

Anzeigenspezial

# *Schlafen Spezial*

10. Jahrgang/Ausgabe 1-2024

[www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de)



## Ausgeschlafen?

**DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT**

**MIT FRAGEBOGEN**



Wer  
wir sind

Schlafen Spezial ist ein unabhängiges Medium zu den Themen Bett und Schlafen, das von Jens Rosenbaum seit 2014 geleitet und verlegt wird. Rosenbaum hat Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Münster studiert. Er hat einen Abschluss als Diplom-Kaufmann und ist Journalist sowie Verleger. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sich Rosenbaum mit Themen der Gesundheit. Er ist spezialisiert auf das Fachgebiet Schlaf, sowohl im Bereich Home als auch Hotel. Rosenbaum ist Autor vieler Fachartikel zum Thema Hotel-Bett in Deutschland und der Schweiz sowie Herausgeber des Fachbuches „Das Hotel-Bett“ aus dem Erich Schmidt Verlag Berlin. Rosenbaum veröffentlicht regelmäßig den HOTEL-BETTEN-TEST und betreibt die Branchenplattform [hotel-betten-check.de](http://hotel-betten-check.de) sowie [www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Nacht ist aller Tage Anfang. Denn sie entscheidet, wie fit wir zur Bewältigung der vor uns liegenden Aufgaben sind, körperlich wie geistig. Doch wer den Tag übermüdet beginnt, schafft sich und anderen für den Rest des Tages Probleme – und vielleicht auch darüber hinaus. Denn jeden Tag haben wir Menschen, beruflich wie privat, auch unzählige Entscheidungen zu treffen. Je weniger ausgeschlafen ein Mensch aber ist, also je müder, desto getrübt seine Wahrnehmung, geringer seine Konzentration, langsamer seine Reaktion. Und dies alles sind Gründe, die in der Folge zu falschen Entscheidungen und Fehlern führen können. Was so banal klingt, führt nach Einschätzung von Experten zu zahlreichen wie auch unnötigen Unfällen. Alleine 13 Prozent aller Arbeitsunfälle und 15 bis 20 Prozent aller Verkehrsunfälle werden auf Übermüdung zurückgeführt. Aber das ist nicht alles. Denn dauerhafte Schlafprobleme können zu Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, zu Störungen des Immunsystems, Gewichtsproblemen und Diabetes. Menschen mit Schlafproblemen verzeichnen bis zu viermal mehr Fehltag am Arbeitsplatz und haben auch noch ein höheres Sterblichkeitsrisiko. Was aber tun, wenn man schlafen möchte, aber keinen erholsamen Schlaf findet? Denn im Durchschnitt gehen die Menschen alle 17 Stunden für jeweils sieben Stunden +/- zu Bett, um darin ihren Schlaf zu finden. Aber eine zunehmende Zahl von Menschen erwacht morgens mit der bösen Feststellung, dass die Müdigkeit nicht gewichen und Energie und Kraft nicht zurückgekehrt sind. Hier ist guter Rat wichtig, damit der Tag wieder gut beginnen kann. Also holen wir uns dort Rat, wo das Wissen um den Schlaf zur DNA gehört – im Bettenfachgeschäft.

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2023 „Quell des Lebens“ verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter [www.schlafenspezial.de](http://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

|                                    |    |                                  |    |
|------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| SCHLAF KANN HEILEN -               |    | WENN SCHLAF NICHT KOMMEN WILL    | 11 |
| FEHLENDER SCHLAF MACHT KRANK       | 4  | DAS FUNDAMENT DER NACHT          | 12 |
| KURZER WEG, GROSSE HILFE           | 5  | VOM ALBTRAUM ZUM TRAUMSCHLAF     | 14 |
| SCHLAFEN MIT SYSTEM                | 6  | ENTSPANNUNG VOM KOPF HER GEDACHT | 15 |
| ALLES GUTE KOMMT VON OBEN          | 8  | WISSEN IST DER SCHLÜSSEL         | 16 |
| PRIMA KLIMA                        | 9  | WEIL SERVICE WICHTIG IST         | 17 |
| WENN DAS PROBLEM NEBEN EINEM LIEGT | 10 | FRAGEBOGEN                       | 18 |

Impressum Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Mitglied im Deutschen Journalistenverband, Postfach 1332, 31253 Lehrte, [www.schlafenspezial.de](http://www.schlafenspezial.de); Fotos: Urte Bösche; 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](http://www.madsack-agentur.de); Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstraße 15-19, 31785 Hameln; Gesamtauflage: 300 000 Exemplare; Schlafen Spezial ist Mitglied im MVFP, Medienverband der freien Presse.

4

Der Lattoflex-Effekt:

**Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®**

**AKTION  
TIEFSCHLAF**



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 ([www.lattoflex.com](http://www.lattoflex.com)) und spüren Sie den Lattoflex-Effekt. „Sollte sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht verbessern, nehmen wir Ihr Lattoflex-Bett wieder zurück. Ohne Wenn und Aber – Kaufen ohne Risiko!“

**Gutschein**

Ihr **Gutschein\*** mit Garantie für einen Lattoflex-Kauf ohne Risiko: Verbessert sich Ihr Schlaf nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück!

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

\*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

**lattoflex**

# Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben leisten.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



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

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**



# Schlaf kann heilen - fehlender Schlaf macht krank

WOHER UNSERE ERSCHÖPFUNG KOMMT UND WAS SICH DAGEGEN TUN LÄSST.



der Körper seinen Erholungsschlaf findet. Daher gilt es, vor allem bei Erschöpfung und dem Gefühl, im Schlaf keine Erholung mehr zu finden, sich zwei Fragen zu stellen: Vermag unser Schlaf noch jene Belastungen (körperliche wie geistige) zu kompensieren, denen wir uns aussetzen? Welche Stellschrauben gibt es, um Erholungsbedürfnis und Leistungsanspruch wieder in Einklang zu bringen?

## SO GEFÄHRLICH IST SCHLAFLOSIGKEIT, DAS PASSIERT, WENN SCHLAF FEHLT

**24 Stunden ohne Schlaf:** Übermüdungserscheinungen lassen sich nicht mehr ignorieren, Augen werden müde, rot und brennen. Reaktionszeit verdoppelt sich, Konzentration lässt stark nach, Motorik wird fahrig. Emotional ist der Mensch labil und reizbar. Die Merkfähigkeit nimmt stark ab und die Wahrnehmung trübt sich, woraus sich eine Zunahme an Fehlentscheidungen ergibt.

**48 Stunden:** Der Körper gerät in einen zunehmenden Stresszustand und zeigt körperliche wie geistige Beschwerden wie zum Beispiel Vergesslichkeit, fehlende Worte, Satzbaufehler, unklare Ausdrucksweise. Körperlich ist ein Anstieg von Herzfrequenz, Puls und Blutdruck zu verzeichnen, Herzrhythmusstörungen treten auf.

**72 Stunden:** Keine geistige Fähigkeit mehr für kreative oder logische Betätigung. Wahnvorstellungen und Halluzinationen führen zu Realitätsverlust. Zusammenbruch der Psyche, Entgleisung des Stoffwechsels. In Abhängigkeit der individuellen physischen wie psychischen Stärke (Resilienz) kann nach diesem Zeitraum der Tod eintreten.

**E**s wird viel über die Generationen Y und Z gesprochen, aber statistisch befinden wir uns in der übergreifenden Generation „B“ wie Burn-out. Noch nie waren so viele Menschen unterschiedlicher Altersklassen von dauerhafter Erschöpfung geplagt wie heutzutage, und es werden immer mehr. Woran mag das liegen?

