Tiefschlafphase erfolgen die lebenswichtigen Hormonausschüttungen, Stoffwechselprozesse, Zellerneuerungen und Immunabwehrprogramme. Je schlechter das Bett,

desto schlechter der Schlaf und damit die Versorgung aus der körpereigenen Apotheke. So simpel das klingen mag, so bedeutend ist dies für unsere Gesundheit.

Was raten Sie Ihren Kunden?

Wer Interesse an seiner Gesundheit hat, kann dieser auf die Sprünge helfen. Es sollte nicht nur auf eine gesunde Ernährung und Bewegung geachtet werden. Auch der Umgang mit dem zweiten Teil des Tages, der Nacht, ist sehr wichtig. Schließlich verbringt der Mensch an kaum einem Ort mehr Zeit als in seinem Bett, da er im Durchschnitt ein Drittel seines Lebens schlafend verbringt. Wer nach Gesundheit sucht, muss im Bett damit anfangen.

„WENN SIE NACH GESUNDHEIT SUCHEN, SOLLTEN SIE IM BETT ANFANGEN“

Obwohl es Matratze und Co. mittlerweile nicht nur beim Discounter gibt, sondern auch online, halten Ihre Kunden Ihrem Fachgeschäft immer noch die Treue, warum?

Weil wir eben mehr bieten als nur Ware. Es ist die fachkompetente, individuelle und gesundheitsorientierte Beratung, auf die es ankommt. Und das können nur wenige. Darauf haben wir unser Augenmerk und das wissen unsere Kunden. Was nützt das vermeintliche Sonderangebot von der Stange, wenn die Schlafqualität darunter leidet? Dann ist nicht nur das Geld für dieses Schnäppchen aus dem Fenster geworfen, sondern auch ein Stück Gesundheit. Zudem achten wir auf langlebige Qualität und, ganz wichtig, auch auf Humanverträglichkeit. Alle unsere Produkte sind zertifiziert und unterliegen strengen Kontrollen. Auch die Nachhaltigkeit kommt bei uns nicht zu kurz. Zudem sind wir vor Ort. Zwischen uns und unseren Kunden gibt es kurze und schnelle Wege, wir sind immer erreichbar und besuchen unseren Kunden auf Wunsch auch zu Hause. Da können Online-Handel und 08/15-Discounter mit Massenware aus dem Container nicht mithalten.



Oliver Hotes



Achtsamkeit

SCHLAFEN WILL GELERNT SEIN

Durchschnittlich alle 17 Stunden überkommt uns Menschen eine Müdigkeit, der wir uns nur schwer entziehen können. Dann ruft der Schlaf, damit sich Körper und Geist erholen und Kraft tanken können. Je nach Alter und Schlaftyp variiert der Schlafbedarf.

Mit Ablenkung, Koffein oder anderen Maßnahmen lässt sich die jeweils individuelle Schlafgrenze verschieben. Doch je weiter sie verschoben wird, desto mächtiger wird der Schlafdruck. Nach einiger Zeit können wir nicht mehr widerstehen und schlafen buchstäblich im Stehen ein. Wer aber noch durch fremde Einflüsse künstlich wach gehalten wird, der riskiert Gesundheit und letztlich sein Leben. Denn Schlafentzug führt binnen weniger Tage unweigerlich zum Tod. Aber auch während des Tages haben wir Phasen, in denen wir eine kurze Auszeit gut gebrauchen können. So ist das kleine Nickerchen, oft nach der Mittagszeit, sehr beliebt und alle, die sich diese kurze Auszeit gönnen können, sollten dankbar sein. Denn dies ist eine pure Quelle der Erholung, von Mutter Natur kostenlos zur Verfügung gestellt. Wichtig bei dieser kleinen Auszeit ist es, wirklich nur zehn bis 15 Mi-

nuten zu ruhen, sonst beginnt der Körper damit, Hormone auszuschütten, die uns auf einen Tiefschlaf vorbereiten sollen. Sind diese Botenstoffe einmal im Körper unterwegs, dauert das Nickerchen nicht nur länger, sondern wir erwachen daraus auch nur schwer und fühlen uns dann oft wie im falschen Film.

ALLE 17 STUNDEN RUFEN KÖRPER UND GEIST NACH SCHLAF – UND WEHE, WIR HÖREN NICHT – NACH 48 STUNDEN OHNE SCHLAF BÜSSEN WIR RUND 50 PROZENT UNSERER LEISTUNGSFÄHIGKEIT EIN.

Die wichtigste Regel ist: Auf die Signale seines Körpers hören! In der hektischen wie technisierten Welt, in der wir heute leben, haben wir durch künstliches Licht die Nacht zum Tage gemacht. Mit Arbeit und Unterhaltung haben wir ein Angebot geschaffen, was schwer mit einem 24 Stunden Tag in Einklang zu bringen ist. Wir sind über unsere neuen Medien dauerhaft auf Empfang. Damit überhören wir aber all die Signale unseres Körpers.

Achtsamkeit wäre hier oberstes Gebot. Denn nur wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen, erkennen wir auch die Signale, die unser Körper aussendet. Hier mal eine Ruhephase, dort mal eine Atempause und jeden Tag, möglichst immer zur selben Zeit, unseren Schlaf. Diese Achtsamkeit will gelernt sein und sie lässt sich auch wieder erlernen. Wir müssen auf einen Tagesablauf achten, der die Bedeutung unseres Schlafs angemessen berücksichtigt und auch sonst Zeit für Erholung bietet. Jede Stunde, die wir schlecht oder gar nicht schlafen, reduziert unsere Leistungsfähigkeit. Zur Orientierung: Nach 48 Stunden ohne Schlaf haben wir rund 50 Prozent unserer Leistungsfähigkeit eingebüßt. Wer also seine volle Leistungsfähigkeit abrufen will, der muss vielleicht erst mal wieder lernen, auf seinen Körper zu hören. Und dazu gehören Ruhe und Zeit.

Das Signal kennt jeder. Der Körper ruft nach Schlaf.

Nachhaltigkeit

GRÜNES GEWISSEN, TIEFER SCHLAF

Überall wird von Nachhaltigkeit gesprochen. Wie wichtig ist Ihnen das Thema, wie setzen Sie es in Ihrem Bettenfachgeschäft um?

Es gibt kein wichtigeres Thema, denn wir sind Teil der Natur auf diesem Planeten. Alles, was wir der Natur antun, tun wir letztendlich uns selbst an. Die Aufgabe besteht darin, den richtigen Kompromiss zu finden. Dieser sollte uns auf der einen Seite ein lebenswertes Leben ermöglichen. Auf der anderen Seite sollte dieser unsere Natur schonen, damit auch künftige Generationen unter den gleichen Bedingungen ihr Leben lebenswert gestalten können. Daher achten wir bei unserem Sortiment auch zunehmend auf Ausgewogenheit. Produkte aus nachhaltiger Produktion sowie die Recyclingfähigkeit sind uns sehr wichtig.

Woher beziehen Sie diese Produkte und wer garantiert die Nachhaltigkeit?

