

Schlafen Spezial

Ausgabe 2017/1

www.schlafenspezial.de

Seite 1

„Vor Ort hat mehr Vorteile“

Internet vs. Fachhandel: Lohnt sich der Kauf von Matratzen im Online-Handel?

Wozu noch den Bettenfachhandel vor Ort, wenn man doch auch sonst alles im Internet bestellen kann? Die Frage darf gestellt werden und ein traditionsreiches, seit Generationen inhabergeführtes Bettenfachgeschäft im Weserbergland gibt bereitwillig Auskunft. Jens Maack und sein Vater Jürgen, die mit ihrem Fachgeschäft Betten Maack in Rinteln eine 111 jährige Geschichte aufweisen können, nutzen selber auch das Internet, privat wie beruflich. Beim Thema Bettenkauf sehen sie jedoch einen klaren Vorteil beim Geschäft vor Ort.

Jens und Jürgen Maack, wenn es die one-fits-all Matratze aus dem Internet gibt, wozu braucht man dann noch den Fachhandel vor Ort?

Jens Maack: Es gibt auch nicht den Einheitsschuh für alle Menschen unterscheiden sich nun mal in Körpergröße, -form und -gewicht. Auch spielen Alter, Geschlecht, Schlafgewohnheiten sowie mögliche Erkrankungen u.v.m. eine Rolle. Wer glaubt, in einer Einheitsmatratze aus dem Internet die bestmögliche Lösung für seinen Schlaf zu finden, wird genau die nicht finden. Denn es fehlen die individuelle Beratung und das physische Ausprobieren. Erst im echten Probeliegen kann



dem Kunden geholfen werden, die für ihn passende Matratze und damit auch guten Schlaf zu finden.

Jürgen Maack: Das Internet macht ein Versprechen, das es nicht halten kann. Das fängt damit an, dass ein Bett eben nicht nur aus einer Matratze besteht. Kissen und Unterfederung gehören mindestens auch dazu und alles muss individuell auf den Menschen abgestimmt sein. Und hier wird suggeriert, dass es an-

geblich für kleines Geld und ohne großen Aufwand eine tolle Matratze gibt. Wenn man sich die Matratzen aus dem Internet dann mal ansieht, dann wird nicht selten schlechte Qualität teuer verkauft. So kommt es dann auch schnell zu Fehlkäufen.

Und wie stellt sich die Situation des Bettenfachhandels aktuell dar?

Jürgen Maack: Die Branche polarisiert sich eben. Auf der

einen Seite, im Internet, Angebote für Preissucher und alle, die es scheinbar eilig haben. Auf der anderen Seite, im Handel vor Ort, Angebote für die Lösungssucher. Wir haben es im Fachhandel oft mit Menschen zu tun, die Lösungen für ihre Schlafprobleme suchen oder einfach nur ein wirklich gutes Bett haben wollen, was zu ihnen passt. In Fachgeschäften wie unseren können wir uns mit dem Menschen auseinandersetzen und haben

sowohl die Zeit, das Wissen wie auch das Ziel herauszufinden, welche Probleme wie gelöst werden können.

Jens Maack: Es sind vor allem die Qualitätskunden, die den Weg zu uns suchen und finden. Diese Kunden wollen sichergehen, dass das Geld, welches sie für eine Matratze bzw. Bettwaren ausgeben, optimal investiert ist.

Fortsetzung auf Seite 3



Fachhändler kurz vorgestellt

Für ein Fachgeschäft ist vor allem die Qualität der Beratung wichtig. So ist Betten Maack AGR-zertifiziert (Aktion gesunder Rücken), verfügt über eine eigene Manufaktur zur Herstellung von Zudecken und Kissen und eine Bettfedernreinigung. Malerisch, im Herzen von Rinteln an der Weser gelegen, erwartet den Kunden in der Weserstraße 31 mit ca. 1.000 qm eine der größten Fachausstellungen im Weserbergland. Diplomierte Schlafberater und ausgebildete Spezialisten stehen in dem zertifizierten Kompetenzzentrum für gesundes Schlafen zur Verfügung, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden einzugehen. Das 1906 gegründete Familienunternehmen wird heute in vierter Generation von Jens Maack geleitet.



Erkennen, ob der Schlaf noch gesund ist

Wie wichtig der Schlaf ist, weiß jeder, der davon zu wenig hat. Und davon gibt es viele.

Nach einer Hochrechnung,

die unter anderem von der Techniker Krankenkasse angestellt wurde, nehmen 1,4 Millionen Menschen dauerhaft Schlafmittel, mehr als 12 Milli-

onen leiden an einer behandlungsbedürftigen Schlafkrankung. Jeder zweite Bundesbürger sehnt sich nach mehr Schlaf und 60 Prozent – das sind knapp 50 Millionen – leiden unter der Woche an Schlafmangel. Nun macht es einen Unterschied, ob der Schlafmangel darin besteht, einfach zu spät ins Bett zu gehen, oder ob eine echte Schlafstörung vorliegt.