Eine schlechte Nacht ist kein Drama, das steckt jeder (gesunde) Mensch ohne Folgen weg. Aber viele schlechte Nächte werden zum Problem. Denn Schlaf ist überlebenswichtig. Als unverzichtbarer

Teil unseres Lebens sorgt dieser für unsere sprichwörtliche Funktionsfähigkeit. Darüber hinaus wohnt dem Schlaf der Zauber inne, uns gesund machen zu können. Daher zählt praktisch jede Nacht, damit Immunsystem und Stoffwechsel ihre Arbeit machen können. Fehlt Schlaf, geht dies zulasten der Gesundheit. Dabei muss unterschieden werden zwischen Schlafmangel, aufgrund von Schlafproblemen, und Erschöpfung. Eine Abgrenzung ist fließend, denn aus der Schlaflosigkeit folgt Erschöpfung, erschöpft kann aber auch sein, wer geschlafen hat. Denn Schlaf ist nicht gleich Schlaf. Nur weil die Augen zu sind, bedeutet dies nicht, dass



Katja Bernhardt ist zertifizierte Schlafberaterin.

## Kurzer Weg, große Hilfe

WO SCHLAF GANZHEITLICH BERATEN WIRD

**A**lle brauchen Schlaf, aber nur wenige haben das Wissen, was der Schlaf braucht. Deshalb haben wir einen Interviewtermin bei einem Bettenfachgeschäft vereinbart.

**Frau Gaebler, Frau Bernhardt, Herr Gaebler, Sie und Ihr Team von Betten Gaebler in Melsungen wurden letztes Jahr mit dem bundesweiten Preis für „geprüfte Beratungsqualität“ ausgezeichnet. Was macht Ihre Beratung so einzigartig?**

Wir haben einen besonderen Plan für unsere Beratung und gehen dabei anders als die meisten Mitbewerber vor. Das beginnt damit, dass wir nur in zweiter Linie Betten oder Matratzen verkaufen. In erster Linie geht es darum, gesunden Schlaf zu vermitteln. Um dies zu können, müssen wir zuerst die Bedürfnisse unserer Kunden verstehen und erkennen, wo es möglicherweise Probleme gibt.

**Das hört sich nicht danach an, dass ein Kunde bei Ihnen schnell wieder das Geschäft verlassen kann.**

Das kommt doch darauf an. Wer genau weiß, was er braucht und möchte, ist nach wenigen Minuten auch schon wieder draußen. Nicht bei allen Waren, wie zum Beispiel bei einem Spannbettuch, gibt es einen großen Beratungsbedarf. Aber es gibt eben auch solche Kunden, die unsicher sind oder Probleme haben und sich freuen, wenn sie umfassend beraten werden. Viele Kunden rufen genau deshalb vorher an, um sich einen Termin geben zu lassen, damit wir dann auch die Zeit für ein Beratungsgespräch und das Vermessen der Kunden haben.

**Wie die Terminvergabe und die Untersuchung beim Arzt?**  
Also bei uns bekommt man schneller einen Termin, der aber auch bis zu zwei Stunden dauern kann. So viel Zeit sollte eingeplant werden, wenn man sich umfassend beraten lassen möchte. Das Vermessen sowie die Erhebung von gesundheitlichen Daten dient dazu, die Bedürfnisse der Kunden zu erkennen. Natürlich sind wir keine Ärzte und wir erstellen auch keine klassisch medizi-

nischen Diagnosen, doch in unserem Fachgebiet und aufgrund unserer großen Erfahrung spüren wir in der Regel recht schnell, wo der Schuh drückt.

**Woher kommen Ihre Kunden?**

Wir sind ein spezialisiertes Bettenfachgeschäft und haben daher ein sehr großes Einzugsgebiet. Doch die Wege sind aus allen Richtungen letztlich kurz, wenn dies in das Verhältnis zum Ziel unserer Kunden gesetzt wird. Dieses besteht bei allen darin, den Tag ausgeschlafen und (rücken-)schmerzfrei zu beginnen. Guter Schlaf ist wichtig und dafür sollte kein Weg zu weit sein. Und, wer bei uns seine Lösung gefunden hat, braucht diesen Weg dann für viele Jahre ja auch nicht mehr anzutreten.

**Kommen wir zurück zu Ihrem Beratungsplan.**

Wir gehen ganzheitlich vor und tasten uns, gemeinsam mit den Kunden, Schritt für Schritt voran. Unsere Systematik folgt dabei einer speziellen Logik, die wir Ihnen gerne vorstellen.





# Schlafen mit System

## WIE WISSEN HILFT, LÖSUNGEN ZU FINDEN

■ Sie sprechen von einer Systematik in Ihrer Beratung, die einer bestimmten Logik folgt. Das macht mich neugierig. Wie sieht diese aus?

Als inhabergeführtes Fachgeschäft bilden wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie uns selbst ständig weiter. Das geschieht auf Basis einer ohnehin schon langen Ausbildung zum Schlafberater. Mit der Zeit und dem gewonnenen Wissen ergibt sich ein ganzheitliches Bild zum Thema Schlaf. Es wird erkennbar, dass mehr Details für den Erfolg einer guten Nacht verantwortlich sind, als gemeinhin angenommen wird. Diese Details haben wir, gemeinsam mit unseren Fachhandelskollegen in Deutschland, geordnet und systematisiert, damit wir mit jedem Kunden eine Lösung erarbeiten können. Dabei arbeiten wir von innen nach außen, vom Zentrum zu den Randbedingungen. Alle sind letztlich gleich wichtig, aber die äußeren sind leichter zu ändern. Zur Visualisierung zeige ich Ihnen mal diese

Scheibe, welche die Beratungssystematik verdeutlicht.

■ Hat diese Systematik oder diese Scheibe einen Namen und wie setzen Sie diese in der Beratung ein?

Unser damit verbundener Beratungsansatz hat viele Namen. Ich nenne es hin und wieder die „drei Kreise der Schlafgesundheit“, da es drei Kreise oder Ebenen gibt, denen sich alle relevanten Fragen zuordnen lassen. In der Regel arbeiten wir nur mit unseren Fragen und nutzen die Scheibe lediglich für interne Schulungszwecke. Wichtig ist, sofern der Kunde die Zeit für eine umfassende Beratung mitgebracht hat, dass wir uns zu allen Punkten ein Bild machen können. Der erste der drei Kreise der Schlafgesundheit betrifft den Menschen selbst, seine Gesundheit und wie er auf sich und seinen Körper achtet. Dabei müssen wir feststellen, dass bereits dort die ersten Probleme beginnen. Das kann zum Beispiel ein zu spätes oder ein

falsches Gericht oder Getränk vor dem Schlafengehen sein. Aber auch Übergewicht und zu wenig Bewegung sind zu nennen. Von Natur aus haben wir einen Geh- und Stehapparat. Genau dafür ist unser Körper geschaffen. Zu vieles Sitzen und zu wenig Bewegung produziert mit der Zeit Probleme, die sich auf den Schlaf auswirken. Es kann auch Vorerkrankungen geben, die natürlich einen sehr großen Einfluss auf den Schlaf haben. Aber in zunehmendem Maße, und das betrachten wir mit Sorge, ist die Psyche zu nennen. Viele realisieren gar nicht, dass sie sich schlichtweg zu viel zumuten. Das System Mensch ist limitiert! Unser natürlicher Schlaf basiert im Grunde auf einer genetischen Programmierung, die vor Millionen von Jahren von der Natur geschrieben wurde. Das Programm „Schlaf“ ist seither unverändert, aber unsere Lebensumstände haben sich radikal verändert. Schichtarbeit, durch künstliches Licht die Nacht zum Tag machen, ständige Kommunikation

durch die elektronischen Medien, der Zwang zur Verarbeitung einer unendlich wachsenden Zahl an Informationen – ich könnte diese Liste lange fortsetzen. Mit dem Versuch, mehr zu wollen, als wir können, können wir nur scheitern. Diese wachsende Überforderung, die wir uns auch noch selbst schaffen, bringt uns buchstäblich um den Schlaf. Wir haben verlernt, abzuschalten. Hier versuchen wir, unsere Kunden zu sensibilisieren, damit diese ein besseres Bewusstsein für ihre Gesundheit und eine gesündere Lebensweise entwickeln.