Als traditionelles Bettenfachgeschäft arbeiten wir mit vielen Lieferanten schon seit Jahrzehnten zusammen. Das schafft nicht nur Vertrauen und Sicherheit, das ermöglicht uns auch eine Kontrolle. Wir besuchen regelmäßig Produktionen und überprüfen dabei auch Rohstoffquellen. Dank der langen Zusammenarbeit können wir sogar zusammen mit unseren Lieferanten an der Weiterentwicklung der Produktpalette zu mehr Nachhaltigkeit arbeiten. Diese wird dann auch zertifiziert. Wir dürfen dabei aber nicht vergessen, dass die Ware auch bezahlbar bleiben muss. Daher geht so eine Umstellung oft nur schrittweise.

Was von Ihrem Angebot ist denn schon „grün“?

Wenn ich das jetzt alles aufzähle, wird es eine lange Liste. In praktisch allen Sortimentsbereichen finden wir Produkte, die besonders nachhaltig sind. So sitze ich hier auf einem Holzbett, naturbelassen, aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Wir haben eine Klimafaser für Zudecken, die sowohl aus recyceltem Kunst-

stoff besteht, aber auch biologisch abbaubar ist. Wir haben Bettwäsche aus Fair-Trade und nachhaltigem Baumwollanbau. Kamelhaar, das auf natürliche Weise gewonnen wird, ohne dafür extra Kamele züchten zu müssen. Es werden immer mehr Produkte, da die Hersteller ihre Angebote hierzu ausweiten.

Wie wichtig sind Ihren Kunden denn nachhaltige Produkte? Und sind diese bereit, dafür einen höheren Preis zu zahlen?
Mit dem zunehmenden Bewusstsein, dass wirklich jeder einen Beitrag leisten kann, um unsere Natur zu schonen, wächst auch das Interesse an diesen Produkten. Die Kunden

entdecken ihr grünes Gewissen. Es liegt ja auf der Hand, dass wir uns besser fühlen, wenn durch unser Handeln weder wir noch andere leiden müssen. Es ist richtig, dass nachhaltige sowie ökologisch geprüfte Waren oft teurer sind. Dafür haben die Produkte aber auch eine hohe Qualität. Sie halten oft noch länger oder lassen sich reparieren. Einige Kunden kaufen daher weniger, aber dafür bessere beziehungsweise nachhaltigere Produkte und gleichen den möglichen Mehrpreis somit aus. Sie haben verstanden, dass ein Sparen bei Qualität und Nachhaltigkeit falsch ist, denn langfristig zahlt man drauf, zu lasten der eigenen und unser aller Gesundheit. Der Spruch „Wer billig kauft, kauft zweimal“ hat seine Berechtigung.



Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft oder vegane Zudecken, das Angebot im Bettenfachhandel ist groß.



GUTER SCHLAF BEGINNT
BEI DER BETTWÄSCHE

Hochwertig, sinnlich und unverwechselbar.
Nachhaltige Atelier-Bettwäsche seit 1971 - made in Germany.

elegante
www.elegante.de

Gesundheit mit System

DAS IMMUNSYSTEM



Ob man es nun Drogerie oder Apotheke nennt, der Mensch hat seine eigene biochemische Abteilung, die gut sortiert ist und ihn dabei unterstützt, gesund zu bleiben. Diese körpereigene Chemieküche nennen wir Immunsystem, ein hochkomplexes und sensibles Netzwerk, das über den gesamten Organismus verteilt ist.

Zu diesem Immunsystem gehören zum Beispiel Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln, Lymphknoten sowie spezielle weiße Blutzellen, also Organe, Zelltypen und Moleküle. Unsere Immunabwehr besteht dabei aus einem unspezifischen und einem spezifischen Anteil. Beide sind eng miteinander verknüpft und unterstützen sich gegenseitig. Das unspezifische Immunsystem ist unsere erste Verteidigungslinie. Es ist von Geburt an aktiv.

Das spezifische Immunsystem ist die während unseres Lebens erworbene Immunantwort auf eindringende Bakterien und Viren. Das bedeutet, wir müssen diese erst kennenlernen, um darauf zu reagieren. Gerade jetzt, in Zeiten der Pandemie, ist das von großer Bedeutung, denn damit reagieren wir auf Infektionskrankheiten. Daher sind auch Impfungen grundsätzlich sinnvoll, um den Körper über Virenstämme zu informieren, die er noch nicht kennt. Auch Schlaf ist dabei wichtig. Denn nach einer Infekti-

on oder Impfung bleiben spezifische Antikörper und Gedächtniszellen erhalten, welche bei erneutem Kontakt mit dem Krankheitserreger innerhalb kürzester Zeit eine angemessene Abwehrreaktion ermöglichen. Dieses Gedächtnis der Immunabwehr festigt sich im Schlaf. Daher sind beide, das unspezifische wie das spezifische Immunsystem, darauf angewiesen, dass wir Schlaf finden, sonst können sie nicht arbeiten und wichtige Informationen speichern.

Bereits während wir beginnen zu schlummern startet unser Körper das Regenerations-, Reparatur- und Heilprogramm. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, um Zellen zu erneuern, das Immunsystem wird angekurbelt und im Gehirn werden Nervenzellen neu verbunden. Wichtiges wird gespeichert, Überflüssiges gelöscht. Das alles geht nur im Schlaf und die Qualität des Schlafs, also dessen Dauer und Tiefe, ist aus-

„ WER SCHLECHT SCHLÄFT, IST IM DURCHSCHNITT VIERMAL HÄUFIGER ERKÄLTET. “

schlaggebend für die Stärke unseres Immunsystems. Das haben nun auch Wissenschaftler der Universitäten Tübingen und Lübeck in einer Studie über den Schlaf und das Immunsystem nachgewiesen. Fehlt es an Schlafqualität, dann wird die Funktion sogenannter T-Zellen negativ beeinträchtigt. Diese T-Zellen sind immens wichtig, wenn es darum geht, im Blutkreislauf nach Erregern zu suchen, an infizierte Zellen anzudocken und diese anschließend zu beseitigen.

Im Schlaf steigt auch die Zahl der natürlichen Abwehrzellen, was für die Bekämpfung von Bakterien und Viren von immenser Bedeutung ist, denn viel hilft dabei auch viel. In einer Studie der University of California aus San Francisco wurde zudem nachgewiesen, dass man viermal so anfällig für gewöhnliche Erkältungsviren ist, wenn man eine Woche lang im Schnitt weniger als sechs Stunden Schlaf hatte. Schlaf ist also die beste Medizin – rezeptfrei, kostenlos und ohne Nebenwirkungen.

Das Wort Immunsystem stammt übrigens vom Lateinischen immunis und bedeutet „von etwas unberührt, befreit rein“. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, seinen Körper fit hält und sich ausreichend guten Schlaf gönnt, der hat auch gute Chancen, von vielen Krankheiten erst gar nicht berührt zu werden. Krank oder gesund, wir haben es somit jede Nacht zu großen Teilen selbst in der Hand.

Erholung auf Knopfdruck

SIE HABEN ES IN DER HAND

Was empfehlen Sie Ihren Kunden denn konkret, wenn diese ihr Bett gesünder machen wollen?