Schlafstörungen sind Abweichungen vom individuellen, gesunden Schlafverhalten und können organische, aber auch nicht organische Ursachen haben. Wenn Sie das Gefühl haben, an Schlafmangel zu leiden, dann prüfen Sie zunächst, ob Sie sich selbst genug Zeit zum Schlafen geben. Wer z. B. bis weit nach Mit-

ternacht einen Film anschaut oder Zeit vor dem Computer verbringt, aber früh wieder aufstehen muss, darf sich nicht wundern, unausgeschlafen zu sein. Ebenso kann Schichtarbeit zu einer Störung des Schlafrhythmus führen, wie auch eine schlechte Matratze. Diese Probleme lassen sich leicht lösen. Auch kann durch Einhaltung einiger Schlafregeln die Schlafqualität deutlich verbessert werden, wie z. B. Verzicht auf Alkohol oder kein spätes Essen mehr. Wer dann immer noch Probleme mit dem Schlafen hat, der sollte sich dann aktiv damit auseinandersetzen. Um herauszufinden, ob man ein echtes Schlafproblem hat, bietet sich z. B. unser Fragebogen auf Seite 4 an.

Warum auch Betten Pflege brauchen

Hygiene spielt überall eine wichtige Rolle, so auch beim Bett. Jeder Mensch verliert dort etwa ein halbes Kilo Hautschuppen pro Jahr und selbst in der kalten Jahreszeit schwitzt ein Mensch pro Nacht zwischen einem Viertel und zwei Litern Flüssigkeit aus, in der Sommerzeit natürlich noch viel mehr. Das ist auch nicht weiter schlimm, solange man dafür sorgt, dass die Körpersalze und –fette sowie alles andere regelmäßig auch wieder entfernt werden. Nur dann behalten die Produkte ihre besonderen Eigenschaften. Wenn als Beispiel Federn und Daunen durch Schmutz verklumpen, ist das Bett irgendwann auch nicht mehr so kuschelig und wärmend. Gerade jetzt, nach

der Sommerzeit, sollte man seine Betten unbedingt reinigen lassen. Das gilt besonders für Daunen und Federn wie auch alle anderen Naturhaare. Hier empfiehlt es sich, seine Kissen und Decken in der professionellen Bettenreinigung reinigen zu lassen und evtl. verbrauchte Federn und Daunen durch neue auszutauschen.



Sanft einsinken, richtig getragen werden, für absolut entspannten und erholsamen Schlaf