■ Und die beiden anderen Kreise? Der zweite Kreis betrifft die zeitlichen und räumlichen Rahmenbedingungen für unseren Schlaf. Wann wir zu Bett gehen, ist das eine, wann unsere tatsächliche Bettgehtzeit ist, etwas anderes. Viele wissen nicht, wann und wie lange sie schlafen sollten. Da klären wir gerne auf und vermitteln Wissen. Aber auch Raumtemperatur und Raumluft können, wie auch noch weitere Punkte, entscheidend sein. Der dritte Kreis betrifft das Bett selbst. Dort lassen sich am einfachsten und am schnellsten Veränderungen herbeiführen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass alle Kreise gleichwertig sind und aufeinander aufbauen. Es müssen zahlreiche Voraussetzungen erfüllt werden, damit Schlaf und Erholung gelingen können. In der Realität kommt es jedoch selten vor, dass alle diese Voraussetzungen gleichwertig gut erfüllt sind. Mit gewissen Defiziten können Körper und Geist aber umgehen, denn die Natur weiß, wie auch sie bisweilen Kompromisse schließen muss. Somit hängt es von der Zahl der nicht erfüllten Voraussetzungen und dem Ausmaß der Nichterfüllung ab, ob es zu einem erholbaren und somit regenerativen Schlaf kommen kann. Daher ist es wichtig, diese Voraussetzungen zu kennen, mögliche Defizite zu identifizieren und dort, wo es möglich ist, diese zu beheben. Die drei Kreise der Schlafgesundheit bieten genau dafür eine Hilfestellung. Sie geben einen Überblick darüber, welche Voraussetzungen idealerweise erfüllt werden sollten und an wen man sich wenden muss, sollte hier Hilfe nötig sein (Anm. d. R. siehe Fragebogen Seite 18).

# Legende

## DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT

|  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Der Mensch             | 1. Kreis (individuelle Faktoren)                                                                                                                                                                                                                   |
|  | körperliche Gesundheit | Keine Beeinträchtigungen im weiteren Sinne von Erkrankungen (auch Entzündungen, Infektionen oder Verspannungen) bei z. B. Organen, Gelenken, Muskeln und anderem Gewebe, Haut oder Knochen, aber auch Systemen wie Herz-Kreislauf, Magen-Darm usw. |
|  | mentale Gesundheit     | Positive sowie ausgeglichene Psyche für innere Zufriedenheit.                                                                                                                                                                                      |
|  | Essen & Trinken        | Individuell richtige Ernährung im Allgemeinen sowie im Speziellen keine störende Belastung unmittelbar vor der Schlafenszeit (z. B.: Alkohol, zu viel sowie zu fettiges oder blähreiches Essen, Koffein).                                          |
|  | Bewegung               | Täglich ausreichend Bewegung (ideal an der frischen Luft), um das „System Körper“ fit und belastbar zu halten sowie maßvoll zu ermüden.                                                                                                            |
|  | Die Nacht              | 2. Kreis (zeitliche und räumliche Faktoren)                                                                                                                                                                                                        |
|  | Zeit                   | Ausrichtung von Beginn und Dauer der Schlafenszeit an die individuellen Bedürfnisse.                                                                                                                                                               |
|  | Raumluft               | Ausreichend frische Raumluft mit hinreichend Sauerstoff und ohne störende Gerüche.                                                                                                                                                                 |
|  | Temperatur             | Angemessene Raumtemperatur, um jahreszeitlich bedingtes Schwitzen oder Frieren möglichst zu vermeiden.                                                                                                                                             |
|  | Licht                  | Hinreichende Verdunkelung, um den vorzeitigen Abbau des Schlafhormons Melatonin zu vermeiden.                                                                                                                                                      |
|  | Lärm                   | Reduzierung von Lärmpegel und störender Geräusche (Nachtruhe).                                                                                                                                                                                     |
|  | Das Bett               | 3. Kreis (ergonomische, hygienische und klimatische Faktoren)                                                                                                                                                                                      |
|  | Bettwäsche             | Saubere und hautsympathische Textilien mit geeignetem Feuchtigkeitstransport.                                                                                                                                                                      |
|  | Zudecke                | Saubere und in passender Größe vorhandene Zudecken für ein jahreszeitlich individuell angepasstes Schlafklima.                                                                                                                                     |
|  | Kissen                 | Saubere Kissen mit der ergonomisch individuell richtigen Stützhöhe für Kopf und Nacken.                                                                                                                                                            |
|  | Matratze               | Saubere Matratzen für eine anatomisch individuell korrekte Lagerung der Wirbelsäule und druckfreie Aufnahme des Körpers in Rücken- wie in Seitenlage.                                                                                              |
|  | Unterfederung          | Angepasste Unterfederung zur Unterstützung der individuellen Körperkontur und Ausrichtung der Wirbelsäule in Rücken- wie in Seitenlage.                                                                                                            |
|  | Bettgestell*           | Regulierung der Sitzkantenhöhe für einfaches (verspannungsfreies) Ein- und Aussteigen aus dem Bett.                                                                                                                                                |

\*technische Beschaffenheit Bettgestell nur relevant für die Zeit vor und nach dem Schlaf.





Jürgen und Beate Gaebler.

## Alles Gute kommt von oben

### DIE BEDEUTUNG VON BETTWÄSCHE UND ZUDECKE FÜR DEN ERHOLSAMEN SCHLAF

■ Da wir in einem Bettenfachgeschäft sind, würden wir nun gerne alles über den dritten Kreis der Schlafgesundheit wissen. Womit fängt dieser an?

Beginnen wir doch oben, da wir gerade neben einem komplett ausgestatteten Bett stehen. Denn grundsätzlich liegt der Mensch ja im Bett und hat sowohl über als auch unter sich Bettwaren. Von oben werden wir von der Zudecke abgeschirmt, die mit Bettwäsche bezogen ist. Beides hat Einfluss auf unser Schlafklima und wie unsere Haut, im-

merhin unser größtes Organ, reagiert. Die Bettwäsche sollte übrigens alle sieben bis zehn Tage gewechselt und die Zudecke mindestens einmal im Jahr gereinigt werden. Hygiene im Bett ist sehr wichtig und hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Schlafgesundheit. Wann immer wir im Bett sind, hinterlassen wir dort Schweiß und andere Körperflüssigkeiten, aber auch Haare und Hautschuppen. Dazu kommen bisweilen Essensreste, der unvermeidliche Hausstaub und wer uns sonst noch so im Bett besucht,

ob Kinder, Enkel oder Haustier, alle bringen etwas mit. Und das muss auch wieder raus! Lassen wir den Schmutz zu sehr anwachsen, züchten wir uns unnötig viele Milben. Besonders Hausstauballergiker haben Problem mit dem Kot der Hausstaubmilben. Auch sonst belastet dieser Schmutz, über den engen Kontakt mit Bettwäsche und Zudecke, unsere Gesundheit. Das gilt es zu vermeiden. Zudem ist eine schöne, frisch gewaschene Bettwäsche auch optisch schön, das Auge schläft ja mit.



## Prima Klima – DIE WÄRMEBEDARFSANALYSE

■ Wenn das Auge die Bettwäsche aussucht, wonach wird dann die Zudecke ausgewählt?

Nach dem individuellen Wärmebedarf. Dabei gilt es, über die Zudecke das jahreszeitlich bedingte Raumklima mit der benötigten Körperwärme in Einklang zu bringen, um Frieren oder Schwitzen zu vermeiden. Beides hat direkten Einfluss auf die Schlafqualität. Ist es zu warm, wirft unser Körper die Kühlung an, ist es zu kalt, die Heizung. Das geht zulasten der Stoffwechselprozesse. Deshalb ist es wichtig, Informationen zum Schlafzimmer – 2. Kreis –, über die Bedürfnisse des Menschen – 1. Kreis –, zu haben, um die passenden Zudecken – 3. Kreis – auswählen zu können.