Zunächst arbeiten wir mit unseren Kunden an einer neuen Sichtweise zu diesem Thema, wobei es drei Aspekte gibt: Erstens, der Schlaf und somit das Bett sind ebenso wichtig wie Essen und Nahrung. Es sind existenzielle Bestandteile unseres Lebens und benötigen daher auch die entsprechende Aufmerksamkeit. Zweitens, ein Bett besteht aus vielen Elementen, die alle zusammen den individuellen Bedürfnissen entsprechen müssen. Drittens, beim Bett kommt es primär auf die inneren Werte an. Das Äußere, die Optik, drängt sich gerne in den Vordergrund, weil wir Menschen nun mal stark visuell orientiert sind. Aber nachts im Schlaf haben wir die Augen zu. Wir haben nichts davon, wenn das Bett nur schön ist, es muss auch etwas können.

Was sind denn die inneren Werte eines Bettes?

Das beginnt mit der Unterfederung, als physikalisch ergonomische Basis. Es folgt die Matratze, die auf der Unterfederung zu liegen kommt. Beide zusammen ergeben eine Einheit, die individuell auf den Menschen abgestimmt werden muss. Mit dem richtigen Kopfkissen runden wir die anatomisch korrekte Lagerung des Körpers ab. Die Zudecke bestimmt maßgeblich das Schlafklima und auch über die Bettwäsche wirken wir auf die Schlafqualität ein.

Womit beginnt die Bettenplanung bei einem Neukauf?

Immer mit der Unterfederung. Viele Kunden kommen zunächst nur mit dem Wunsch nach einer neuen Matratze. Hier ist dann Aufklärung nötig, da wir prüfen müssen, worauf die neue Matratze zu liegen kommen soll, also die Frage nach der vorhandenen Unterfederung. Ist diese überhaupt geeignet oder bereits durchgelegen? Auf Wunsch schauen wir uns das vorhandene Bett beim Kunden an und geben unsere Empfehlung.

Worauf kommt es bei einer Unterfederung an, was entscheidet über die Eignung?

Zum einen soll sie die physikalischen Kräfte, die auf die Matratze einwirken, nach unten abfedern. Das schon die Matratze vergrößert die Einsinktiefe, zum Beispiel für die Schulter in Seitenlage. Zum anderen soll sie dort unterstützen, wo der Mensch aufgrund seiner Anatomie Unterstützung benötigt, zum Beispiel im Lendenwirbelbereich. Bedingt durch Gewicht, Größe und Körperbau sind diese Zonen bei jedem Mensch anders. Eine gute Unterfederung muss daher passgenau eingestellt werden können, sonst



taugt sie nichts. Ob es sich dann um einen klassischen Lattenrost, einen Tellerrahmen, Netzbespannung oder etwas anderes handelt, ist eine Frage von Technik, Philosophie und Preis. Sie darf zudem nicht durchgelegen sein, denn auch hier gibt es Verschleiß. Bei guten Lattenrosten lassen sich die Latten austauschen.

Lattenrost hört sich nach vorletztem Jahrhundert an. Gibt es da nichts Modernes?

Der Begriff mag alt klingen, aber das Produkt hat sich nicht nur über viele Jahrzehnte bewährt. Es wird auch fortlaufend weiterentwickelt. So sind es längst keine Latten mehr, sondern Federholzschichtleisten, die einzeln gelagert und in sich verstellbar sind. Wer bei seinem Auto verstellbare Sitze zu schätzen weiß oder gerne E-Bike fährt, der muss das „E“ im Bett nicht missen. Es gibt Modelle mit Fernbedienung. Mit dieser kann die

Fernbedienung für eine motorisch verstellbare Liegefläche.

im Bett liegende Person die Liegefläche bedienen, ohne aufstehen zu müssen. Bis zu fünf Motoren, alle abgeschirmt gegen Strahlung und mit Netzabkoppelung ausgestattet, sorgen für unendlichen Liegekomfort und pure Erholung.

Wie wirkt sich denn ein Motor im Bett auf die Gesundheit aus?

Extrem positiv. Denn mit den einzelnen Liegeflächen, Kopf, Rücken, Beine und Füße, kann ich direkten Einfluss nehmen auf die Atmung oder das Herz-Kreislauf-System. Ich kann auf Schnarchen einwirken wie auf Reflux (A. d. R.: Sodbrennen) oder den venösen Rückfluss aus den Beinen. Ich kann die Lordose über eine Stufenlagerung entspannen und die Bandscheiben oder die Knie entlasten. Man kann darüber den Kreislauf stabilisieren und das Aufstehen unterstützen. Und wer das richtige Produkt hat, hat auch kein Problem mit Elektrosmog.

„ WEM SEIN RÜCKEN WICHTIG IST, DER SOLLTE, ÄHNLICH WIE BEIM AUTO, WERT AUF VERSTELLBARE LIEGEPOSITIONEN LEGEN. “

Gesundheitsbett

MEDIZIN OHNE NEBENWIRKUNG

Was ist denn der Unterschied zwischen einem normalen Bett und einem Gesundheitsbett?

Um diesen Unterschied zu erkennen, muss man die ganze Bandbreite der Möglichkeiten betrachten. Auf der einen Seite gehen wir von einer simplen horizontalen Liegefläche aus, auf der wir ausgestreckt liegen können, und nehmen die Bestandteile Unterfer-

dürfnissen entspricht. Denn auf der anderen Seite dieser Bandbreite steht ein echtes Gesundheitsbett, welches uns nicht nur lange durch verschiedene Phasen des Lebens begleiten kann, sondern exakt auf uns zugeschnitten wurde.

Können Sie unseren Lesern ein Gesundheitsbett zeigen?

Ich sitze gerade auf einem solchen Bett (Bild rechts). Dabei ist die Optik Geschmackssache, ob Holz oder Stoff, das lässt sich ganz nach Wunsch und Designvorstellung herrichten. Hier haben wir buchstäblich alles, was möglich ist. Nicht nur motorisch verstellbare Liegeflächen mit Fernbedienung, sondern das ganze Bett kann mit einem Hubsystem angehoben werden. Das erleichtert zusätzlich das Aufstehen und die Pflege durch Dritte, wenn man längere Zeit das Bett nicht verlassen kann. Aber auch das Bettenmachen wird damit einfacher. Wir können auch einen Patientenaufrichter installieren – früher sagte man Bettgalgen dazu. Das ist eine sinnvolle Sache, denn mit dem Alter nimmt die Pflegebedürftigkeit zu. Auch Schwangere oder stillende Mütter wissen solche Hilfen zu schätzen. Dazu noch die individuell abgestimmten anderen Produkte und fertig ist eine Bettstelle, die uns Erholung bringt.

Was kostet ein Gesundheitsbett?

