Ein Anzeigenspezial von der Gilde der Bettwarenmanufakturen

Schlafen Spezial

Ausgabe 2016/1 **www.schlafenspezial.de** **Seite 1**

Apnoe: Wenn Schnarchen gefährlich wird

Schnarchen stört. Doch wenn der Atem des schnarchenden Bettgenossen zwischendurch länger aussetzt, besteht ernsthafter Grund zur Besorgnis. Es könnte sich um eine schlafbezogene Atmungsstörung, eine obstruktive Schlafapnoe handeln.

Die Betroffenen leiden oft unter Durchschlafstörungen, Schwitzen und nächtlichem Harndrang, Tagesmüdigkeit mit Einschlafneigung, Sekundenschlaf (sehr gefährlich im Straßenverkehr), Kopfschmerzen, Schwindel und morgendlicher Mundtrockenheit sowie Konzentrationsstörungen.

Bleiben diese Symptome zu lange unbemerkt, erhöht sich das Sterblichkeitsrisiko durch Schlaganfall und Herzinfarkt um den Faktor drei innerhalb von zehn Jahren. Auslöser einer solchen Schlafapnoe können Übergewicht, anatomisch ungünstige obere Atemwege sowie Alkoholkonsum und Rauchen sein. Die nächtlichen Atemaussetzer sind meist Folge zu schlaffer Atemwege, wobei sich die Luftröhre – einfach ausgedrückt – beim Einatmen verschließt, statt dem dabei entstehenden Unterdruck standzuhalten. Bei anhaltenden Atemaussetzern daher unbedingt den Arzt aufsuchen. Wer sich nicht sicher ist, wie schlimm diese Aussetzer sind, sollte dies in einem Schlaflabor untersuchen lassen.

Zum zweiten Mal nach 2011 mit dem Haustex-Star ausgezeichnet: Betten Meyer in Olpe/Lennestadt – Stefan Mielchen (von links), Chefredakteur Haustex, Bernd und Marcus Meyer von Betten Meyer und Michael Steinert, Herausgeber der Fachzeitschrift Haustex).

And the winner is

Betten Meyer ist wieder Bettenfachhändler des Jahres

Frankfurt – Anlässlich der weltgrößten Messe für Bettwaren, der internationalen Heimtextilien in Frankfurt, wurde dieses Jahr wieder der Preis für den Bettenfachhändler des Jahres in Deutschland vergeben, der Haustex-Star.

Diese begehrte Auszeichnung wird für herausragende Leistungen in mehreren Disziplinen verliehen und genießt höchstes Ansehen in der Branche. Nach 2011 geht nun bereits zum zweiten Mal ein Haustex-Star nach Südwestfalen. Dort hat sich Betten Meyer, mit Firmensitzen in Olpe und Lennestadt, zum zweiten Mal gegenüber der bundesweiten Konkurrenz durchsetzen können.

Die besondere Qualität von Beratung und Produkten bei Betten Meyer lässt sich auch an der langen Liste der Diplome und Zertifikate ablesen, die das Team von Betten Meyer im Laufe der Zeit erworben hat. So trägt dieses Haus seit 2008 den offiziellen Titel „Kompetenzzentrum gesunder Schlaf". Zusätzlich ist Betten Meyer zertifiziert sowohl vom Verband Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) als auch vom Verband der Bettenfachgeschäfte e. V. (VDB). Neben diplomierten Schlafberatern, die alle an der Fachakademie Nagold ausgebildet wurden, stehen im Team von Betten Meyer auch ein ausgebildeter Präventologe, ein Experte zum Thema Osteoporose und Spezialisten, wenn es um die Schlafbedürfnisse bei Kindern und Jugendlichen geht, zur Verfügung. Vor dem Hintergrund dieser breiten Kompetenz zum Thema gesund schlafen verwundert es nicht, wenn ein Fachgeschäft zum zweiten Mal zum Fachhändler des Jahres gewählt wird.

Die eigentlichen Gewinner des Haustex-Star sind jedoch die Verbraucher in der Region. Diese haben, sollten sie auf der Suche nach dem Bettenfachhändler des Jahres sein, einen kürzeren Weg als alle anderen.

Wie Schlafen funktioniert – was jeder wissen sollte

Schlaf ist ein regelmäßig wiederkehrender Zustand, bei dem sich Bewusstseinslage und Körperfunktionen ändern. Schlafen ist ein in sich rhythmisches Geschehen, welches einhergeht mit relativer motorischer und sensorischer Ruhe.