■ Ich höre hier Plural, braucht es mehrere Zudecken?

Solange die Jahreszeiten klimatisch unterschiedlich sind, ja. Denn unseren individuellen Wärmebedarf ändern wir nicht. Daher ist die Zudecke jener Faktor, mit dem wir eine Anpassung vornehmen können, um weder zu schwit-



zen noch zu frieren. Um die richtige Zudecke zu finden, arbeiten wir auch dort mit einer speziell entwickelten Systematik, der WBA, Wärmebedarfsanalyse. Damit können wir sehr genau ermitteln, was die Kunden benötigen und mit welchen Produkten wir das gewährleisten können.

■ Lässt sich das prinzipiell mit einer Zudecke lösen, die es in zwei unterschiedlichen Stärken gibt?

Das kommt darauf an. Natürlich gibt es Zudecken mit unterschiedlichen Füllmengen. Aber über das Material lassen sich noch weitere Bedürfnisse erfüllen. Naturhaar hat zum Beispiel eine beruhigende Wirkung, Bambusfasern eine angenehm kühlende. Klimafasern sorgen für die schnelle Aufnahme und den Abtransport von Feuchtigkeit. Es gibt Produkte, die in haushaltsüblichen Waschmaschinen gewaschen werden können, und so weiter ... So kann man für den Winter eine herrliche fluffige, aber dicke Daunenzudecke wählen, für den Übergang eine Funktionsfaser und im Hochsommer eine Zudecke mit einer Füllung aus Wildseide oder Leinen. Auch über die Steppung der Zudecke lassen sich Vorteile für den Schlaf gewinnen. Wichtig ist auch die passende Größe. Ab einer Körperlänge von 180 Zentimetern sollte eine Komfortgröße in 220 gewählt werden, damit auch die Füße sicher bedeckt sind. Unserem Schlafklima kommt eine enorme Bedeutung zu und das Schöne ist, dass wir darauf, mit der richtigen Wahl, positiv Einfluss nehmen können. Daher ist eine ausführliche Beratung zum Thema Zudecke so wichtig.





# Wenn das Problem neben einem liegt

## GETRENNTE SCHLAFZIMMER ODER GEZIELTE HILFE?

**E**s ist nie böser Wille dabei. Doch statistisch liegt in jedem zweiten Doppelbett eine Person, die der anderen den Schlaf unmöglich machen kann. Knapp 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent der Frauen neigen zum Schnarchen, je älter, desto mehr.

Von leisem Säuseln über geräuschvolles Knarren bis hin zum explosionsartigen Luftholen ist alles dabei. Ob nur gelegentlich oder, wie bei der obstruktiven Schlafapnoe dauerhaft (gesundheitlich brandgefährlich!), es vermag den Schlaf beider zu ruinieren. Wer zudem noch einen leichten Schlaf hat und von leisen Geräuschen geweckt werden kann, leidet besonders. Da mag es das schönste und individuell beste Bett geben, in dem alle Voraussetzungen optimal erfüllt sind, doch Lärm, erzeugt durch Schnarchen, kann den Schlaf rauben.

Schnarcher verursachen eine Lautstärke zwischen 35 und 90 Dezibel, wobei ab zirka 60/65 Dezibel der Körper massiv unter Stress gesetzt wird. Zur Orientierung: Rasenmäher oder Pkw sind mit zirka 70 Dezibel unterwegs. Hier ist also guter Rat teuer, denn die Lösungen sind begrenzt.

### Ein Überblick:

- Ärztliche Abklärung und möglicher Einsatz einer Schlafmaske (für eine gesicherte Sauerstoffzufuhr über die Nacht)
- Gewichtsreduktion, sofern geboten
- Kein Alkohol vor dem Schlafen
- Oberkörperhochlagerung (zum Beispiel mit Motorrahmen) und passendes Nackenstützkissen, um die Atemwege zu entlasten
- Alternativ Seitenlagerung des Körpers
- Getrennte Schlafzimmer

### SO WIRD GESCHNARCHT

Schnarchen entsteht durch eine Engung der Atemwege und ist ein sehr komplexes, strömungsdynamisches Problem. Kurz gefasst resultiert das Geräusch, das „Schnarchen“, aus einer flatternden Bewegung von Gaumensegel, Zäpfchen oder auch des Zungengrundes beim Atmen. Das Flattern wiederum beruht auf einem erschlafften Bindegewebe dieser Körperteile, die alle im Mundrachen angesiedelt sind. Der Mundrachen wiederum wirkt beim Atmen wie ein dynamisches Ventil, welches zunehmend enger wird, je größer der Druck beim Atmen ist. Wenn also beim Atmen das umliegende Gewebe nicht straff, sondern schlaff ist, wird dieses durch den Luftdruck zum Flattern gebracht und so entsteht das Schnarchgeräusch. Die Erschlaffung des Bindegewebes ist nicht nur eine mögliche Folge des natürlichen Alterungsprozesses beim Menschen, sondern findet, neben Erkrankungen, seine Ursache unter anderem auch in Alkoholkonsum und Übergewicht. Bei besonders schwerem Schnarchen mit deutlichen Atemaussetzern sollte eine Abklärung über den Arzt erfolgen.



# Wenn Schlaf nicht kommen will

## BEI PROBLEMEN NICHT ZU LANGE ZÖGERN

**A**lle Welt schläft. Aber wir selbst liegen im Bett, starren in der Dunkelheit an die Decke und finden nicht in den Schlaf. Wir brauchen ihn, wünschen ihn uns, denn am nächsten Morgen müssen und wollen wir fit sein. Aber er kommt nicht.

Wir drehen und wenden uns. Gefühlt stundenlang, aber immer noch kein Schlaf. Wir schauen auf den Wecker – immer wieder. Aber außer, dass die Zeit quälend langsam vergeht, passiert nichts. Solche Nächte, in denen wir lange nicht einschlafen oder nicht durchschlafen können, kann es immer wieder mal geben. Es gibt kaum jemand mittleren Alters, der dies nicht schon mindestens einmal erlebt hat. Ursachen kann es viele dafür geben. Wir sind aufgeregt, weil am nächsten Tag auf uns vielleicht eine große Prüfung wartet. Es gibt Sorgen, die uns nicht schlafen lassen. Es kann aber auch schlicht ein ungemütliches Bett sein. Wenn so etwas nur gelegentlich passiert, ist das kein Grund zur Sorge.

Wenn es aber öfters vorkommt oder sogar einem Dauerzustand ähnelt, wird es gefährlich – und dies aus zwei Gründen. Der eine Grund ist die aus Schlafmangel resultierende Erschöpfung, die unsere Leistungsfähigkeit senkt und unser Immunsystem schwächt (siehe Seite 4). Der zweite Grund ist psychologischer Natur: die wachsende Angst vor der kommenden Nacht. Denn dies kann zu einer Chronifizierung führen, wo allein die Sorge um den eigenen Schlaf den Menschen um den Schlaf bringt. So weit sollte man es nicht kommen lassen. Bei anhaltenden Schlafproblemen ohne erkennbaren Grund ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen. Ein behandlungsbedürftiges Schlafproblem liegt vor, wenn der oder die Betroffene pro Woche drei oder mehr Nächte nicht richtig schlafen kann, und dieser Zustand länger als einen Monat anhält. Zudem sollte aber auch das eigene Schlafverhalten überprüft und, ganz wichtig, die Angst vor der nächsten Nacht abgebaut werden.