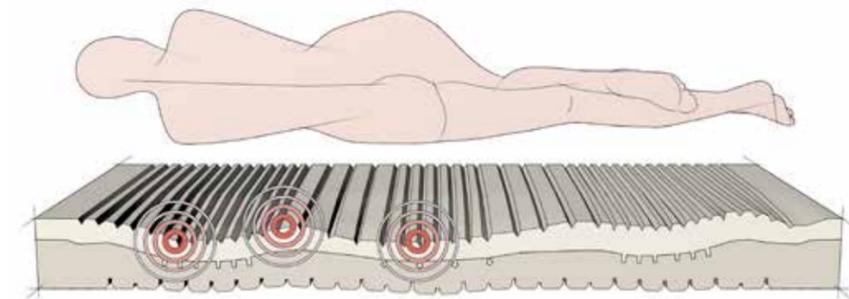
Auch hier gibt es eine Spannweite, da es, wie überall, unterschiedliche Verarbeitungsqualitäten gibt. Aber wir sollten uns davon lösen, nur den Anschaffungspreis im Auge zu haben. Denn so ein Bett ist für jede Nacht und für viele, viele Jahre. Daher sollte immer eine Umrechnung erfolgen, wie



Wer mit Weitsicht sein Bett wählt, erhält auch mehr Gesundheit.

„WER ÜBER DIE KOSTEN FÜR EIN GUTES BETT NACHDENKT, SOLLTE ÜBERLEGEN, WELCHEN BETRAG ER BEREIT IST PRO NACHT IN SEINE GESUNDHEIT ZU INVESTIEREN.“

derung, Matratze, Kopfkissen und Zudecke hinzu. Das lässt sich alles auch online bestellen. Ob wir darin aber unseren so wichtigen Tiefschlaf finden oder uns am nächsten Morgen wie gerädert und unausgeschlafen fühlen, ob wir nachts schwitzen oder frieren, eingeschlafene Hände haben oder der Rücken wehtut, das alles hat ausschließlich damit zu tun, wie das Bett unseren individuellen Be-



Zum gesunden Liegen gehört mehr als nur eine Matratze.

die Kosten pro Nacht sind. Beim Auto macht man das ja auch und rechnet die Kosten pro gefahrenen Kilometer um. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, die Kosten für Matratze, Unterfederung und Bettgestell auf mindestens zehn Jahre umzurechnen, sprich 3650 Nächte. So lange halten diese Produkte mindestens. Die anderen Bettwaren unterliegen zum Teil einem anderen Verschleiß und sind entsprechend früher auszutauschen. Es liegt an jedem selbst zu bemessen, was ihm seine Gesundheit pro Nacht wert ist. Sehr wenige Menschen denken darüber richtig nach. Zum Vergleich: In diesen zehn Jahren geben wir hierzulande im Durchschnitt 20.000 Euro

für Essen aus, aber nur 200 Euro für eine Matratze. Da darf man sich nicht wundern, wenn bei einer Umfrage zum Thema Schlaf lediglich 30 Prozent angeben, keine Probleme zu haben. 70 Prozent haben demnach ein Problem. Das muss natürlich nicht nur am Bett liegen, aber oft liegt eine Ursache im Bett. Jede schlechte Nacht ist auch schlecht für unsere Gesundheit.

Was ist, wenn man sich so ein Bett nicht leisten kann, aber gesünder schlafen möchte?

Das ist ein sensibles Thema, aber auch hier haben wir Lösungen. Zunächst müssen sich

unsere Kunden selbst hinterfragen, wie viel Geld zur Verfügung steht und ob Auto und Urlaub immer wichtiger sind als die eigene Gesundheit. Ist es so schlimm, vielleicht einmal die Urlaubserholung ausfallen zu lassen und dafür zehn Jahre lang jede Nacht Erholung im eigenen Bett zu finden? Und dann bieten wir natürlich die Möglichkeit der Finanzierung an. Man sollte das Bett als Investition in die eigene Gesundheit betrachten und den langen Zeitraum berücksichtigen, dann relativiert sich die Investition.

Gibt es denn keine günstigen Betten, die auch gut sind?

Mal abgesehen davon, dass Qualität immer ihren Preis hat, weil Rohstoffe und Verarbeitung höherwertig sind, gibt es für alles Grenzen, besonders nach unten. Wer einen Endpreis sieht, muss zurückrechnen, was nach Abzug der Mehrwertsteuer, der Marge für Handel und Hersteller sowie für Transport und Verpackung übrig bleiben. Davon müssen Entwicklung, Materialeinkauf und Produktion bezahlt werden. Je billiger ein Produkt wird, desto schneller bleiben Qualität und Gesundheit auf der Strecke. Und ganz eindeutig, wer beim Bett und seinem Schlaf sparen möchte, spart am falschen Ende seines Lebens.

Sauberkeit

OHNE HYGIENE KEINE GESUNDHEIT

Ihr Bettenfachgeschäft bietet auch Reinigungsleistungen an, warum?

Hygiene ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheitsvorsorge. Als traditionelles Bettenfachgeschäft bieten wir daher auch diese Dienstleistung zur Pflege unserer Produkte an. Da wir viel Zeit im Bett verbringen, bringen wir auch viel Schmutz in das Bett. Haare, Hautschuppen, Schweiß und andere Körperflüssigkeiten. Aber auch Staub und was es sonst noch gibt, was sich Zugang zum Bett verschafft, vom Kind über die Katze bis zum Hund.

Das alles hinterlässt Spuren, die nicht nur optisch unschön sind. Ein unhygienisches Bett ist auch schlecht für die Gesundheit. Wir hinterlassen pro Woche bis zu 70 Gramm Haare und Hautschuppen. Das bieten einen Nährstoff für Milben. Viele Menschen reagieren empfindlich auf deren Kot. In einem Bett tummeln sich schnell rund 1,5 Millionen Hausstaubmilben. In einem Teelöffel Schmutz aus unserem Bett befinden sich neben 1000 Milben auch bis zu 250.000 Kotkügelchen. Wenn wir die nicht entfernen, werden es immer mehr. Knapp 70 Prozent der in ei-

ner Wohnung befindlichen Milben konzentrieren sich auf das Bett. Auch Schimmelsporen und andere Krankheitskeime müssen regelmäßig entfernt werden, wenn unsere Gesundheit nicht darunter leiden soll.

Was empfehlen Sie Ihren Kunden?