Der Mensch schläft, damit sich Körper und Geist entspannen und erholen können. Im Unterschied zum Koma oder zur Narkose ist Schlaf dadurch charakterisiert, dass man aus diesem wieder aufgeweckt werden kann. Während des Schlafes sind die Reaktionen auf äußere Reize reduziert. Der Blutdruck fällt leicht, die Herzschlagfrequenz nimmt ab, die Körpertemperatur wird herabgesetzt.

Der Schlaf-Wachrhythmus ist nur bedingt beeinflussbar und bei jedem Menschen genetisch individuell geprägt. Ein regelmäßig ausreichend langer wie intensiver Schlaf ist lebensnotwendig, da sich Körper und Geist nur im Schlaf regenerieren können.

Großes Jubiläum: 40 Jahre Betten Meyer

Wenn sich in einem inhabergeführten Unternehmen vier Jahrzehnte nach der Gründung die zweite Generation bereit macht, das Ruder zu übernehmen, dann sind damit zwei Botschaften verknüpft.

Zum einen muss es ein Unternehmen sein, bei dem das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Andernfalls hätten die Kunden diesem Geschäft in den vergangenen 40 Jahren nicht die Treue gehalten, denn wenn die Qualität nicht stimmt, dann bleiben die Kunden weg. Und zum anderen ist es die Botschaft, dass dieses Unternehmen das Vertrauen seiner Kunden weiter ernst nimmt und daher in die Zukunft investiert. So auch bei der Firma Betten Meyer in Olpe und Lennestadt. Im Jahr 1976 gegründet, hat sich dieses Unternehmen seinen Ruf als Spezialist zum Thema Bett und Schlafen gründlich erarbeitet. In diesem inhabergeführten Bettenfachgeschäft wird nun voller Stolz das 40-jährige Bestehen gefeiert und es macht sich Marcus Meyer bereit, das Geschäft von seinem Vater Bernd zu übernehmen. Für das runde Jubiläum hat sich Familie Meyer etwas einfallen lassen, um dies gebührend mit den Kunden zu feiern und diesen auch für ihr langjähriges Vertrauen zu danken. So gibt es in Olpe und Lennestadt jetzt spezielle Jubiläumsangebote und tolle Schnäppchen.

Nutzen Sie jetzt die Jubiläumsangebote bei betten:meyer. GUTER SCHLAF. SCHÖNE WÄSCHE.

Zwei Generationen Meyer: Bernd Meyer mit Ehefrau Gerti sowie Marcus und Claudia Meyer.

Wo Kunden gut beraten werden

kostenlos Nackenstützkissen testen,

Gutschein auf Seite 4

Inhabergeführte Bettenfachgeschäfte mit langer Familientradition sind selten geworden. Dass sich Chef oder Chefin täglich selber für ihre Kunden einsetzen und für Qualität und Zuverlässigkeit noch persönlich bürgen, ist die Ausnahme geworden. Daher unsere Empfehlung:

betten:meyer. GUTER SCHLAF. SCHÖNE WÄSCHE.

Inhaber Bernd Meyer
gegründet 1976

Lennestadt
600 qm Verkaufsfläche
15 Mitarbeiter
Helmut-Kumpf-Straße 7–9
57368 Lennestadt

Olpe
1000 qm Verkaufsfläche
12 Mitarbeiter
Franziskanerstraße 12–14
57462 Olpe

www.betten-meyer.com

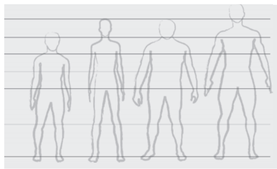
Haustex Star Bettenfachhändler des Jahres