das Bettsystem von dormabell
innova

Die Marke für gesunden Schlaf, erhältlich nur im ausgewählten Fachhandel

www.dormabell.de

Von der Königin der Nacht

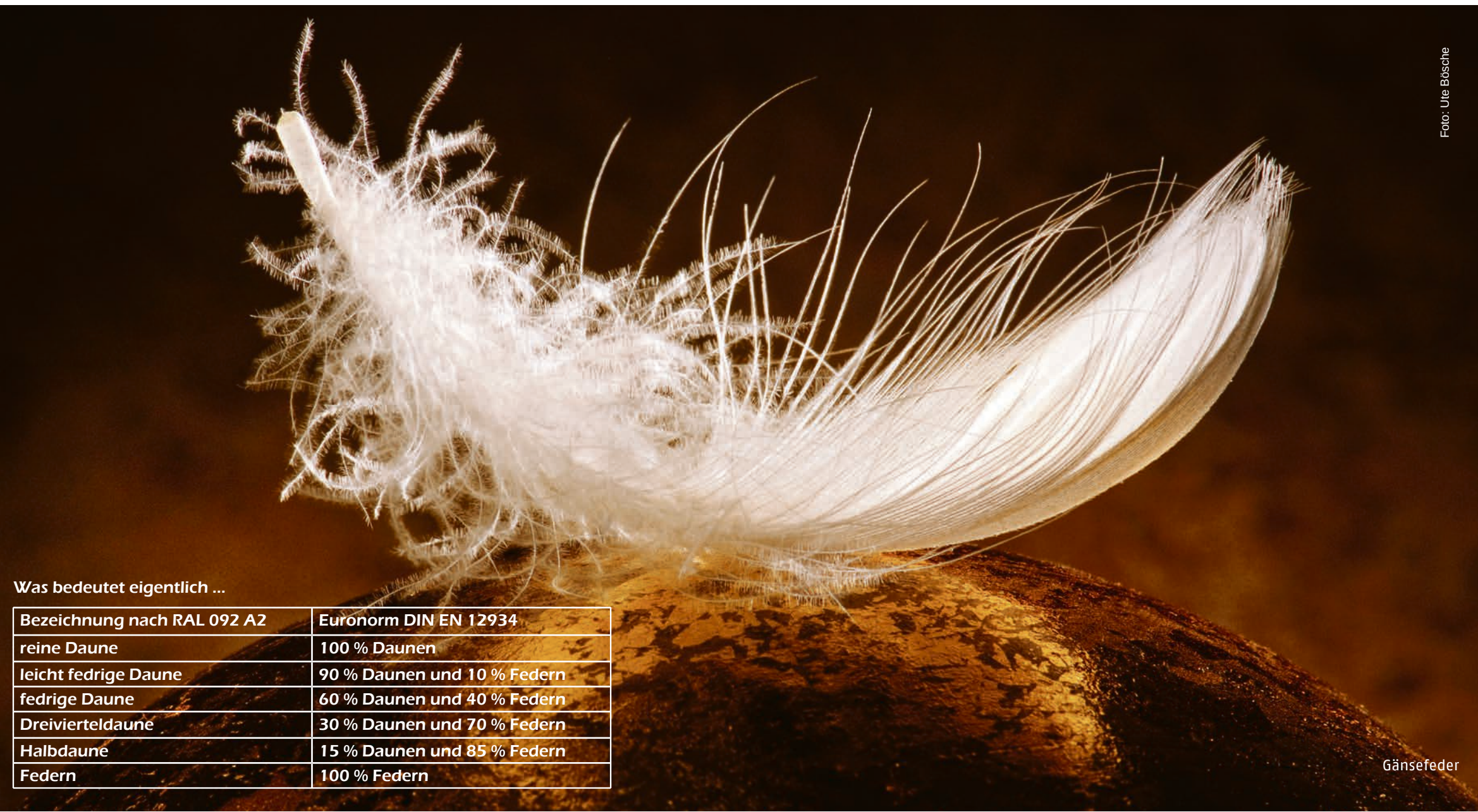
Was von den Menschen seit Jahrtausenden geschätzt wird und sich auch heute noch größter Beliebtheit erfreut, muss einfach gut sein. Die Rede ist hier von Daunen und Federn.

Eingesetzt in Kissen und Zudecken ist es in der westlichen Welt beinahe in jedem Haushalt bzw. Bett zu finden. Bereits die Römer ließen sich ihre „Matratzen“ mit Federn stopfen und im Mittelalter wärmte man sich, dort wo man es sich leisten konnte, unter entsprechend gefüllten Bettdecken. Dass dieses Naturprodukt so früh für das Bett entdeckt wurde, hat seinen guten Grund. Denn Federn, besonders die Daune, bieten ein unerreichtes Maß an Wärmeisolierung bei gleichzeitig hoher Atmungsaktivität, unübertroffener Weichheit und extrem geringem Gewicht, wortwörtlich federleicht. Sofern man passend für die Jahreszeit Decken mit mehr oder weniger Füllung verwendet, eignen sich Daunenbetten für das ganze Jahr.

Der Unterschied zwischen Daune und Feder
Beim Vogel, als Lieferant, gibt es grob gesprochen zwei grundsätzliche Arten an Federn, die sich deutlich unterscheiden. Jene, die das Äußere des Körpers umfassen, nennt man Kontour- oder auch Deckfedern. Darunter befinden sich die Unterfedern, auch Daunen oder Dunen genannt, die als wärmedämmende Schicht dienen. Das Wort Daune oder Dune, als Bezeichnung für die Unterfedern, stammt übrigens aus dem Isländischen. Im Gegensatz zu den Federn haben Daunen einen kurzen oder gar keinen Kiel und ganz lange, aber sehr weiche, strahlenförmig angeordnete Federäste, die keine Häkchen haben. Denn die Daune benötigt der Vogel weder zum Fliegen noch zum Schutz vor Nässe, sondern einzig und alleine zur Klimaregulierung