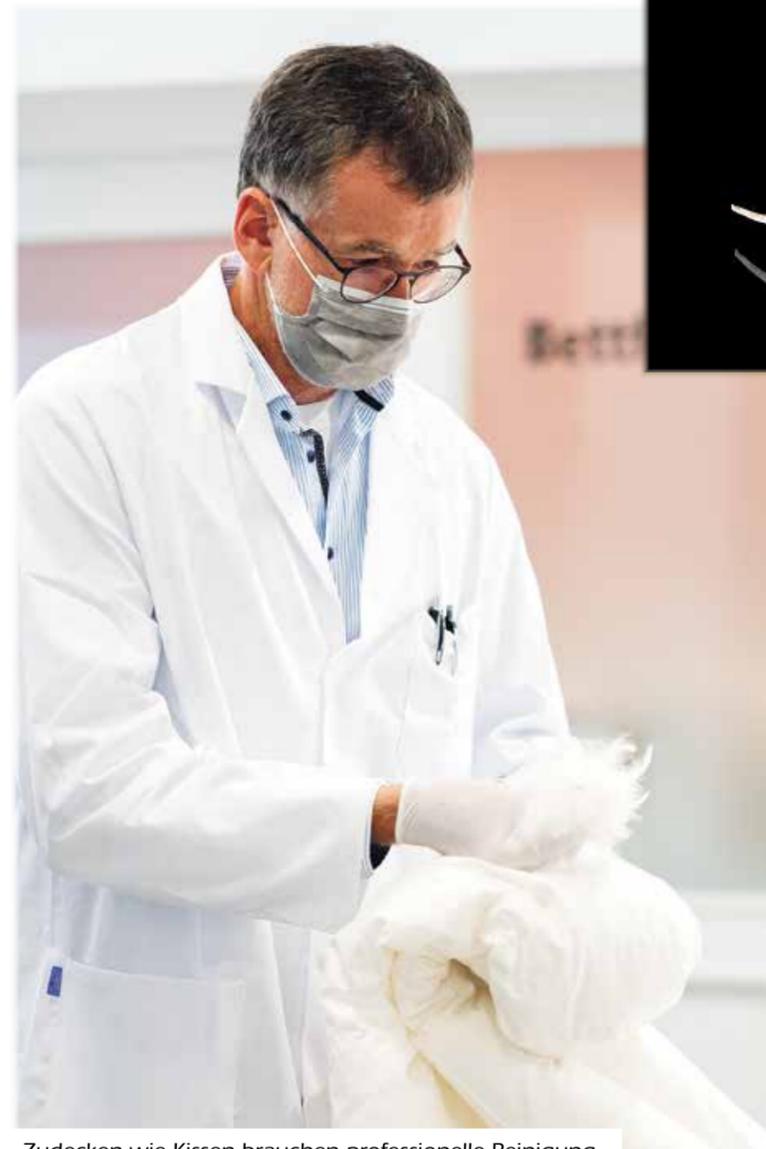
Bettwäsche, Bettlaken oder Spannbettuch können die meisten Kunden selber waschen und sollten dies auch, wenn möglich, jede Woche machen. Bei Zudecken, Kissen und



Matratzenbezügen wird es schon schwieriger, weil die meist weder in eine haushaltsübliche Waschmaschine passen, noch einfach zu waschen sind. Hier stehen wir zur Verfügung, um für eine professionelle Reinigung zu sorgen, bei der auch auf die richtige Hygiene bei gleichzeitiger Schonung der Ware geachtet wird. Wir besprechen mit unseren Kunden genau, was getan werden muss oder wann sich eine Reinigung nicht mehr lohnt. Ehrlichkeit gegenüber den Kunden ist uns sehr wichtig. Wir verfügen aber auch über eine eigene Manufaktur, wo wir Zudecken individuell anfertigen können und damit auch Zufüllungen bei Daunen und Federn gewährleisten, sofern notwendig. Wir empfehlen, Zudecken zum Beispiel jedes Jahr reinigen zu lassen. Am besten nach dem Sommer, um die Salze vom sommerlichen Schwitzen zu entfernen.

Mögliche Symptome einer Hausstaubmilbenallergie:

- Niesen, laufende und verstopfte Nase
- Gerötete oder juckende Augen
- Husten und Halsschmerzen
- Schweres und pfeifendes Atmen sowie Asthma
- Kopfschmerzen
- Unruhiger Schlaf
- Neurodermitis



Zudecken wie Kissen brauchen professionelle Reinigung.



Bettenmachen wie die Profis

DAS HOUSEKEEPING VOM LES TROIS ROIS IN BASEL

So geht Bettygiene. Das Les Trois Rois aus Basel, eines der exklusivsten Hotels in Europa und Gewinner des Clean-Sleep-

ping-Award 2020 in der Schweiz, zeigt, was beim Bettenmachen wichtig ist. Der Clean-Sleeping-Award wird von den

Fachzeitschriften Schlafen Spezial, Cost & Logis sowie Hotelier für herausragende Bettygiene verliehen.



Für seine guten Betten hat das Les Trois Rois auf jeder Etage eine Kammer mit frischer Wäsche in bester Qualität.



Anders als im Hotel reicht im privaten Haushalt ein Wechsel der Bettwäsche einmal die Woche.



Staub, Haare und Hautschuppen gehören regelmäßig im ganzen Schlafzimmer entfernt, das gilt ganz besonders für Allergiker.



Richtig lüften ist ein Muss, um verbrauchte Luft auszutauschen und Schimmelbildung vorzubeugen.



Während im Hotel optisch immer alles stimmen muss, darf das Bett daheim auch ungemacht bleiben, mit offener Zudecke, dann lüftet die Matratze besser aus.



Richtig und regelmäßig waschen ist wichtig. Wer Zudecken und Matratzenbezüge nicht selbst waschen kann, sollte diese professionell reinigen lassen.

Eine „Haupt“-sache

WAS DEM RÜCKEN SEINE MATRATZE, IST DEM KOPF SEIN KISSEN



Das passende Kissen findet nur, wer auch die Auswahl hat.

Wenn zu einem Gesundheitsbett ein Kopfkissen gehört, welches wäre das gesündeste für mich?

Das Kissen, das am besten zu Ihnen passt. Die Antwort ist also höchst individuell. Denn es hängt nicht nur vom Körperbau wie zum Beispiel der Schulterbreite und -tiefe ab, sondern auch von der Einsinktiefe der Schulter in der Matratze. Zudem kommen noch persönliche Vorlieben ins Spiel, der Kuschelfaktor und die Schwitzneigung, denn an Kopf und Nacken schwitzen wir ganz besonders.

Und wie findet man das alles heraus?

Wir setzen dafür unsere Nackenkissenbedarfsanalyse sein, kurz NBA. Damit prüfen wir alle relevanten Faktoren, auch unter Einsatz eines computergestützten Messsystems. Gerade bei einem orthopädischen Nackenstützkissen, welches uns im Zervikalbereich, also im Hals- und Nackenwirbelbereich, unterstützen soll, ist genaues Vermessen oder viel Erfahrung Pflicht, damit es später nicht zu Verspannungen kommt. Letztlich gilt es,

das Kissen auszuprobieren. Dafür haben wir eine riesige Auswahl in allen Größen. Ob ein klassisches 80-x-80-Zentimeter-Federkissen wie zu Großmutterzeiten, Nackenrolle, Mehrkammerkissen oder eben ein modernes Nackenstützkissen. Es spricht auch nichts dagegen, zwei Kissen im Bett zu haben, da wir wechselnde Schlafgewohnheiten haben.

Woraus bestehen die Kissen?

Ganz unterschiedlich. Ein Federkissen überwiegt aus Federn für die Bauschkraft, aber auch aus Daunen für das Anschmiegsame. Orthopädische Nackenstützkissen müssen aus Schaum oder Latex sein, um die Form zu haben und die nötige Viskosität – es darf im Nacken ja nicht drücken. Daneben gibt es Kissen mit Vlieseinlagen, ob aus einer Klimafaser, Naturhaar, Baumwolle oder Bambus sowie Kombinationen. Natürlich alle schadstoff- und gesundheitsgeprüft. Wir testen selbst jedes Produkt, bevor wir es in den Verkauf nehmen.

Was ist denn das Wichtigste bei einem Kopfkissen?