Zertifiziertes Fachgeschäft AGR

Der Weg zum perfekten Bett

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Das eine Bett für alle gibt es nicht. Zu individuell sind die Bedürfnisse, zu unterschiedlich die Menschen. Daher kommt der richtigen Beratung besondere Bedeutung zu, denn es gilt, aus dem vorhandenen, unendlich großen Angebot die passenden Produkte auszuwählen.
Denn ein Bett ist mehr als nur Bettgestell mit Matratze. Insgesamt besteht ein Bett, um darin richtig schlafen zu können, ganz grob aus sechs Teilen.
Speziell bei Kissen, Matratze und Unterfederung entscheidet am wenigsten der individuelle Geschmack – im Gegensatz zum Bettgestell in dessen Funktion als Möbelstück, sondern eine körpergerechte Abstimmung. Hierzu gibt es u. a. computergestützte und auf wissenschaftlicher Basis entwickelte Messverfahren, die helfen, diese Abstimmungen optimal durchzuführen. In Ergänzung zu einem ausführlichen Beratungsgespräch kann der ausgebildete Fachmann dann alle relevanten Informationen erfassen, um eine der individuellen Anatomie angepasste Empfehlung zu geben. Denn das Kissen als Stütze für den Kopf, die Matratze zur Aufnahme des Körpers und die Unterfederung für den Ausgleich zwischen Schulterzone, Lordose und Becken bilden eine zusammenhängende Einheit, die aufeinander abgestimmt sein muss, um die Wirbelsäule optimal lagern zu können. Und nur darauf kommt es bei diesen Komponenten an. Der richtige Weg zum perfekten Bett führt daher über eine fachkundige Beratung, die aus den einzelnen Komponenten eines Bettes eine individuell angepasste Schlaflösung macht.



Bildquelle:

**Das eine Bett für alle gibt es nicht, da die Menschen zu individuell und ihre Bedürfnisse zu unterschiedlich sind.
Was „Mensch" zum Schlafen braucht, erfährt man im guten Bettenfachgeschäft, wo auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen wird.**

Eine Unterfederung muss immer passend zur Matratze ausgewählt werden. In Abhängigkeit des Systems (Federkern- oder Kaltschaummatratze) ist es zwingend erforderlich, dass es Einstellmöglichkeiten in der Festigkeit für Schulterzone, Lordose und Beckenbereich gibt, um Vorspannung bzw. Einsinktiefe individuell anpassen zu können – sollte diese auch fachgerecht eingestellt werden! Über extra verstellbare Liegeflächen zur Lagerungsanpassung (Nacken, Rücken, Beine, Füße) lässt sich mittels der Unterfederung sowohl der Schlafkomfort als auch die Ergonomie deutlich weiter verbessern. Nur solide Materialien und entsprechende Verarbeitung halten der hohen Belastung langfristig stand.

2. Unterfederung

Gleich welcher Typ Matratze (Schaum oder Feder) oben liegt, alle benötigen eine Unterfederung, um die physikalischen Kräfte bei Belastung von oben nach unten weiterzugeben und gleichzeitig von unten Spannkraft zu erhalten, damit die Wirbelsäule optimal gelagert werden kann. Bei Box-Spring-Systemen sind die Unterfederungen bereits fest in der Bettkomponente integriert.

Matratzenbeschreibungen hinsichtlich ihrer Härte wie z. B. weich, mittel und fest etc. sind nicht genormt, was bei dem einen Hersteller schon fest ist, kann bei einem anderen noch weich sein. Matratzenüberzüge bzw. die Stoffhülle um den Matratzenkern können großen Einfluss auf das Mikroklima und auf den Liegekomfort haben. Bei hochwertigen Matratzen lässt sich durch die Auswahl unter verschiedenen Bezügen (z. T. mit integrierten, zusätzlichen Topper-Schaumeinlagen) das Liegeergebnis noch weiter perfektionieren. Ab einer Körpergröße >180 cm sollte auch an eine Komfortgröße bei der Matratze gedacht werden, da sonst der Körper keinen Raum für seine natürlichen Positionswechsel während der Nacht hat. Beim Neukauf einer Matratze sollte immer auch die Unterfederung mit einbezogen werden, die weder verbraucht sein, noch die Wirkung der Matratze neutralisieren darf.

3. Matratze

Buchstäbliche die Grundlage für den gesunden Schlaf. Ziel ist es, den Körper druckfrei aufzunehmen, punktuell die Wirbelsäule zu unterstützen und für einen Klimaausgleich zu sorgen. Hochwertige Matratzen und ihr Innenleben sind heutzutage hochkomplexe Konstruktionen, jeweils gezielt für einen bestimmten Körpertyp in Größe, Gewicht usw. entwickelt.