### Diese Tipps können helfen

▪ Unsere Psyche fühlt sich meist wohler und wir uns damit sicherer, wenn wir uns im Rahmen gewohnter Abläufe bewegen. Daher lohnt es sich, für die Phase der Schlafvorbereitung eine Routine zu entwickeln. Dazu gehören geregelte Abläufe (Schlafanzug an, Zähne putzen, Licht dimmen, hinlegen, etwas lesen und dann Licht aus) und geregelte Schlafenszeiten. Unser Unterbewusstsein erkennt dann diese Abläufe und kann sich besser auf die bevorstehende Nachtruhe vorbereiten.

▪ Die Nacht und dem Schlaf grundsätzlich positiv begegnen. Dabei nicht vergessen, dass der Schlafbedarf mit zunehmendem Alter geringer wird. Braucht der Mensch in jungen Jahren neun bis zwölf Stunden Schlaf, so kann sich das im Alter auf vier bis fünf reduzieren. Das ist dann das neue Normal. Wer sich bei diesem reduzierten Schlafbedarf tagsüber noch ein Nickerchen leistet, darf sich dann nachts nicht wundern.

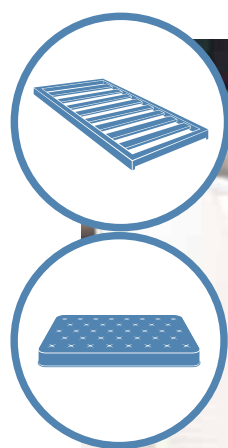
▪ Nachts werden aus Mücken Elefanten. Das liegt daran, dass jeder Mensch nachts zwischen 2 und 4 Uhr in eine Art Mini-Depression verfällt. Das merken wir

aber nur dann, wenn wir auch wach sind. Der Grund liegt hier an unserem Hormonspiegel. Zu dieser Zeit ist das Schlafhormon Melatonin in großen Mengen vorhanden, welches den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Dieses sorgt für die Müdigkeit, damit wir überhaupt schlafen können, aber auch für Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung und Grübelgedanken. Es schläft sich besser damit zu wissen, dass die riesigen Probleme in der Nacht am folgenden Morgen oft gar keine mehr sind.

▪ Wo wir bei Gedanken sind: Legen Sie sich einen Zettel und einen Stift an das Bett. Kommen nachts wichtige Gedanken mit der Sorge, diese zu vergessen, dann schreiben Sie diese einfach auf. So wissen Sie, dass Sie den Gedanken nicht vergessen werden und am nächsten Tag mit frischer Kraft bearbeiten können.

▪ Beim Wachliegen nicht ständig auf den Wecker schauen, das verstärkt eher die Sorge um den verpassten Schlaf. Dann lieber etwas lesen, was schnell ermüdet, aber bitte keine Filme. Statt langem Wälzen im Bett, sollten Sie mal kurz aufstehen, einen Schlaftee machen und sich wieder hinlegen.





# Das Fundament der Nacht

## WORAUF WIR LIEGEN, BESTIMMT DIE ERHOLUNG

■ **Wir wissen nun, wie wichtig Bettwaren sind, unter denen wir liegen. Kommen wir jetzt zu jenen, auf denen wir liegen?**

Genau. Denn diese bilden buchstäblich das Fundament für den Schlaf. Da haben wir das Bettgestell, als Träger für die Unterfederung. Auf der Unterfederung liegt die Matratze und auf der Matratze das Kissen. Über all dem liegen wir.

■ **Worauf gilt es hier zu achten?**

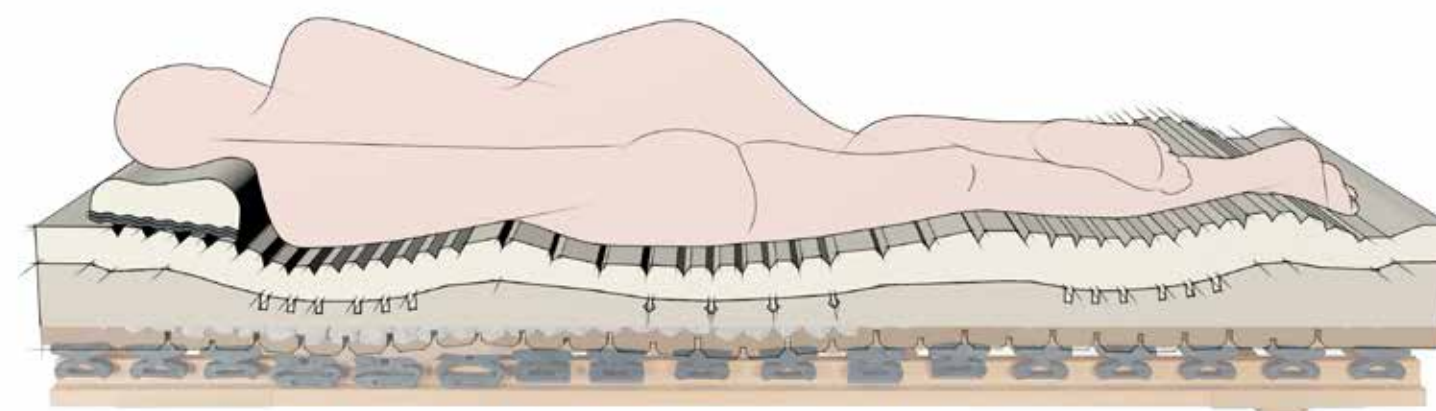
Beim Bettgestell geht es, neben dem optisch-modischen Aspekt, um die Höhe der Sitzkante für das Ein- und Aussteigen aus dem Bett. Das beeinflusst nicht die Schlafqualität, aber damit können wir es uns zum Beginn und zum Ende der Nacht einfacher machen, auch für den Fall, dass wir eines Tages eine Betreuung am Bett benötigen. Dafür gibt es motorisch höhenverstellbare Betten. Alle drei anderen Bettwaren, Un-

terfederung, Matratze und Kissen, haben direkten Einfluss auf die Schlafqualität. Sie sind maßgeblich für eine gute Nacht und können nur zusammen betrachtet werden. Diese drei Komponenten müssen auf die individuellen physischen Bedürfnisse des Menschen abgestimmt sein. Dazu gehören Größe und Gewicht, aber auch Körperproportionen wie Schulterbreite und Lordosentiefe, also all das, was vereinfacht zur Körperkontur gehört. Das gilt es zu vermessen. Mit den Daten können wir eine individuelle Lösung finden, denn es gibt nicht das eine Bett für alle. Zudem sind mögliche Allergien, Schwitzneigung, Wärmebedarf oder Druckempfindlichkeit zu berücksichtigen, was der Körpersensibilität zuzurechnen ist.

■ **Können Sie die Zusammenhänge erläutern?**

Nun, die vorgenannten Elemente eines

Bettes betreffend der Körperkontur haben die Aufgabe, den liegenden Körper in seiner Anatomie druckfrei aufzunehmen und gleichzeitig zu stützen, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt. Unmittelbar liegen wir mit Kopf und Nacken auf dem Kissen und mit dem Rest des Körpers auf der Matratze. Die Hauptlast dabei trägt die Matratze. Dank ihrer Punktelastizität, die bei guten Produkten gegeben ist, bietet sie in einem gewissen Rahmen ein entsprechendes Einsinkverhalten, zum Beispiel bei Schulter und Becken. Gleichzeitig auch Unterstützung bei der Lordose, also dem Rücken. Das kann sie aber nur in einem gewissen Rahmen. Hier kommt die Unterfederung ins Spiel. Deren Aufgabe ist es, die Matratze bei der Aufgabe zu unterstützen, den Körper in Rücken- wie in Seitenlage anatomisch korrekt zu lagern, damit Verspannungen vermieden und die Bandscheiben entlastet werden.



Unterstützung der Wirbelsäule  
Beckenentlastung  
Einsinken der Schulter  
Entlastung der Hüfte

## OPTIMALES ZUSAMMENSPIEL VON MATRATZE UND UNTERFEDERUNG

So sollte es „darunter“ aussehen: eine Unterfederung, welche die Matratze in der Schulterzone tiefer einsinken lässt und gleichzeitig in der Lordose unterstützt, damit der Rücken nicht durchhängt. Dazu ein

Nackenstützkissen, damit Kopf und Nacken nicht abknicken. So erklärt sich auch, warum Kissen, Unterfederung und Matratze auf den Menschen abgestimmt sein müssen.