Die Stützhöhe ist entscheidend für die richtige Lagerung des Kopfes. Es gibt natürlich Menschen, die gar kein Kissen brauchen. Aber die meisten bevorzugen ein Kissen, um das Überstrecken des Nackens in Rückenlage zu vermeiden. Auch in der Seitenlage suchen wir etwas, um unseren Kopf abzustützen. Wenn wir das nicht haben, kann eine Nacht sehr lang werden, da der Schlaf mehrmals unterbrochen wird. Danach folgt die Dampfdurchlässigkeit. Wer stark zum Schwitzen neigt, sollte Materialien bevorzugen, die durchlässiger sind und mehr Klimaregulierung bieten.

Wie lange hält ein Kissen?

Das hängt immer auch von der Qualität ab, aber da wir das Kissen durch Kopf und Nacken sehr stark belasten, sollte ein Austausch nach drei bis vier Jahren geprüft werden. Bei Federkissen lässt sich verbrauchtes Material durch neues austauschen. Um da immer auf der sicheren Seite zu sein, bieten wir unseren Kunden an, mit ihrem Kissen zu uns zu kommen, damit wir es gemeinsam überprüfen können.



Abbildung: BERGEN Classic Eiche bianco

Höhenverstellbare KOMFORTBETTEN

von KIRCHNER®

Betten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund hat KIRCHNER® sein Angebot im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit den KIRCHNER® Classic- und Boxlike-Modellen ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – Sie können jederzeit aus dem

Bett eine Einzel- oder Duo-Lösung machen. Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten.

Mit unserer großen Auswahl an Hölzern und Stoffdesigns können Sie sich Ihr ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich ideal in Ihre Wohnsituationen integriert. Der von KIRCHNER® qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Auslegungsmöglichkeiten der hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Lebensqualität auf ganz neuem Niveau – für heute, morgen und übermorgen.



Abbildung: CORTINA Classic



Abbildung: MILANO Boxlike



Abbildung: BERGEN Classic, Kernbuche

KIRCHNER® Komfortbetten mit schwenkbarem und höhenverstellbarem Bettrahmen - für müheloses Aufstehen jeden Tag!

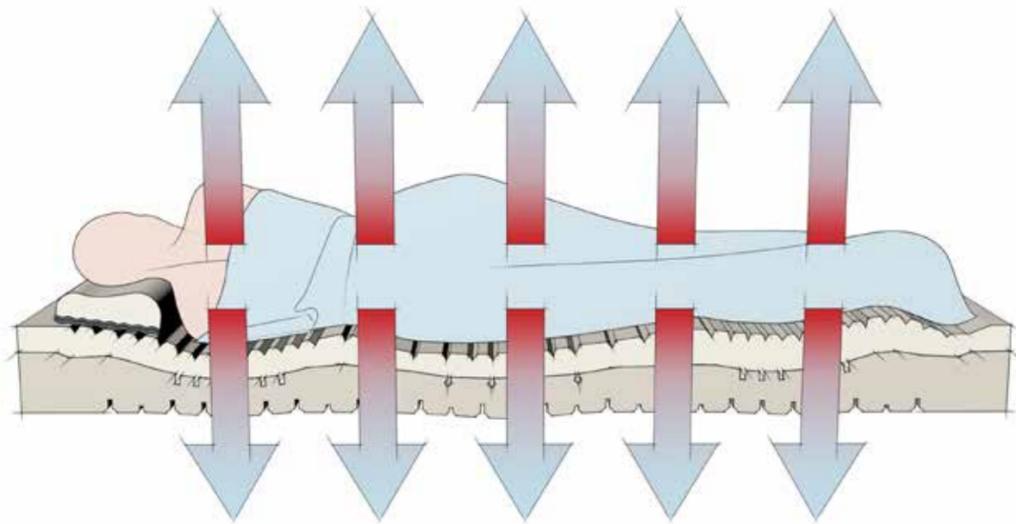
Mit dem motorisch **schwenkbaren Bettrahmen** für eine entspannte Sitzposition im Bett, z. B. zum Lesen oder Fernsehen, und mit der **motorischen Höhenverstellung** erleben Sie genau das richtige Niveau für Ihre **individuelle Ein- und Ausstiegsposition**. Per Kabelhandschalter oder Funk-Fernbedienung kann der Rahmen stufenlos um **bis zu 38 cm** hochgefahren werden. Auch Alltagsaufgaben wie Betten beziehen werden so erleichtert. Für größtmögliche Bequemlichkeit kombinieren Sie Ihr höhenverstellbares Komfortbett mit der **motorischen Liegefläche** – maximaler Komfort, Tag und Nacht.

KIRCHNER®

KIRCHNER® GmbH
Hagenstr. 59, D-55232 Alzey

Tel.: +49 6731 9424-0
Fax: +49 6731 9424-30

info@kirchner-betten.de
www.kirchner-betten.de



Bloß keine Klimakrise

RICHTIG ZUGEDECKT IST HALB GEWONNEN

Welchen Einfluss hat denn die Zudecke auf unsere Gesundheit?

Mit den richtigen Zudecken lassen sich Klimakrisen verhindern. Und ich spreche bewusst im Plural, da wir auf unterschiedliche Jahreszeiten unterschiedlich reagieren sollten, um Frieren oder Schwitzen zu vermeiden. Beides beeinträchtigt die Schlafqualität, denn mit der Zudecke steuern wir das Klima im Bett. Bei einer Temperatur zwischen

28 und 32 Grad unter der Zudecke und einer Luftfeuchtigkeit im Raum von rund 50 Prozent fühlen wir uns am wohlsten und können gut schlafen. Liegen die genannten Werte darüber oder darunter, dann bekommen wir ein Problem. Fangen wir an zu frieren, dann unterbricht der Körper wichtige Vorgänge, weil er sprichwörtlich die Heizung anwerfen muss. Darunter leidet dann die Schlafqualität oder lässt uns sogar aufwachen. Wird es zu warm, dann muss er durch Schwitzen die Kühlung anwerfen, was auch nicht gut ist. Das können wir sehr gut im Sommer nachvollziehen, wenn die Temperaturen deutlich über 30 Grad liegen. Das sind die Nächte, in denen wir kaum schlafen können. Es ist nicht nötig, solche Nächte künstlich herbeizuführen.

Geht es also nur um Schwitzen und Frieren?

Es geht um viel mehr. Unser größtes Organ ist die Haut, unsere äußere Schutzhülle. Der Körper nutzt den Schlaf, um die Haut besser zu durchbluten, um Zellschäden, verursacht etwa durch UV-Licht, zu reparieren. Im Schlaf teilen sich die Zellen achtmal schneller als am Tag und sorgen so dafür, dass sich die Haut nachts schneller erneuern kann. Wenn wir in der Nacht das falsche Klima für unseren Körper erzeugen, hindern wir auch unsere Haut daran, sich zu erneuern. Über unsere Haut scheiden wir, im Rahmen unserer Stoffwechselproduktion, nachts auch Feuchtigkeit aus. Diese muss vom Körper weg-

transportiert werden. Daher müssen Zudecke und Bettwäsche diesen Transport unterstützen und die Feuchtigkeit an die Raumluft ableiten können. Das ist wichtig.

Wie wird das richtige Klima gefunden?