und Wärmedämmung, was dadurch gelingt, dass sich die feinen Federäste nicht verhakten und als eine dreidimensionale Struktur Luftkammern bilden. Bei den Federn hingegen handelt es sich um flache Federfahnen mit ausgeprägtem Federkiel. Die Federäste müssen sich verhakten, um sowohl ein äußeres Schutzschild sowie auch, für das Fliegen, eine dichte Tragfläche zu bilden, den Flügel. **Der Einsatz im Bett**
Damit wird auch klar, für welchen Zweck welche Art von Feder besser geeignet ist. Die „Feder“ mit ihrer Spannkraft ist ideal für Kissen und die „Daune“ mit ihrer tollen wärmedämmenden Eigenschaft besser für die Zudecke. Natürlich kann und darf beides gemischt werden, um Kissen kuscheliger zu machen und Zudecken mehr Volumen zu geben. Das wird an den Produkten auch ausgewiesen. Je feiner die Daune, desto größer der Isolierungsgrad. So sind in einem Kilogramm Gänse-daunen etwa 250.000 bis 400.000 Daunen enthalten. Bei der Eiderente (eine Meeresente) hingegen, die die feinsten und zugleich leichtesten Daunen besitzt, müssen mehr als doppelt so viele Daunen her, also mindestens 500.000 bis zu einer Million Daunen, um ein Kilogramm zu erreichen. Daher bildet die Eiderente eine besondere Ausnahme, da sie die hochwertigste Daune von allen liefert und weil selten, auch am kostbarsten ist.

Wo Daunen und Federn herkommen
Geflügel, gleich ob Gans oder Ente, wird an vielen Orten dieser Welt gezüchtet, sei es Fliegen noch zum Schutz vor Nässe, sondern einzig und alleine zur Klimaregulierung



Was bedeutet eigentlich ...	
Bezeichnung nach RAL 092 A2	Eurönorm DIN EN 12934
reine Daune	100 % Daunen
leicht fedrige Daune	90 % Daunen und 10 % Federn
fedrige Daune	60 % Daunen und 40 % Federn
Dreivierteldaune	30 % Daunen und 70 % Federn
Halbdaune	15 % Daunen und 85 % Federn
Federn	100 % Federn

spielt das Herkunftsland oder die Region eine wichtige Rolle. Dort, wo es am Tag warm und in der Nacht ausgesprochen kalt werden kann, prägen die Gänse ein besonders hochwertiges Daunenkleid aus. Besonders isolierend, um sowohl vor Hitze, aber auch Kälte zu schützen. Bei den Methoden der Gewinnung werden beim traditionellen „bäuerlichen“ Leben-

drupf vor allem die Daunen regelmäßig und z. T. mehrmals im Jahr geerntet. Beim Lebendrupf wird daher auch von Hand gerupft. An dieser Methode wird allerdings kritisiert, dass es schwer zu überprüfen ist, ob immer alle Tier-schutzrichtlinien eingehalten wurden. Im Unterschied dazu gibt es den Schlachtrupf, wo meist durch Maschinen sorgfältig und sauber die Federn

und Daunen entnommen werden. Eine Ausnahme bildet auch hier wieder die Eiderente. Sie ist eine frei lebende, in Europa streng geschützte Meeresente, die an den arktischen Küsten des Atlantiks und des Pazifiks lebt. Dort werden die Daunen äußerst mühsam von Hand aus den verlassenen Nestern am Strand, nach Ende der Brutperiode, eingesammelt. Die

Eiderdaune ist die Bauchdaune der Weibchen, die bei der Brut damit ihr eigenes Nest auspolstern.

Worauf man sonst noch achten sollte
Wichtig ist auch zu wissen, ob Gänse- oder Entenfedern verwendet wurden, da Gänsefedern hochwertiger und meist auch teurer sind als die von der Ente (mit Ausnahme der Eider-

Fortsetzung des Interviews von Seite 1

Eine lange Nutzungszeit, bestmögliche Qualität und die Garantie, dass sich bei Bedarf jemand vor Ort kümmert. Und dabei ist der Fachhandel vor Ort auch nicht grundsätzlich teurer als das Internet. Wir bieten dafür aber mehr Auswahl und Beratung an.

Welche Auswirkungen hat das Internet auf den inhabergeführten Fachhandel?
Die neuen Vertriebswege haben die Branche verändert. Schnäppchenjäger, die es vor allem billig haben wollen, werden wir mit unserem Angebot nicht mehr erreichen, da es nicht unser Ziel ist, über den Preis zu verkaufen, auch wenn wir günstige Angebote haben. Da aber das Internet die größte Werbewirkung hat, konzentrieren wir uns umso mehr auf die Fachberatung. Wir stehen für das Know-how vor Ort, das dem Kunden gesunden Schlaf garantiert.

Sie sind auch in einem Netzwerk vor Ort tätig. Was kann man sich darunter vorstellen?
Unser Engagement vor Ort findet ja nicht nur in unseren Geschäften statt. Wir sehen uns zudem als Teil einer Problemlösung, wenn Kunden Schwierigkeiten mit dem Schlaf haben. Die Zusammenarbeit mit einem Schlaflabor oder weiteren Fachärzten in der Region schafft eine ganzheitliche und umfassende Betrachtung des Menschen. Wir können so Beschwerden von verschiedenen Seiten angehen. Wenn zum Beispiel jemand

Atemaussetzer im Schlaf hat, muss sich ein Arzt der Sache annehmen. Wir wissen, wohin man sich vor Ort wenden kann und bieten so unseren Kunden ein richtiges Netzwerk, quasi zum Anfassen, im Vergleich zum Internet.