■ **Was genau sind die Aufgaben von Unterfederung und Matratze?**

Die Unterfederung wird schnell unterschätzt, doch genau sie bietet die Möglichkeit, die Kontur eines Menschen individuell besser abzubilden, um damit die Matratze zu unterstützen. Wo es breite Schulter oder Becken gibt, da muss die Unterfederung so eingestellt werden, dass Schulter und Becken auch tiefer einsinken können. Das ist bei jedem Menschen anders. Mit den Daten aus unserer Vermessung können wir die Unterfederung dafür exakt einstellen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei der Unterfederung um Leisten, Teller oder

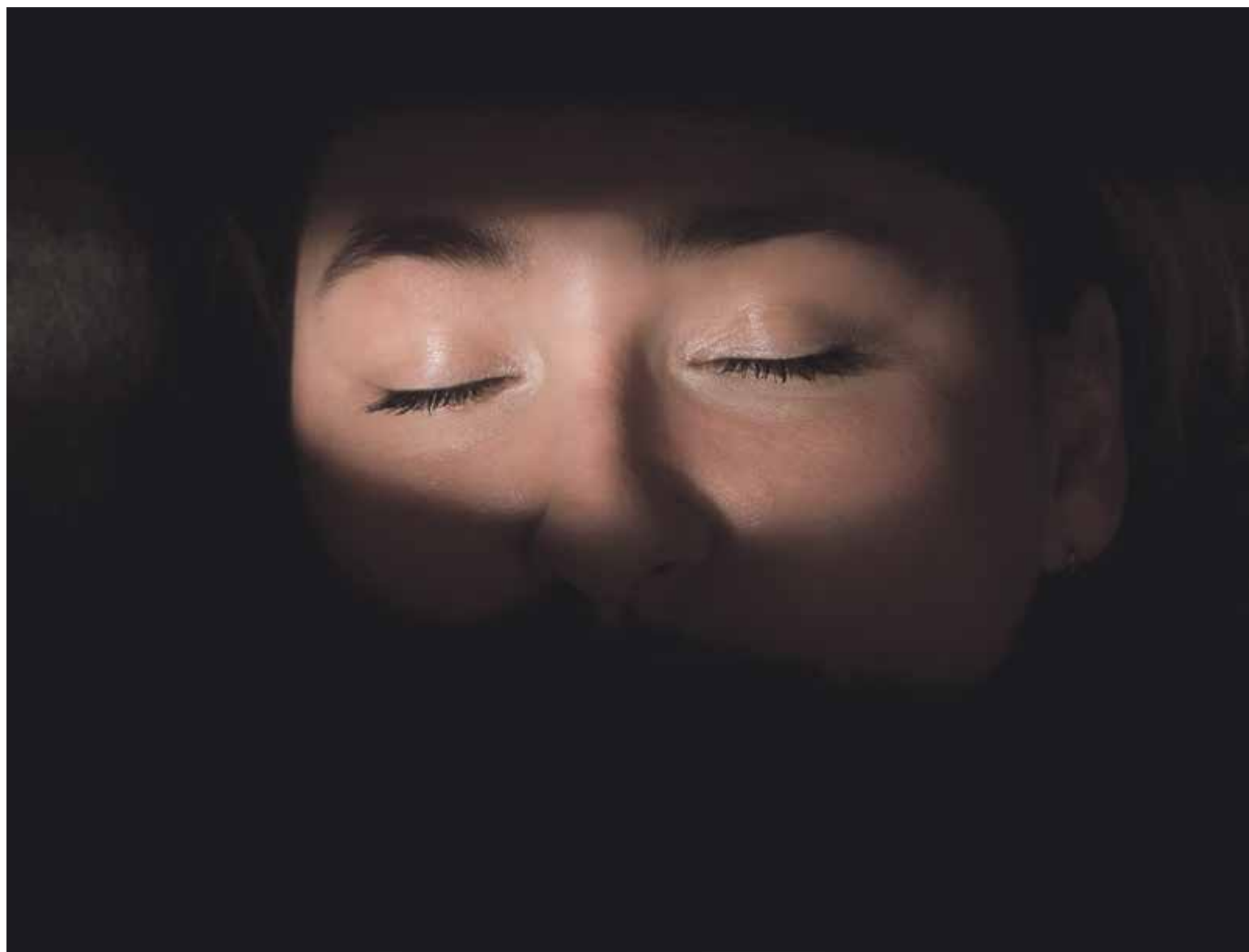
Flügel handelt. Da gibt es viele gute Produkte. Wichtig ist es, die jeweiligen Vorteile dieser Produkte mit den Bedürfnissen des Menschen in Übereinstimmung zu bringen. Dazu kombinieren wir dann die passende Matratze, damit daraus eine Einheit wird. Matratze und Unterfederung müssen zwingend zusammenarbeiten – und nicht gegeneinander! Da werden aus Unwissenheit oft Fehler gemacht und das führt dann zu schlechten Ergebnissen. Wer seinen Schlafkomfort noch weiter steigern möchte, der wählt eine motorisch verstellbare Unterfederung. Damit lassen sich aus dem Liegen heraus per Knopfdruck Kopf-, Rücken-

und Fußteil, aber auch die Unterschenkel individuell lagern, womit sich viele positive Gesundheitseffekte erzielen lassen. So kann zum Beispiel die Atmung und das Herz-Kreislauf-System unterstützt werden. Die Beine entlastet, oder dank Oberschenkelstütze eine Beckendrehung in Seitenlage vermieden werden und vieles mehr. Die Matratze hingegen ist durch ihren direkten Kontakt mit dem Menschen für Körperkontur und Körpersensibilität entscheidend. Hier braucht es Wissen und Erfahrung, um aus dem großen Angebot an Schaum- und Taschenfederkernmatratzen dann das individuell passende Produkt zu identifizieren.



**RÖWA**  
Die Bettenmacher  
www.roewa.com





## Vom Albtraum zum Traumschlaf

ERHOLUNG IST AUCH EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

**S**chlaf ist keine Nebensache. Von seiner Bedeutung her nimmt er 50 Prozent unseres Lebens ein. Leider rutscht er jedoch schnell in die Ecke der vermeintlich unnötigen Zeitverschwendung.

Wo Mittagsschlaf verpönt, Langschläfer als Weicheier tituiert und Müdigkeit generell als Schwäche ausgelegt wird, haben es biologische Fakten zu diesem Thema schwer. Nur wer seinen Schlaf als „heilig“ ansieht und bereit ist, dafür auch Opfer zu bringen (mal früher in das Bett gehen, auf Netflix verzichten und das Smartphone aus dem Schlafzimmer zu verbannen), hat Aussicht auf Erfolg. Denn um die Schlafqualität und

so den Grad an Erholung zu verbessern, müssen wir, neben den Zutaten für eine gute Nacht auch uns selbst ändern. Das fängt mit der Zeit an, die wir für unseren Schlaf reservieren. Dabei gilt, durch systematisches Ausprobieren, herauszufinden, welcher Schlafrhythmus optimal ist. Hat man dies für sich herausgefunden (Achtung: Im Laufe des Lebens ändert sich der Schlafbedarf mit abneh-

mender Tendenz), sollte die Schlafenszeit künftig auch ihren festen Platz haben, an dem wir festhalten und nur in Ausnahmen davon abweichen. Auch bei den Investitionen zum Thema Schlaf darf nicht der Fehler gemacht werden, dies hintenanzustellen.