Ausgehend von der Matratzenhöhe, der Bauhöhe der Unterfederung (oder auch Rahmen, Lattenrost usw. genannt) sowie der Einlegetiefe des Bettes und der Höhe der Füße ergibt sich die Sitzkante bzw. Aufstehhöhe. Bei einer vorhandenen Wunschaufstehhöhe sollte daher darauf geachtet werden, ob diese Höhe auch erreicht werden kann, mittels verstellbarer oder austauschbarer Füße des Bettgestells bzw. Variation bei der Einlegetiefe. Wird eine motorisch verstellbare Unterfederung gewünscht, ist auf ausreichend Bodenfreiheit zu achten (Distanz zwischen Einlegehöhe des Rahmens und Fußboden). In Abhängigkeit einer Körpergröße ab >180 cm sollte ein Bettformat von 220 cm Länge in Erwägung gezogen werden, um sich in der Nacht auch mal ausstrecken zu können.

1. Bettgestell

Hier sind der Fantasie und dem persönlichen Geschmack keine Grenzen gesetzt, bildet es als wichtigstes Möbelstück im Schlafzimmer nur die optische Bühne für den Schlaf. Und wie im wirklichen Leben zählt auch hier: auf die inneren Werte kommt es an!

Was darf ein gutes Bett kosten?

Der Bettenkauf sollte mit einer Investition in die eigene Gesundheit für die nächsten zehn bis zwölf Jahre verglichen werden. Für ein komplettes Bett sind schnell Beträge im vierstelligen Bereich auszugeben, doch sollte man diese Summe umrechnen auf die Kosten pro Monat – und dies vergleichen mit anderen monatlichen Ausgaben.

Kissen gibt es in allen erdenklichen Formen, Größen und mit unterschiedlichsten Füllungen. Je nach bevorzugter Schlafposition (Rücken-, Seiten- oder Mischlage) gibt es spezielle Kissen, wie z. B. orthopädische Nackenstützkissen. Die erforderliche Stützhöhe eines Kissens ergibt sich aus der Einsinktiefe der Schulter in die Matratze sowie der Hinterkopfdistanz zu der Matratze in Rückenlage. In Abhängigkeit von Schwitzneigung und Materialempfindlichkeit auf Bezug und Füllung achten (Waschbarkeit). Nackenkissen besser nur im Rahmen einer fachkundigen Beratung kaufen, denn es geht schließlich um Ihren Kopf.

4. Kissen

Für die meisten Menschen ein unverzichtbares Hilfsmittel, um ein Abknicken der Wirbelsäule im Hals-/Nackenbereich während des Schlafens zu vermeiden. Andernfalls drohen Verspannungen sowie unnötige Lagerungswechsel während der Nacht. Das richtige Kissen sorgt für Entspannung und begünstigt die Atmung. Das kann sich auch positiv auf das Schnarchen auswirken.

Um das Mikroklima im jeweils individuell optimalen Bereich zu halten, sollte gemäß der unterschiedlichen Jahreszeiten auch eine unterschiedliche Zudecke zur Verfügung stehen, zumindest in einer Sommer- und einer Wintervariante. Bei einer Körpergröße >180 cm sollte an ein entsprechendes Komfortmaß (z. B. 155/220) gedacht werden, damit die Füße nicht ständig entblößt werden und der Rücken auch beim Drehen bedeckt bleibt. Über das Material der Füllung wie auch des Bezugsstoffes lässt sich Einfluss nehmen auf das persönliche Wärme- wie Klimabedürfnis sowie Allergien. Da Zudecken intensiv die Körperausdünstungen aufnehmen, sollten diese waschbar sein bzw. gereinigt werden können. Da das individuelle Wärmebedürfnis während der Nacht sehr unterschiedlich ausfallen kann, ist auch hier eine intensive Beratung gut investierte Zeit.

5. Zudecke

Trägt die Hauptverantwortung für das Mikroklima (2/3 Zudecke, 1/3 Matratze), da sie für den Körper während der Nacht die Schutzhülle bildet und der Körper über die Haut atmet. Zudem bestimmt sie (zusammen mit der Bettwäsche) über die jeweilige Anschmiegsamkeit maßgeblich den Kuschelfaktor.