Welche Vorteile haben Kunden noch in inhabergeführten Betrieben?
Wir kümmern uns persönlich und sind immer ansprechbar. Wir stehen zu unseren Empfehlungen, die ausgesprochen wurden, und lassen unsere Kunden nie im Regen stehen. Denn wir übernehmen als Inhaber persönlich die Verantwortung und da legen wir größten Wert darauf, das Vertrauen unserer Kunden über Jahrzehnte zu wahren.

Kunden haben oft die Vorstellung, dass Fachhandel zu teuer ist. Stimmt das?
Wir scheuen keinen Vergleich, solange man Äpfel mit Äpfeln vergleicht. Vergleichbare Qualität hat auch immer vergleichbare Preise. Und der Fachhandel hat auch preiswerte Basisangebote. Aber wir empfehlen unseren Kunden schon, nicht nur nach dem kleinsten Preis zu suchen, sondern eher nach der besten Lösung. Man sollte nach der besten Lösung. Man sollte nach der besten Lösung.

Wie sieht der Weg zu einem perfekten Bett aus?
Am Beginn steht eine Anamnese, also ein ausführliches Gespräch mit den Kunden, welche Bedürfnisse sie haben

und welche Probleme es leicht gibt. Wichtig ist auch die Vermessung des Körpers. Ein computergesteuertes Messsystem ermittelt bei uns Daten wie Körperkontur oder die Beschaffenheit der Wirbelsäule. Damit und mit den Daten aus der Anamnese können die einzelnen Elemente eines Bettes wie Unterfederung, Bettgestell, Matratze, Kopfkissen und Zudecke individuell zusammengestellt werden.

Wird der Erfolg eines neuen Betts im Nachhinein kontrolliert?
Natürlich. Gerade hier liegt ein ganz besonderer Vorteil des Händlers vor Ort. Wir haken bei jedem Kunden nach, auch um gegebenenfalls noch Korrekturen anzubringen oder einen Austausch vorzunehmen. Dafür werden auch Termine vor Ort vereinbart. Und hier, bei der wichtigen Dienstleistung am Kunden, sind wir viel flexibler, als es der reine Online-Händler je sein kann.



Ist es beim Online-Bettenkauf ein wenig wie mit der Katze im Sack?

Gesundheit auf Knopfdruck – das „E“ im Bett

Von der Waschmaschine bis zum Wäschetrockner, vom Elektromixer bis zum Auto mit Elektroantrieb (gibt es übrigens seit 1881), ob Herzschrittmacher oder Kühlschrank, elektrisches Licht oder elektrische Zahnbürste, ob genial oder banal – wo immer sich das „E“ verbauen lässt, kommt es zum Einsatz. Es vermag nicht nur, wie beim Herzschrittmacher, das Leben zu verlängern, sondern es macht es auch, siehe Waschmaschine, komfortabler und ermöglicht uns Dinge zu tun, die ohne „E“ nicht möglich wären, wie zum Beispiel Lebensmittel im Sommer kühl zu la-

gern, dank elektrischem Kühlschrank. Daher ist es nur folgerichtig, das „E“ auch im Bett zu suchen – und zu erwarten. Tatsächlich ist es dort bereits schon lange zu finden. Betten mit verstellbaren Liegeflächen wurden bereits um 1908 für den Einsatz im Krankenhaus entwickelt. Seit 1945 können Elektromotoren dieses Verstellens übernehmen. Dabei wird der Rahmen bzw. Rost, auf dem die Matratze lagert, in mehrere Flächen unterteilt, wobei die Flächen beweglich sind. Diese Flächen können dann per Motor via Hubeinheit einzeln angehoben bzw. aufgerich-

tet und wieder gesenkt werden, ebenso aber auch die gesamte Liegefläche. Das alles ist grundsätzlich auch ohne Motoren manuell möglich. Doch das Praktische am E-Motor ist, dass die betreffende Person selbst, ohne das Bett verlassen zu müssen, im Liegen ihre Liegeposition ohne Kraftanstrengung verändern kann. Mit der Stellung der einzelnen Flächen lässt sich direkt Einfluss nehmen auf Gelenke, Wirbel und den Organismus als solchen. Nur ein Beispiel: Eine für den Rücken absolut entspannende Stufenlagerung der Beine, indem über Becken und Kniegelenk die Lie-

geflächen für Ober- und Unterschenkel einen Winkel bilden, lässt sich binnen Sekunden per Knopfdruck individuell einstellen – und wird jedem Rückengeplagten ein entspanntes Lächeln ins Gesicht zaubern. Aber nicht nur bei Rückenschmerzen kann das „E“ im Bett hilfreich sein, auch bei Venerleiden, Knieproblemen, Reflux und Apnoe. Herz- und Kreislaufproblemen sowie der lästigen Erkältung kann, mit der richtigen Einstellung, Linderung erfolgen und Heilung begünstigt werden. Das „E“ im Bett als Motorrahmen ist daher auch so etwas wie ein Komfort- oder Gesundheits-Upgrade.