Urlaub, Auto, Flachbildschirm, wir investieren ständig viel Geld, die Wünsche sind groß und das Geld leider immer knapp. Genau deshalb sollte darauf geachtet werden, dass die Investitionen in unsere Gesundheit darunter nicht leiden. Dazu gehört auch das Bett. Wer hier spart, spart buchstäblich am falschen Ende. Der Weg zum Traumschlaf kann nur gelingen, wenn wir aktiv etwas dafür tun.

**„Schlaf ist das Schweizer Taschenmesser der Gesundheit“**

Matthew Walker,  
Neurowissenschaftler und Autor

## Entspannung vom Kopf her gedacht

WO DIE RICHTIGE HÖHE ÜBER DEN ERFOLG ENTSCHEIDET

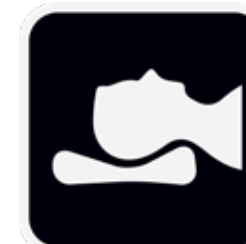


■ **Wir haben vorhin ausführlich über Unterfederung und Matratze gesprochen. Wie wichtig ist denn das Kissen, auf dem wir liegen?**

Enorm wichtig, denn darauf ruht ja der wichtigste Teil des Körpers, unser Kopf. Er ist es, den wir instinktiv immer zuerst schützen wollen. So auch im Bett. Und dabei handelt es sich um ein zirka 5 kg schweres Körperteil, welches, anders als bei den meisten Wirbeltieren, nicht horizontal, also in gerade Linie mit der Wirbelsäule verbunden ist. An dieser Verbindungsstelle ist die Halswirbelsäule bei uns Menschen C-förmig gekrümmt, der Kopf hängt also beim Liegen quasi in der Luft. Wenn wir diesen Nackenbereich im Liegen nicht durch ein Kissen abstützen, wird die Nackenmuskulatur unnötig belastet, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Um diese Lücke zu schließen, braucht es für die meisten Menschen ein Kopfkissen.

■ **Gilt das auch für Bauchschläfer, denn da gibt es ja keine Lücke?**  
Abgesehen davon, dass wir uns im Schlaf bewegen und zwischen 30- bis 60-mal die Position wechseln und da-

bei auch sicherlich mal auf dem Bauch liegen, ist die Bauchlage die ungünstigste. Denn dann überspannen wir erst recht den Nacken, da wir, um zu atmen, nicht flach auf dem Gesicht liegen können. Zudem engen wir so auch noch mit unserem Körpergewicht den Brustkorb ein. Die natürliche Schlafposition ist die



Ohne ein Kissen würde der Kopf, aufgrund unserer Anatomie, im Liegen abknicken. Je passender das Kissen, desto besser für uns.

**„Wenn wir den Nackenbereich im Liegen nicht durch ein Kissen abstützen, wird die Nackenmuskulatur unnötig belastet, was zu Verspannungen und Schmerzen führt.“**

Rücken- und Seitenlage. Mit dem passenden Kissen stützen wir den Nacken in seiner natürlichen Krümmung und können so die Wirbelsäule besser ausrichten. Zudem verbessern wir damit auch die Atmung.

■ **Welches Kissen ist jetzt das beste?**

Auch hier gilt, dass es das eine Kissen für alle nicht gibt und wir individuell prüfen müssen, mit welchem Material und welcher Höhe wir ein optimales Ergebnis erzielen. Das Kissen soll die Halswirbelsäule entlasten, dem Kopf Halt bieten und verhindern, dass dieser abknickt und Muskeln überdehnt werden. Dafür müssen wir die Einsinktiefe der Schulter, bei Rücken- und Seitenlage, in die Matratze kennen, um darüber die individuelle Kissenhöhe zu ermitteln. Daher empfehlen wir gerne orthopädische Nackenstützkissen, die bereits über eine passende Vorwölbung verfügen. Sie sind für Rücken- sowie Seitenschläfer geeignet. Davon haben wir, wie Sie sehen, eine große Auswahl in allen erdenklichen Höhen.



# Wissen ist der Schlüssel

WER DIE NATUR VERSTEHT, HOLT AUCH MEHR AUS SEINER NACHT HERAUS

**W**er auf die drei Kreise der Schlafgesundheit achtet und seinem Schlaf mit dem nötigen Respekt begegnet, sei es in Sachen Zeit, Investition oder Sorgfalt, schafft wichtige Voraussetzungen für eine erholsame Nacht.

Es bleiben aber Abhängigkeiten von Dritten und Einflüsse von außen, die sich nicht oder nur schwer beeinflussen lassen. Sei es Lärm von der Straße oder den Nachbarn, sei es Schichtarbeit, die gegen die eigene innere Uhr läuft, oder der viel zu heiße Sommer, der einen selbst ohne Zudecke und mangels Klimaanlage vor Hitze nicht schlafen lässt. Einiges davon ist temporär, wie der Sommer, den es auszuhalten gilt. Aber davon erholen wir uns in der Regel wieder und können zudem fehlenden Erholungsschlaf mit kleinen Nickerchen am Tag etwas ausgleichen. Auch bleiben uns arbeitsfreie Tage oder das Wochenende, um fehlenden Schlaf nachzuholen. Sich einfach ausschlafen, wenn einem danach ist, das ist die Devise. Es sollte auf keinen Fall der Fehler begangen werden, trotz großer Müdigkeit seine letzten Kraftreserven für Unnötiges zu mobilisieren. Denn dann treten wir vorzüglich unsere eigene Gesundheit mit Füßen. Wer sich jedoch an die Regeln hält, aber immer noch mit seinem Schlaf



unzufrieden ist, dem sei geraten, intensiver nach den Ursachen zu forschen.

Es ist keine Option den Zustand dauernder Erschöpfung und Unausgeschlafenheit einfach hinzunehmen. Tagsüber wie ein Zombie durch das Leben zu schleichen und es dabei zu verpassen. Daher sollte der Blick weiter gefasst werden. Denn so wie die Nacht den folgenden Tag beeinflusst, so beeinflusst aber auch der Tag die kommende Nacht. Vieles, was uns tagsüber beschäftigt, nehmen wir mit in unseren Schlaf.

Sei es schwere körperliche Arbeit, von der wir uns erholen müssen, sei es Stress oder Streit. Vielleicht sind es auch Probleme, die noch auf eine Lösung warten oder auch gar nicht gelöst werden können. Es gibt viele Dinge, die uns emotional beschäftigen können.

All das begleitet uns in der Nacht, ob wir wollen oder nicht. Denn das Gehirn schläft nie. Besonders in der Nacht ist es hochaktiv. Es steuert Hormone, Stoffwechselprozesse, das Immunsystem und die Verdauung. Zusätzlich verarbeitet das Gehirn die Geschehnisse vom Tag, sortiert Informationen und entscheidet, was langfristig gespeichert wird. Unter normalen Umständen raubt uns all dies nicht den Schlaf. Aber leben wir noch unter normalen Umständen? Finden wir noch die Balance, um die Belastung des Tages mit der Nacht wieder auszugleichen?

Da wir die Nacht und den genetisch verankerten Schlaf nicht verändern können, liegt der Schlüssel für die meisten unserer Schlafprobleme, neben den Zutaten für eine gute Nacht, in der Gestaltung des Tages. Wer verstanden hat, dass die Nacht den Gesetzen der Natur folgt, sollte am Tag nicht gegen sie kämpfen.



Topfit oder todmüde – viele haben es selber in der Hand.