Bettwäsche ist auch funktional, denn sie nimmt Einfluss auf den Wärmehaushalt während der Nacht und schützt Zudecke und Kissen vor Verschmutzung. Man sollte passend zur Jahreszeit die richtige Bettwäsche zur Hand haben und diese wöchentlich wechseln. Schließlich verbringt man darin viele Stunden. Seersucker z. B. ist ein Krepp-Gewebe, welches sich durch ein zerknitterten Oberflächeneffekt auszeichnet und daher besonders viel Luft an die Haut lässt – ideal für die warme Jahreszeit. Flanell-Bettwäsche, ähnlich wie Biber, ist ein vergleichsweise leichter, aber dennoch wärmender Stoff und hat einen angenehmen weichen Griff – optimal für die kältere Jahreszeit. Und dazwischen gibt es viele andere Stofftypen wie Jersey, Batist oder Satin und auch Materialien wie Seide, Baumwolle oder Mikrofaser. Auch hier sollte man sich bei der Auswahl beraten lassen, wenn man unsicher ist.

6. Bettwäsche

Es macht einen großen Unterschied, mit was für Stoffen Menschen sich zudecken. Dabei gibt es nicht nur den qualitativen Aspekt, sondern auch den modischen. Das Bett darf ruhig schön sein – denn umso wohler fühlen wir uns. Mit der Wahl der Bettwäsche können wir so Einfluss auf unsere Stimmung ausüben.

So verläuft der optimale Schlaf

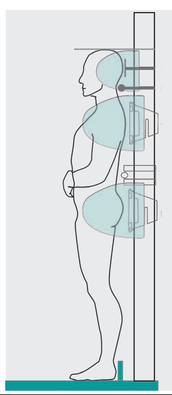
Schlaf ist eine rhythmische Abfolge unterschiedlicher Schlafstadien. Sowohl Abfolge als auch Dauer der Stadien ist von der Natur genau festgelegt und für unsere Gesundheit enorm wichtig.
Liegezeit: Dies ist die Zeit von dem Moment an, in dem man sich zum Schlafen hinlegt, bis zum tatsächlichen Einschlafen. Diese sollte idealerweise nicht mehr als rund zehn Minuten betragen. Es folgen die Non-REM-Phasen: Nach dem Einschlafen fällt die Frequenz der Gehirnaktivität allmählich immer weiter ab, bis sie nach 40 bis 45 Minuten ihren Tiefpunkt erreicht hat. In diesen Phasen gibt es keine Traumaktivität.
Es folgt die Zeit des Träumens, die REM-Phase: Diese dauert 20 Minuten bis maximal eine Stunde. Sie ist von einem Beobachter durch die Augenaktivität des Schlafenden zu erkennen. Die Augen bewegen sich während dieser Phase so, als würden sie das Traumgeschehen direkt beobachten (Rapid Eye Movement = REM = schnelle Augenbewegung). Während der REM-Phase steigt die Frequenz der Hirnaktivität allmählich wieder an, um dann erneut in einer weiteren Non-REM-Phase wieder abzusinken. Auch Atem und Herzaktion sind hier wieder beschleunigt. Pro Nacht gibt es vier bis sechs solcher Wechsel zwischen REM- und Non-REM-Phasen. Die erste Non-REM-Phase erreicht die tiefsten Frequenzen, die weiteren gehen immer weniger tief. Alle Schlafstadien sind aber wichtig und gehen ineinander über. Zwischen den Schlafphasen wird man öfter wach, registriert es aber unter normalen Umständen gar nicht. Während die Non-REM-Phasen vor allem der körperlichen Erholung dienen, erfolgt in der REM-Phase die sensorische Erholung. Wird der Körper aufgrund schlechter oder falscher Betten gezwungen, unnötig oft seine Position zu wechseln, statt zu entspannen, kommt es zwangsläufig zu Unterbrechungen oder Störungen in der natürlichen Abfolge der Schlafstadien und dadurch zum Schaden für die Gesundheit.

Kennen Sie Ihre Schlafmaße?

Wer sich ein neues Bett kaufen möchte, sollte dies nicht tun, ohne seine Körperdaten zu kennen – und zu wissen, wie diese auf das Bett umgerechnet werden müssen. Dabei hilft der Fachmann, der heutzutage meist mit einem computergestützten Messsystem die Möglichkeit hat, Körperkontur und Wirbelsäule exakt zu vermessen, wie es für eine Anpassung der relevanten Komponenten des Bettsystems erforderlich ist. Kissen, Matratze und Unterfederung müssen zielgerichtet auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden, um eine ergonomisch gesunde Lagerung für die Nacht zu erreichen. Von großer Bedeutung ist es dabei, die relevanten Eckpunkte einer ergonomischen Lagerung in Einklang zu bringen, wozu es neben dem Fachwissen auch Erfahrung braucht:

- erforderliche Schulterzonenwirkung
- notwendige Körperzonenstützung
- aufzufangender Kontaktflächendruck

Erst wenn diese individuellen Messkriterien erfasst und ausgewertet sind, lassen sich aus den einzelnen Waren-Komponenten wie Kissen und Matratzen die richtigen auswählen.