Es gibt sie noch, Manufakturen vor Ort

Bettenmanufakturen in Deutschland – wo Betten noch von Hand gemacht werden

Um richtig schlafen zu können, braucht der Mensch etwas, mit dem er sich zudecken kann. Denn im Schlaf sinkt die Körpertemperatur ab und um nicht zu frieren, braucht es eine Zudecke – es sei denn, es ist gerade Hochsommer und die Temperaturen liegen nachts um die 30 Grad. Es klingt ja eigentlich simpel, aber die richtige Zudecke für sich zu finden, ist gar nicht so einfach. Sie sollte wärmen, aber nicht zu warm sein, perfekt zum Körper und individuellem Schlafbedürfnis passen und auch noch von guter Qualität sein und lange halten. Das vorab: Die Haltbarkeit hat vor allem etwas mit der richtigen und auch regelmäßigen Pflege zu tun, da ist jeder aufgefordert, sich zu kümmern. Die Qualität von Verarbeitung und Material liegt jedoch beim Her-

steller – und den sollte man sich sorgfältig aussuchen. Neben dem Angebot an Zudecken von großen Herstellern, bei denen industriell im In- und Ausland produziert wird, gibt es, zumindest in Deutschland, auch noch kleine Manufakturen. Dort werden auch heute noch in kleinen Ateliers von Hand Zudecken und Kissen produziert. Damit hat man als Kunde die Möglichkeit, sich seine Zudecke individuell fertigen zu lassen. Um die richtige Zudecke für sich zu finden, sollten vier Faktoren berücksichtigt werden: neben dem individuellen Wärmebedarf sind dies die Jahreszeiten (eine einzelne Zudecke, die in allen Jahreszeiten gleich gut wirkt, gibt es leider nicht), körpereigene Befindlichkeiten wie z. B. Schwitzen oder Allergien, aber auch die Körper-

größe und letztlich die individuelle Wahrnehmung von Gewicht, Fülligkeit und Volumen der Decke. Denn das Wohlfühlen findet auch im Gehirn statt. Diese vier Faktoren wird es in einem Beratungsgespräch zu erfassen. Bei den Füllungen gibt es im Bereich Naturmaterialien neben dem klassischen Daunenbett in verschiedenen Wärmestufen (abhängig von Absteppung, Füllmenge, Mischung und Qualität von Daune und Federn) auch noch Kamelhaar, Cashmere, Schafschurwolle, Seide, Baumwolle und Leinen sowie Bambus, um nur einige zu nennen. Aber auch Faserfüllungen (z. B. aus Zellulose hergestellt) haben ihre Vorteile, wenn regelmäßiges Waschen aufgrund von Allergien oder einer starken Schweißneigung erforderlich sein sollte.

Die meisten Manufakturen haben sich auf die Produktion von reinen Daunenbetten – und -kissen konzentriert, führen in ihrem Sortiment aber auch alle anderen Arten von Zudecken. Neben der Füllung können dann an Format sowie Versteppung besondere Anforderungen gestellt werden, da so die „Schlafhöhle“ geformt wird. Wer vermeiden möchte, dass Füße und einzelne Körperseiten immer wieder frei liegen oder nicht richtig eingekuschelt sind, sollte darauf achten. Wer größer ist als 180 cm, sollte über eine Zudecke in Überlänge, also 220 cm nachdenken. Die Füße würde es freuen. So gibt es für jeden die optimal passende Zudecke. Und das Interessante: Maßgefertigt muss nicht unbedingt teurer sein als von der Stange.

Auf den Punkt gebracht

Warum es wichtig ist, bestimmte Messpunkte des Körpers zu kennen? Weil es für einen gesunden Schlaf unverzichtbar ist, dass im Liegen Wirbelsäule, Schultern und Becken richtig gelagert werden. Grund dafür sind u. a. die Bandscheiben. Diese übernehmen die Funktion eines Puffers zwischen den knöchernen Wirbeln und sorgen so für unsere Beweglichkeit. Um nicht zu schnell zu verschleißen, müssen die



Bandscheiben immer wieder Flüssigkeit aufnehmen, was jedoch nur liegend und im Schlaf erfolgen kann. Liegt der Körper und somit die Wirbelsäule falsch, kann der Flüssigkeitsbedarf nicht richtig aufgefüllt werden. Folge davon kann ein schneller Verschleiß der Bandscheiben sein. Um richtig liegen zu können, sollte daher das Bett individuell auf den Menschen abgestimmt sein. Eine Methode hierzu ist das Vermessen des Körpers. Dabei wird eine Vielzahl von Messpunkten erfasst, wie z. B. Schulterbreite, Lordosenabstand, Nackentiefe und vieles mehr. Aus diesen Daten lässt sich dann ablesen, wie die Unterfederung einzustellen ist und mit welchem Nackenkissen und welcher Matratze der Körper richtig gelagert werden kann. Viele Händler bieten ein solches Vermessen sogar kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an.