## Weil Service wichtig ist

BETTEN MÜSSEN SICH VERÄNDERUNGEN ANPASSEN

**■ Wer jetzt seine individuelle Bettausstattung bei Ihnen gefunden hat, wie geht es dann weiter?**

Unsere Auszeichnung für „geprüfte Beratungsqualität“ haben wir ja nicht ohne Grund bekommen. Nach dem Kauf beliefern wir unsere Kunden nach Absprache, bauen das neue Bett auf, entsorgen auf Wunsch das alte und nehmen die Einstellungen vor. Dann lassen wir unsere Kunden die ersten Nächte das Bett in aller Ruhe „einschlafen“ und erkundigen uns rund drei bis vier Wochen später telefonisch nach deren Zufriedenheit. Falls nötig, werden von uns Einstellungen vor Ort optimiert oder auch Produkte, wie zum Beispiel der Matratzenkern, getauscht. Denn zu Hause schlafen ist immer etwas anderes als in einem Fachgeschäft Probe liegen. Grundsätzlich lassen wir unsere Kunden nicht im Stich, sondern stehen dauerhaft zur Verfügung.

**■ Wieso dauerhaft? Wer ein neues Bett hat, braucht doch jahrelang kein neues mehr.**

Natürlich hält ein gutes Bett viele Jahre, aber in diesen vielen Jahren verändert sich der Mensch weiter. Sei es das Körpergewicht oder wachsende Sensibilitäten. Der erste Kreis der Schlafgesundheit ist nicht statisch, sondern unterliegt einem Prozess fortwährender Veränderungen. Wir stellen mit unseren Produkten und unserem Service sicher, dass sich das Bett diesen Veränderungen in einem gewissen Rahmen anpassen kann. Daher auch die Bedeutung verstellbarer Unterfederungen, die wir dann geänderten Bedingungen anpassen können, auch noch nach Jahren. So gilt es für den dritten Kreis der Schlafgesundheit, in Abständen zu überprüfen, ob Kissen, Matratze oder Zudecke noch die richtigen sind und zum ersten Kreis, den Bedürfnissen des Menschen, passen. Ganz abgesehen davon unterliegen auch die besten Produkte einer gewissen Abnutzung und sollten entsprechend ausgetauscht werden – auch mit Blick auf die Hygiene. Aber nur dann und nur dort, wo es auch nötig ist, und genau

da helfen wir unseren Kunden, dies herauszufinden. Das spart auch Geld. Denn wer als Kunde unsicher ist, kauft auch schnell das Falsche.

**■ Welchen Rat geben Sie unseren Lesern nun mit auf den Weg, wenn sie ein gutes Fachgeschäft suchen?**

Das Fachgeschäft sollte grundsätzlich herstellernunabhängig sein und über eine qualitativ hochwertige Auswahl verfügen. Von riesigen Flächen mit Hunderten Matratzen sollte man sich nicht täuschen lassen, denn es kommt nicht auf Menge, sondern auf Klasse an. Dann gilt es, Augen und Ohren bei der Beratung zu spitzen, ob und welche Fragen gestellt werden, ob der Körper vermessen wird und wie die individuellen Bedürfnisse erfasst werden. Nächster Prüfstein ist die Zusammenstellung der Produkte, das Probeliegen und letztlich, welcher Service geboten wird. Und bitte nicht auf vermeintliche Sonderangebote reinfallen und dafür seinen guten Schlaf opfern.



DAS FACHGESCHÄFT IN DER REGION:  
BETTEN GAEBLER,  
MELSUNGEN



- Sortiment:**  
Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum, Latex und Taschenfederkern), Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Pflegebetten, Bettgestelle, Schlafzimmermöbel, Bettwäsche, Spannbetttücher, Matratzenschoner und Allergikerbettwäsche, 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**
- diplomierte Schlafberater, LDT Nagold
  - Mitarbeiter: 5
  - Verkaufsfläche: 200 m2
  - seit 1957 in Melsungen



Betten Gaebler  
Inhaber Jürgen Gaebler  
Brückenstr. 11  
34212 Melsungen  
Telefon (05661) 2997  
www.betten-gaebler.de  
mail@betten-gaebler.de

# Fragebogen

## DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT

Sie haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen oder fühlen sich dauerhaft müde und erschöpft, obwohl Sie geschlafen haben? Dann sollten Sie mithilfe folgender Checkliste prüfen, welche möglichen Ursachen dafür infrage kommen könnten.

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

| Der Mensch                                                                                                                                                | ja                    | nein                  | o. A.*                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sie sind frei von Grunderkrankungen, die Einfluss auf den Schlaf haben könnten, und vermuten auch keine?                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sie sind frei von psychischen Problemen und vermuten auch keine?                                                                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Findet eine in Menge und Gehalt gesunde Ernährung statt?                                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Findet täglich ausreichend Bewegung statt?                                                                                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenden Sie sich bei Problemen oder Unklarheiten grundsätzlich an einen entsprechenden <b>Arzt oder Therapeuten</b> zur weiteren Beratung oder Behandlung! |                       |                       |                       |
| Die Nacht                                                                                                                                                 |                       |                       |                       |
| Kennen Sie Ihre optimale Schlafenszeit (Beginn und Dauer) und halten Sie diese ein?                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wird der Schlafrum regelmäßig ausreichend mit frischer Luft versorgt?                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wird die Temperatur im Schlafrum entsprechend der Jahreszeit reguliert?                                                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Können der Schlafrum bei Bedarf verdunkelt und sonstige Lichtquellen abgestellt werden?                                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Steht für die Schlafenszeit ein ruhiger Raum ohne störende Geräusche zur Verfügung?                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenden Sie sich bei Problemen oder Unklarheiten an Ihr <b>Bettenfachgeschäft</b> zur weiteren Beratung und Aufklärung!                                    |                       |                       |                       |
| Das Bett                                                                                                                                                  |                       |                       |                       |
| Vermittelt die aktuelle Bettwäsche ein sauberes und angenehmes Gefühl ohne Schwitzen, bestehen Allergien?                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Stehen passende, saubere Zudecken zur Verfügung, ohne darunter zu schwitzen oder zu frieren?                                                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kopf und Nacken liegen entspannt in Rücken- wie in Seitenlage?                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Der Körper liegt in Rücken- wie in Seitenlage entspannt und ohne Schmerzen im Bereich zwischen Schulter und Becken?                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verfügt das Bett über eine verstellbare Unterfederung, die den eigenen Bedürfnissen angepasst wurde?                                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Speziell aus dem Bett aufstehen erfolgt einfach und ohne große Kraftanstrengung?                                                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenden Sie sich bei Problemen oder Unklarheiten an Ihr <b>Bettenfachgeschäft</b> zur weiteren Beratung und Aufklärung!                                    |                       |                       |                       |

\* ohne Angabe

# Selbstbestimmt LEBEN

**MY CARE BED**  
DAS FUNKTIONSBETT, DAS IHR LEBEN LEICHTER MACHT

Das motorisierte MY CARE BED bietet Ihnen Funktionen, die das Aufstehen erleichtern, den Liegekomfort individuell anpassen lassen - oder aber auch Abhilfe bei Reflux- oder Bandscheiben-Beschwerden verschaffen. Zeitlos modern im Design und mit Gestaltungsfreiheit in Material und Farbe. Jetzt auch erhältlich in Eiche Massiv.

Weitere Infos und alle Fachhändler auf: [rummel-matratzen.de/haendler](http://rummel-matratzen.de/haendler)

EIGENE  
MANUFAKTUR

HERGESTELLT  
IN BAYERN

KONTROLLIERTE  
QUALITÄT

NACHHALTIGE  
PRODUKTION

GARANTIERTE  
ZUFRIEDENHEIT



# IHR SCHLAF

*bei uns in guten Händen*

Guter Schlaf braucht gute Betten. Heute wie vor 100 Jahren fertigen wir in unserer Manufaktur Zudecken und Kissen in der besten Tradition deutscher Wertarbeit aus erlesenen Rohstoffen.



Damals wie heute setzen wir auf klassische Handarbeit, hier an der Nähmaschine, für Perfektion in der Verarbeitung.



Damals wie heute veredeln wir zur Herstellung unserer Bettwaren Rohstoffe, hier die Gewinnung von Leinen aus Flachs (Foto um 1930).



## 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 70 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, Lea-Marie Veil, Maxime Klewer

[www.traumina.de](http://www.traumina.de)