Mit einem solchen Messsystem (dieses hier z. B. wurde u. a. vom Ergonomie Institut München (EIM) entwickelt) lassen sich die relevanten Daten computergestützt erfassen und auswerten.

Was für ein Schlaftyp sind Sie?

Bei jedem Menschen ist die optimale Schlafdauer unterschiedlich. Das Schlafbedürfnis ist individuell und hängt neben dem Alter von der körperlich-seelischen Verfassung ab. Grob können wir drei Schlaf-Typen unterscheiden:

Langschläfer	8-10 Std
Mittellangschläfer	6-8 Std.
Kurzschläfer	5-6 Std.
	pro Nacht

Wer also um 10 Uhr am Abend in sein Bett geht, aber ab 4 Uhr morgens nicht mehr schlafen kann, sollte nicht unbedingt beunruhigt sein. Vielleicht ist genau dies jener Zeitbedarf, den der Körper für einen guten Schlaf benötigt. Und wer sich ärgert, morgens immer müde zu sein, obwohl er acht Stunden geschlafen hat, sollte abends einfach mal versuchen, eher inss Bett zu kommen. Vielleicht ist das Problem gelöst, wenn man seinem Körper zehn Stunden Schlaf und somit Nachtruhe gönnt.

Was uns den Schlaf raubt

Laut einer GFK-Studie, im Auftrag der „Apotheken-Umschau", wurden 2000 Menschen zum Thema Schlaf befragt. 1063 davon gaben an, ab und zu unter Schlafstörungen zu leiden – somit hochgerechnet 50 % der Gesamtbevölkerung in Deutschland. Erstaunlich dabei die Nennung der Gründe, die in der Wahrnehmung der Befragten die Ursachen für Schlafstörungen sind:

1. Grübeln (54 %)
2. Gang zur Toilette (30 %)
3. Vollmond (23 %)
4. Zeitumstellung (19 %)
5. Körperliche Beschwerden (18 %)
6. Zu leichter Schlaf (18 %)
7. Schnarchen (20 % bzw. 10 %)

So fühlen sich 20 % der befragten Frauen vom Schnarchen der Partners gestört, wogegen dies nur 10 % bei den Männern sind. Aber Lösungen gibt es, bis auf den Vollmond, für die meisten Schlafprobleme. So z. B. beim Schnarchen, wo ein richtiges Nackenstützkissen helfen kann, da es u. a. die Atmung verbessert.

10 Hilfen für sanftes Einschlafen

Schlafen wollen, aber nicht sofort können: Wer dieses Problem hin und wieder hat, sollte das Thema Schlafen bewusst angehen, ohne aber gleich in Panik zu verfallen.

- Einfach mal deutlich eher aufstehen – dann ist man auch eher richtig müde
- Schwere Mahlzeiten zum Abend und zu spätes Essen vermeiden
- Kein Alkohol mehr nach 18 Uhr
- Nicht zu spät ins Bett! Optimal sind Schlafenszeiten zwischen 21 und 22 Uhr
- Für genügend Bewegung am Tag sorgen
- Am Tage auf langen Mittagsschlaf verzichten
- Nicht vor dem Fernsehgerät einschlafen
- Vor dem Schlafen kein Fernsehen oder Internet mehr, besser ein gutes Buch
- Das Zimmer richtig abdunkeln und vorher für frische Luft sorgen
- Bewusst entspannen und Streit sowie Aufregung vermeiden

Wer dauerhaft Schlafprobleme hat, sollte jedoch unbedingt den Arzt aufsuchen.

Aufsaugen von Daunen für eine Zudecke: Zwischen den Aufnahmen liegen rund 100 Jahre.

Made in Germany

www.bettwarenmanufakturen-deutschland.de ist jetzt online

Es gibt sie noch, Qualitätsbettwaren aus deutschen Manufakturen. Handgefertigt, aus erlesenen Daunen und Federn, und das Erstaunliche: nicht selten gleich um die Ecke produziert.