Selbsttest zum gesunden Schlaf

Schlafprobleme können ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben. Daher sollte man der Frage, ob man an einer echten Schlafstörung leidet, gründlich nachgehen. Zunächst sollte man wissen, woran man einen gesunden Schlaf erkennt. Ein gesundes Schlafverhalten liegt vor, wenn Dauer und Qualität des Schlafs ausreichend waren, um danach erholt und hellwach den Tag ohne Müdigkeit und Erschöpfung zu bestreiten, bis gegen Abend die natürliche Müdigkeit wieder einsetzt. Sollte Ihr Schlaf nicht diesen Effekt haben, dann nehmen Sie sich bitte kurz für diese Fragen Zeit. Wenn bei diesen zehn Fragen viermal oder häufiger mit Ja geantwortet wird, besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, dass eine echte Schlafstörung vorliegt. So ein Fragebogen ersetzt aber auf keinen Fall den Besuch beim Arzt, den man immer zur Sicherheit in Erwägung ziehen sollte.

- 1) Fühlt sich Ihr Schlaf leicht und oberflächlich an?
- 2) Brauchen Sie länger als 30 Minuten zum Einschlafen?
- 3) Liegen Sie nachts längere Zeit wach?
- 4) Wachen Sie nachts öfters auf?
- 5) Ist Ihr Schlaf pro Nacht kürzer als sechs Stunden?
- 6) Haben Sie das Gefühl, dass am Tag Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt ist?
- 7) Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen, antriebslos, unausgeglichen und nervös?
- 8) Fühlen Sie sich tagsüber schläfrig und müde?
- 9) Treten diese Probleme dreimal pro Woche oder häufiger auf?
- 10) Haben Sie diese Probleme anhaltend länger als vier Wochen?

Wenn bei diesen zehn Fragen viermal oder mehr mit Ja geantwortet wird, könnte eine echte Schlafstörung vorliegen.



Frisch und ausgeruht, so sollte jeder Tag beginnen



Von den Profis lernen

Wer zwischen Himmel und Hölle die Wahl hat, entscheidet sich für die Sterne

Ein Kommentar von Jens Rosenbaum

Es ist nicht lange her, da hat Stiftung Warentest die Behauptung aufgestellt, dass Unterfederungen im Bett unnötig seien und man sich bei Bedarf einen starren Lattenrost auch selber bauen könne, mit Zutaten aus dem Baumarkt. Besser wäre sogar noch, so Stiftung Warentest, eine Span-

platte zu verwenden, doch aus Gründen der Belüftung wird dann doch die Verwendung von Latten empfohlen. Immerhin. Nun ist allgemein bekannt, dass Stiftung Warentest so ziemlich alles testet – und sich das jeweils nötige Fachwissen (niemand weiß oder kann alles) von Dritten holt. Hätten sie das beim Thema Bett doch auch mal gemacht. Eine Branche, die ohne Betten

gar nicht arbeiten kann, sind die Hotels, denn ohne Betten keine Gäste. Aber die Hotels hat man nicht gefragt. Denn wenn, dann hätte man erfahren, dass im jüngsten Kriterienkatalog zur Klassifizierung von Hotels (danach werden die Hotelsterne vergeben, Hrsg. DEHOGA Deutsche Hotelklassifizierung GmbH www.hotelstars.eu) eine flexible Unterfederung ab 3 Sterne verpflichtend vorgeschrieben

wird. Diese Maßnahme soll verhindern, dass künftig eben keine Spanplatten und starren Lattenroste mehr zum Einsatz kommen, wenn das Hotel eine höhere Klassifizierung anstrebt. Dafür wird nun ganz formell eine Unterfederung gefordert, um für die Gäste einen Mindestliegekomfort zu garantieren. Und wer als Hotel sogar ein verstellbares, ergonomisches Bettsystem anbietet, wird mit zusätzlichen

Punkten belohnt, um schneller in die nächste Kategorie aufsteigen zu können. Was hätte Stiftung Warentest somit von den Betten-Profis lernen können? Wem Schlafqualität und Liegekomfort wichtig sind, der wird auf eine Unterfederung im Bett nicht verzichten können – und wollen. Denn dort, wo das Bett entscheidet, will man den Sternen so nah wie möglich sein.