Dafür haben wir, gemeinsam mit einem Verbund an Kollegen, die WBA, die Wärmebedarfsanalyse, erfunden. Damit können wir bei unseren Kunden deren Wärmebedarf analysieren und dazu die passenden Zudecken empfehlen. Idealerweise eine für die kalte und eine für die wärmere Jahreszeit und wer es besonders gut machen möchte, holt sich noch eine für die Übergangszeiten. Es lassen sich aber auch Zudecken kombinieren, da können zwei Zudecken jeweils einzeln genutzt werden und beide zusammen ergeben die dicke für den Winter.

Auf was sollte der Kunde noch achten beim Zudeckenkauf?

Auf eine gute Beratung und eine große Auswahl. Wir haben in unserem Fachgeschäft eine der größten Zudeckenauswahlen in der Region und für jede und jeden die passende. Wie bei den Kissen gibt es unterschiedliche Füllmaterialien, von pflanzlichen über Naturhaar und Daunen bis hin zu neuen Klimafasern, die aus der Sportwelt kommen. Wir haben Zudecken in Überlängen, für Allergiker und Menschen mit hoher Sensibilität. Aber Achtung, nur rund zwei Drittel der Feuchtigkeit, die wir nachts über die Haut ausscheiden, wird über die Zudecke abgeführt. Ein Drittel geht nach unten durch die Matratze. Daher darf diese bei der Klimabetrachtung nicht vergessen werden.

WORUNTER WIR SCHLAFEN IST EBENSO WICHTIG, WIE WORAUF WIR LIEGEN.



Auf den Punkt gebracht

IM SCHLAF BLEIBEN WIR EWIG KLEINKIND

Wir haben gerade das Thema Bettklima besprochen und kamen auf die Matratze. Wie regelt eine Matratze das Klima im Bett?

Das erfolgt über den Matratzenbezug und den Matratzenkern. Bei den Bezügen kann mit der Wahl der Materialien Einfluss auf die Wärme- und Feuchtigkeitsleitfähigkeit genommen werden. Bei Bedarf kann dank zusätzlicher Klimaauflagen, speziell im Sommer, diese Fähigkeit noch gesteigert werden. Beim Kern haben wir immer die Wahl zwischen Federkern- oder Schaummatratzen. Dichte und Verarbeitung des Materials regeln die Klimaregulierung.

Was ist denn das entscheidende Kriterium einer Matratze, wenn diese gesund sein soll?

An erster Stelle steht ihre Grundfunktion. Sie soll den Körper weich aufnehmen, ohne ihn zu sehr einsinken zu lassen. Sie soll den Körper aber auch stützen, ohne zu drücken. Wir liegen direkt auf der Matratze und müssen in Rücken- wie in Seitenlage, analog der Anatomie unseres Körpers, korrekt ruhen können. Nur so können sich die Bandscheiben entspannen. Das erfordert Einsinktiefe bei Schulter und Becken sowie Unterstützung bei der Lordose. Das alles ist abhängig von Gewicht und Körperbau. Daher gibt es nicht nur unterschiedliche Matratzentypen, sondern auch verschiedene Festigkeiten.

Woran lässt sich eine gute Matratze erkennen?

Unter anderem an der Punktelastizität und wie wir darauf liegen. Die Punktelastizität sorgt dafür, dass die Matratze nur dort einsinkt, wo sie belastet wird. Ob mit der Schulter- oder der Fersenspitze. Bei hochwertigen Taschen-

federkernmatratzen werden dafür bis zu 1000 Federn und mehr pro Quadratmeter verbaut. Aber nicht nur die Zahl der Federn ist wichtig, sondern auch das Material und die Qualität der Verarbeitung. Bei den Schaummatratzen sorgen die Wahl der Schäume und entsprechende Schnitttechniken für diese Elastizität. Da sind vom Prinzip beide Matratzentypen gleich fähig.

Es wird von Rücken- und Seitenlage gesprochen. Gibt es da eine bevorzugte, gesündere Seite?

Untersuchungen zeigen, dass wir uns im Schlaf zwischen 30 und 80 Mal drehen und unsere Schlafposition ändern. Das ist völlig normal und von der Natur so eingerichtet, sozusagen genetisch verankert, damit wir beweglich bleiben. Würden wir stundenlang in einer Position verharren, würden wir versteifen und könnten bei Gefahr nicht flüchten. Es gibt aber eine Schlafposition, die wir alle immer wieder einnehmen, in der wir uns besonders wohlfühlen und die uns an die Ursprünge unseres eigenen Lebens führt. Das ist die Fötus- oder Embryonalstellung. Darin haben wir in Seitenlage unsere Knie stark angezogen und eine gebogene Rückenhaltung, ähnlich dem Fötus im Mutterleib. Dabei rollen wir uns einem Igel gleich zusammen und schützen so unser sensibles Inneres vor der Außenwelt. Eine Matratze in einem Bett, die uns auch wie ein Baby schlafen lässt, ist das, was wir uns wünschen.



**NATÜRLICH
BESSER SCHLAFEN**

**NATURE – UNSER
NATURSORTIMENT**

#genaumeinbett #werkmeister
www.werkmeister-schlafkultur.de

UNSER EXPERTE VOR ORT: OLIVER HOTES IST INHABER VON HOTES SCHLAFKULTUR



Sortiment

Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum-, Latex-, Taschen-Federkern-, Boxspring-), Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Pflegebetten, Bettgestelle, Schlafzimmereinrichtung, Bettwäsche, Spannbetttücher und Bettlaken, Matratzenschoner und Hygieneauflagen, Frottierware und Bademäntel sowie Wohnaccessoires

Zusatzleistungen

- Fachberatung auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung
- Betten-Check vor Ort beim Kunden
- Eigene Zudeckenmanufaktur
- Reinigungsservice für Kissen und Zudecken
- Liefer-, Montage- und Entsorgungsservice

Kompetenz

- Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf
- AGR-zertifiziert
- Fachausschuss-Mitglied für Matratzen und Schlafsysteme
- VDB-Mitglied
- Mitglied Schlafkampagne
- Netzwerkpartner Schlaf Gesundheit Hannover
- Mitarbeiter: 6
- Verkaufsfläche: 400 m²
- gegründet: 1912



Hotes Schlafkultur
Inhaber: Dipl.-Ing. Oliver Hotes
Hannoversche Straße 2
30938 Großburgwedel
Telefon (05139) 89 55 33
www.hotes.info

Was wichtig ist

WIE LANGE HÄLT EIN BETT? WANN SOLLTE ES GEREINIGT WERDEN

Auch wenn die Investition in ein neues Bett eine Investition in das eigene Leben ist, hält kein Bett ein Leben lang. Das liegt schon daran, dass wir im Laufe unseres Lebens verschiedene Stadien durchlaufen, mit jeweils ganz unterschiedlichen Anforderungen an ein Bett.

Von der Babywiege über das Kinder- und Jugendbett, dem für Singles und Paare bis hin zum Senioren- und Pflegebett: Mit all diesen Phasen verbinden sich auch ganz unterschiedliche Liegebedürfnisse. Auch in scheinbar stabilen und langen Phasen verändert sich unser Körper, durch Gewichtszunahme oder -abnahme, durch mehr oder weniger Muskeln, durch Verschleiß von Gelenken, Krankheiten und vieles mehr. Dem gilt es Rechnung zu tragen. Alle paar Jahre sollte überprüft werden, ob unser Bett noch das richtige für uns ist oder durch Austausch einer oder mehrerer Elemente angepasst werden müsste. Auch ohne körpereigene Veränderungen muss ein Bett regelmäßig erneuert werden, denn auch die Produkte im Bett unterliegen dem Verschleiß. Dank der richtigen und regelmäßigen Pflege kann die Lebensdauer eines Bettes verlängert werden.