Fast im Verborgenen arbeiten sie noch, die wenigen Bettwarenmanufakturen, die es noch gibt, dafür aber mit unvergleichlichem Engagement. Ein bundesweiter Zusammenschluss inhabergeführter Familienunternehmen trägt dazu bei, dass auch heute noch im Bettenfachhandel jene Qualitäten erhältlich sind, von denen Oma und Opa immer so geschwärmt haben.

Die Gilde der Bettwarenmanufakturen, eines der Gründungsmitglieder, stammt von 1835, hat die Entwicklungen rund um das Thema Bett und Schlafen in den vergangenen 200 Jahren aktiv mit begleitet und gestaltet. So z. B. das Thema der Bettlaken und Kissenüberzüge, die erst seit den 1860er-Jahren aus Baumwolle bestehen – zuvor waren sie meist aus Leinen. Ebenso beim Thema Schlafunterlage, was für die meisten bis Mitte des vorletzten Jahrhunderts gefüllte Säcke mit Stroh, Spreu oder anderem waren.

Mit der Industrialisierung um die 1870er-Jahre und einer wachsenden bürgerlichen Schicht entwickelte sich dann der berühmte Sprungrahmen mit den ebenso berühmten dreiteiligen und mit ordentlich Rosshaar gefüllten Matratzen.

Neben der Produktion war und ist diesen Unternehmen auch die Pflege der Produkte wichtig, um die Qualität zu erhalten. Schon vor mehr als hundert Jahren wurden die wertvollen Bettfedern und -daunen in damals „neu entwickelten" Dampfreinigungsanlagen aufbereitet.

Matratzen werden heute nicht mehr vor Ort produziert, aber die Gilde der Bettwarenmanufakturen produziert wie eh und je Kissen und Zudecken in eigenen, kleinen Ateliers und reinigt diese auch professionell. Dabei sind solche Qualitätsprodukte nicht unbedingt teurer als vergleichbare Importe z. B. aus Asien, aber dafür eben made in Germany.

Fünf Regeln für mehr Hygiene im Bett

Ob wir wollen oder nicht, selbst wenn wir vor dem Zubettgehen intensiv duschen, hinterlassen wir in Bett und Schlafzimmer unser Ausdünstungen über Atem und Haut, aber auch Haare und Schuppen. Das ist auch gar nicht zu vermeiden, da dies zu unserer Regeneration gehört. Damit geben wir aber auch Salze, Fette, Talg u. v. m ab, was es wieder zu entfernen gilt.

Bett- und Nachtwäsche sollte grundsätzlich einmal die Woche gewechselt und gewaschen werden, da wir pro Nacht zwischen 0,25 und zwei Liter Flüssigkeit absondern – das muss wieder raus aus der Wäsche. Und nicht vergessen: auch unter dem Bett putzen!

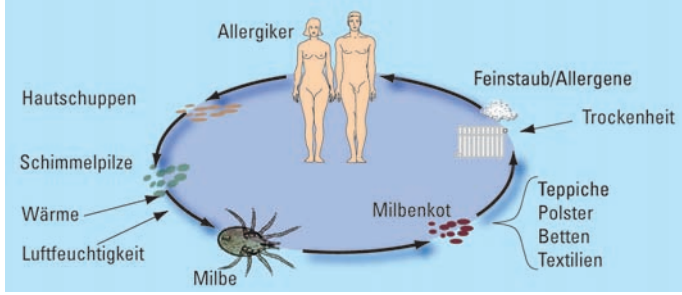
Zudecken und Kissen sollten ebenfalls in regelmäßigen Abständen gewaschen bzw. gereinigt werden, Zudecken jährlich und (Feder- und Faser-) Kissen auch gerne alle sechs Monate, da wir besonders am Kopf und Nacken stark schwitzen. Dort, wo der Inhalt nicht waschbar ist, auf jeden Fall den Bezug regelmäßig waschen. Und wer eine starke Schwitzneigung hat, sollte unbedingt darauf achten, nur voll waschbare Materialien im Bett einzusetzen.