Cocktail gefällig? Die Hormone im Schlaf

Schlaf ist lebenswichtig. In dem Drittel unseres Lebens, das wir schlafend verbringen, laufen viele Prozesse in unserem Körper ab, die im wachen Zustand nicht durchgeführt werden können. Dafür schaltet der Körper auf „stand-by“, wechselt von Aktivität zu Ruhe. Dafür ist das Gehirn umso aktiver. Es schützt eine Vielzahl an Hormonen aus, die als Botenstoffe eine Kettenreaktion in Gang setzen. So gibt es z. B. das Wachstumshormon, welches bis zum Ende der zweiten Nachthälfte von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet wird. Es sorgt dafür, dass neue Zellen als Ersatz für abgestorbene aufgebaut, schädliche Zellen vernichtet und abtransportiert werden. Und es

ist für das Zellwachstum verantwortlich, ganz besonders für das Wachstum von Kindern – deshalb brauchen Kinder auch so viel Schlaf. Leptin und Ghrelin sind zwei Hormone, die unseren Appetit steuern. Leptin sorgt für eine Sättigung während der Nacht, damit wir die Endverdauung unserer Speisen erledigen und nicht vor Hunger aufwachen. Das Ghrelin hingegen sorgt am Morgen wieder für Appetit. Testosteron regt beim Mann die Spermienproduktion an und sorgt für Muskel- und Haarwachstum. Cortisol wird morgens ab ca. 3 Uhr ausgeschüttet. Es wird auch Stresshormon oder Weckhormon genannt, denn es bereitet den Körper auf den Tag vor und unterdrückt die Produktion vom

Wachstumshormon. Der Blutzuckerspiegel steigt an, das Frühstück kann kommen. Melatonin, auch Schlafhormon, wird von der Zirbeldrüse ausgeschüttet, wenn der Licht-

einfluss von außen abnimmt. Es macht uns müde, leitet den Schlaf ein und stößt die Hormonausschüttung an, womit der Prozess von Neuem beginnen kann.



Schlafmangel fördert Übergewicht

In einer Studie aus Großbritannien mit 1615 Teilnehmer (Fachmagazin Plos One) wurde nachgewiesen, dass sich Schlafmangel auf das Gewicht auswirkt. Wer regelmäßig nicht mehr als sechs Stunden schlief, hatte durchschnittlich einen drei Zentimeter größeren Taillenumfang als jene, die täglich acht oder neun Stunden Schlaf genossen. Es gibt also wohl einen klaren Zusammenhang zwischen Schlafgewohnheit und Leibesumfang. Es wurden dabei keine Unterschiede in den Essgewohnheiten ermittelt, womit die Ursache in der Verarbeitung der Nahrungsmittel im Körper vermutet wird, was nachts im Schlaf passiert.

Gutschein

Nackenstützkissen eine Woche testen

→ computergestütztes Vermessen von Kopf, Nacken und Schultern

→ Gutschein ausschneiden oder Download sowie teilnehmende Firmen unter www.schlafenspezial.de bzw. Fachhandelsempfehlung von Seite 1

Impressum

Herausgeber: MEDI-VITAL, Jens Rosenbaum, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.medi-vital.de;
Idee, Konzept und Texte: Jens Rosenbaum; Fotos: Bettenring e. G., Neumann, Gilde der Bettwarenmanufakturen in Deutschland; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de;
Druck: Kieler Zeitung GmbH & Co. Offsetdruck KG, Radewisch 2, 24145 Kiel; Auflage: 500000

Schlafen Spezial ist ein Produkt der Gilde der Bettwarenmanufakturen in Deutschland www.bettwarenmanufaktur.de

Die Gilde der Bettwarenmanufakturen in Deutschland

Sudoku – Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt

Fernsehen vor dem Schlafen verringert die Schlafqualität. Nehmen Sie sich lieber ein gutes Buch zur Hand oder probieren Sie es mal mit dem Lösen eines Sudokus. Hierzu tragen Sie die Ziffern 1 bis 9 in die offenen Felder ein. Beachten Sie dabei drei Regeln:

In jeder Zeile darf eine Ziffer jeweils nur einmal vorkommen. In jeder Spalte darf eine Ziffer jeweils nur einmal vorkommen. Und in jedem quadratischen Block darf eine Ziffer jeweils nur einmal vorkommen.

Viel Spaß beim Rätseln

5	7			6	2			
		9		7				3
4		8	1					
		4						8
	5	2	4	8	9	3	1	
3						4		
					7	6		1
7				2		9		
			3	1			7	4