Bei Pflege und Haltbarkeit ist zu bedenken, dass wir bei täglicher Nutzung bis zu 2900 Stunden im Jahr im Bett verbringen. Das bedeutet eine enorme Beanspruchung der Materialien. Je intensiver wir ein Produkt nutzen, desto schneller verschleißt es. Zudem hängt die Haltbarkeit auch stark von der Qualität der Ware ab und, wie bei der Matratze, vom Körpergewicht. Mit Schonbezügen, speziell für Kissen und Matratzen, lassen sich wiederum die Produkte länger nutzen. Folgende Angaben sind daher Durchschnittswerte.

Kopfkissen: Wird durch Kopf und Nacken besonders stark beansprucht

- **Pflegeempfehlung:** Bezüge je nach Verschmutzung alle 14 Tagen waschen, bei Kissenkern auf Pflegeanleitung achten, wenn möglich mindestens zweimal im Jahr waschen.
- **Haltbarkeit:** drei bis fünf Jahre

Zudecke: Wer für Sommer, Winter und Übergangszeit jeweils eine Zudecke hat, kann diese jeweils länger nutzen.

- **Pflegeempfehlung:** Speziell nach dem Sommer empfiehlt sich eine hygienische Aufbereitung, sonst Winterbetten alle zwei bis drei Jahre, Sommerdecken alle ein bis zwei Jahre.

Alter	Ø Schlafbedarf in Stunden
bis 3 Monate	14 – 17
4 bis 11 Monate	12 – 15
Kleinkinder (1 – 2 Jahre)	11 – 14
Kleinkinder (3 – 5)	10 – 13
Kinder (6 – 13)	9 – 11
Jugendliche (14 – 17)	8 – 10
Erwachsene (18 – 64)	7 – 9
Senioren (> 65 Jahre)	6 – 8

Der Schlafbedarf ändert sich mit dem Alter – und mit dem Alter auch die Anforderungen an ein Bett.

- **Haltbarkeit:** acht bis zehn Jahre, Daune bis 20 Jahre, wenn verbrauchte Daunennach dem Waschen ersetzt werden.

Bettwäsche, Bettlaken oder Spannbettuch: Sehr abhängig von der Behandlung, ob Mangel, Sonnenlicht, elektrischer Trockner oder Leine, optische Aufheller im Waschmittel usw. sowie grundsätzlich empfindlich gegen Überdosierung von Waschmittel.

- **Pflegeempfehlung:** Alle sieben bis 14 Tage, je nach Schwitzneigung und Allergieempfindlichkeit.
- **Haltbarkeit:** Hängt hier besonders von der Häufigkeit des Waschens ab, Ø 200 bis 250 Wäschen möglich.

Matratze: Unbedingt auf abnehmbaren und waschbaren Matratzenbezug achten!

- **Pflegeempfehlung:** Matratzenbezug je nach Verschmutzung alle ein bis zwei Jahre waschen, alle vier bis sechs Wochen Matratze wenden und drehen, damit sich diese gleichmäßig abnutzt.
- **Haltbarkeit:** acht bis zehn Jahre – hängt auch von der Qualität der Unterfederung ab.

Unterfederung: Boxspring-Systeme sind generell schwerer zu pflegen als zum Beispiel Lattenroste, da die Boxen mit Stoff gespannt und fest vernäht sind.

- **Pflegeempfehlung:** Beim Wenden der Matratzen mit feuchtem Tuch kurz abwischen, Zwischenräume regelmäßig ausaugen oder wischen, besonders unter dem Bett.
- **Haltbarkeit:** rund zehn Jahre, Lattenroste bis 20, wenn Leisten ausgetauscht werden können und die Leistenbefestigung entsprechend hochwertig ist.



KOMFORT UND FUNKTIONALITÄT IN SEINER SCHÖNSTEN FORM

Im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Schlafen. Je nach Lebensphase wandeln sich auch die Ansprüche an unser Schlafumfeld. Körperliche Einschränkungen können das Aufstehen erschweren oder gesundheitliche Beschwerden das Liegen unangenehm machen.

Um dennoch Tag und Nacht größten Komfort zu gewährleisten, haben wir das MY CARE BED entwickelt: Ein motorisiertes Bett, das mit zahlreichen Einstellungsmöglichkeiten viele Herausforderungen des Alltags erleichtert und auch Abhilfe bei Reflux- und Bandscheiben-Beschwerden schafft. Dabei haben wir die volle Funktionstechnik maximal unauffällig verpackt, damit sich das Bett optimal in individuelle Lebenswelten einfügt. Unser Design ist modern und zeitlos zugleich und eröffnet Gestaltungsfreiheit in Material und Farbe.

Mit innovativem Zubehör, wie der speziell entwickelten Nachtkonsole, die Stauraum bietet und gleichzeitig als stabile Aufstehhilfe konzipiert wurde, lässt sich das MY CARE BED optimal an persönliche Bedürfnisse anpassen.

Weitere Informationen unter: www.rummel-matratten.de



BAMBUS

für ein natürliches Schlafgefühl



Made in Germany
★ ★ ★ ★ ★

BAMBUS – ein Geschenk der Natur

Bambus, ein schnell nachwachsender Rohstoff, der ohne chemische Hilfsmittel auskommt und auf biologische Weise wieder eins mit der Natur wird.

Traumina Zudecke Bambus Natur

In Verbindung mit luftig weichen Bezugsstoffen schafft ein Füllvlies aus Bambus eine Zudecke mit hervorragenden temperatur- und feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften. Naturweiß glänzend, strapazierfähig und geschmeidig weich sind die charakteristischen Eigenschaften der echten Bambusfaser, die Traumina ausschließlich verwendet. Dafür wird der Bambusstrauch geerntet und in kurze Stücke geschnitten. In verschiedenen Walz-, Röst- und Sortierverfahren wird dann die Faser gelöst. So gelangen wir an die im Stengel enthaltenen Bambusfasern – ein reines Naturprodukt. Diese verarbeiten wir dann zu einem leichten Füllvlies. Zudem sind die Produkte pflegeleicht, waschbar bei 60°C und trocknergeeignet. 100 Prozent Natur für natürliches Schlafgefühl.

Vegan



Wissen, wo es herkommt

Seit 1921 werden bei **Traumina** in Renchen, am Rande des Schwarzwaldes, mit viel Handarbeit Bettwaren der höchsten Qualitätsstufe hergestellt. In vierter Generation achten wir in unserem Familienbetrieb mitsamt unserer 50 Mitarbeiter*innen darauf, dass unsere Produkte „made in Germany“ sind, innovativ sowie gesund für Mensch und Umwelt. Für ein gutes Gewissen und für Ihren gesunden Schlaf.

Ihr Andreas Veil

www.traumina.de