Auch Matratze, Zudecke und Kissen unterliegen einem natürlichen Verschleiß. Wenn die Produkte ihren Zenit überschritten haben und z. B. Inletts durchlässig oder Daunen und Federn brüchig werden, wird es Zeit, diese auszutauschen, um die unnötige Absonderung von feinsten Fasern und Partikeln zu vermeiden. Matratzen zudem regelmäßig wenden und lüften, da auch die Matratze vom Körper abgegebene Feuchtigkeit speichert, die wieder an die Umluft abgegeben werden muss.

Bei Daunen- und Naturhaardecken bitte nur den Fachmann reinigen lassen, um die natürlichen Eigenschaften der Materialien zu erhalten.

Hausstauballergiker bitte darauf achten, sich nicht im Schlafzimmer auszuziehen. Denn dabei verlieren wir Hautschuppen und Haare, die wir nicht im Schlafzimmer haben wollen.

Milben sind für viele Menschen ein Problem. Um hier Lösungen zu finden, sollte man die Zusammenhänge zwischen Milbe und Allergie kennen.



Studie: Schlaf und Brustkrebs

Das Brustkrebsrisiko bei Frauen lässt sich nach einer Studie der Universität von Cleveland (US-Bundesstaat Ohio) senken, wenn über eine gezielte Verlängerung und qualitative Verbesserung der Nachtruhe die Schlafdauer gesteigert werden kann. So wurde im Rahmen dieser weltweit ersten Studie in einer Befragung und Untersuchung festgestellt, dass Frauen mit weniger als sechs Stunden Schlaf speziell nach der Menopause signifikant häufiger an Brustkrebs erkranken als jene, die länger schlafen. Der Zusammenhang zwischen Menopause, Schlafdauer und Brustkrebs ist neu, doch bietet dieses Wissen gezielte Ansatzpunkte, um dieses Gesundheitsrisiko zu senken.

Gutschein

Nackenstützkissen eine Woche kostenlos testen

→ computergestütztes Vermessen von Kopf, Nacken und Schultern
→ Gutschein ausschneiden oder Download sowie teilnehmende Firmen unter **www.schlafenspezial.de** bzw. Fachhandelsempfehlung von Seite 1

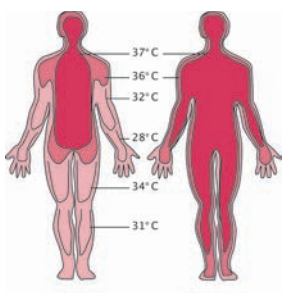
Impressum

Herausgeber: MEDI-VITAL, Jens Rosenbaum, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.medi-vital.de; **Idee, Konzept und Texte:** Jens Rosenbaum; **Fotos:** Bettenring e. G., Neumann, Henze, 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:** Druckhaus Göttingen, Dransfelder Straße 1, 37079 Göttingen; **Erscheinungsweise**: halbjährlich; **Auflage:** 720.000

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

Die Gilde der Bettwarenmanufakturen in Deutschland

Schlafklima wirkt sich auf Herz und Kreislauf aus

Sehr wichtig für einen ruhigen und vor allem für den Körper erholsamen Schlaf ist die richtige Temperatur, sowohl im Schlafzimmer als auch unter der Bettdecke.

Die optimale Raumtemperatur für das Schlafzimmer liegt zwischen 16° und 18° Celsius. Zu kalt sollte es nicht sein, denn wenn der Körper friert, kann er sich nicht erholen und das Immunsystem kann geschwächt werden. Zu starke Hitze schadet aber ebenfalls dem Körper und verhindert oft ein schnelles Einschlafen. Der Zudecke kommt im Schlaf daher eine überaus wichtige Funktion zu, denn sie reguliert zum größten Teil den Klimaausgleich im Bett. Ist die Zudecke zu warm, müssen Herz und Lunge mehr arbeiten, um die Körpertemperatur nicht zu weit ansteigen zu lassen. Der Körper reagiert sehr sensibel auf Temperaturunterschiede und versucht stets die optimale Körpertemperatur (während der Nacht um die 36 Grad) zu halten. Mittels beschleunigtem Puls und verstärkter Atmung kann die Temperatur zwar reguliert werden, doch dies belastet dauerhaft das Herz, reduziert dessen Laufleistung und ist schädlich für die Gefäße. Zudem ist der Körper darauf programmiert, für den Schlaf Blutdruck und Herzfrequenz zu senken, um sich zu erholen. Bei einer zu warmen Zudecke geschieht also genau das Gegenteil und ist somit langfristig schädlich.