

Anzeigenspezial

Schlafen Spezial

Ausgabe 2023

www.schlafenspezial.de

Quelle DES LEBENS

SCHLAFEN

ESSEN

BEWEGEN

+++ Erste Bettenfachgeschäfte in Deutschland für Beratungsqualität ausgezeichnet +++ Erste Bettenfachgeschäfte



Wer wir sind

Schlafen Spezial ist ein unabhängiges Medium zu den Themen Bett und Schlafen, das von Jens Rosenbaum geleitet 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 sowie www.schlafenspezial.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit über neun Jahren beschäftigt sich unsere Redaktion mit Fragen rund um die Themen Bett und Schlaf. Denn Schlaf ist, obwohl ein existenzielles Grundbedürfnis, für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Er führt ein Schattendasein neben unseren anderen Grundbedürfnissen. Das lässt sich vielleicht damit erklären, dass Schlafen ein Vorgang ist, bei dem unsere bewusste Wahrnehmung ausgeschaltet wird. Anders als bei den Bedürfnissen wie Essen oder Bewegen. Aber nur alle drei zusammen, Schlafen, Essen und Bewegen, bilden den Quell, aus dem wir Leben schöpfen. Denn die Natur hatte einst vorgesehen, dass wir uns bewegen müssen, um an Nahrung zu kommen. Und den Schlaf, damit wir unter anderem die aufgenommene Nahrung verdauen und verarbeiten können. Alles zusammen ist ein Dreiklang, dessen Harmonie stimmen muss. Wird nur eines dieser drei Bedürfnisse falsch befriedigt, leidet unser Leben darunter. Für alle drei Themen gibt es viel allgemeine Literatur. Doch wenn es darum geht, was genau benötigt wird, um gut zu schlafen, wie das unverzichtbare Bett, dann hinkt dieses Thema den anderen hinterher. Wo gibt es also einen guten Rat, wenn es um Betten geht, wo eine umfassende Beratung? Seit vielen Jahren vergibt diese Redaktion, zusammen mit anderen Fachzeitschriften, in der Hotellerie den Hotel-Betten-Award. Dieser bietet Hotelgästen eine Orientierungshilfe. Eine solche Orientierungshilfe wurde nun mit der Auszeichnung „geprüfte Qualität“ auch für die Beratungsleistung des Fachhandels geschaffen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die ersten ausgezeichneten Fachgeschäfte in Deutschland vor.

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2022 „Die Macht der Nacht“ verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter www.schlafenspezial.de als kostenloser Download zur Verfügung. In den Texten wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Inhalt

BEWEGT EUCH! _____	4	PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN _____	13
GUTE NACHT _____	5	DETAILS SIND WICHTIG _____	14
DER SCHLAF _____	6	SCHLAFEN IM HOTEL _____	15
QUALITÄT DURCH UNABHÄNGIGKEIT _____	8	DIE RICHTIGE AUSWAHL _____	16
„GEPRÜFTE QUALITÄT“ _____	9	WASSER MARSCH _____	17
AUSGEZEICHNET _____	10	HIER LIEGEN SIE RICHTIG! _____	18
NAHRUNG _____	12		

Impressum Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Mitglied im Deutschen Journalistenverband, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.schlafenspezial.de; Fotos: Urte Bösche, C.C.d.Santos, Pixabay; Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jens Rosenbaum; Layout und Realisation: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de; Druck: Deister- und Weserzeitung, Osterstrasse 15-19, 31785 Hameln; Gesamtauflage: 300 000 Exemplare; Schlafen Spezial ist Mitglied im Verband der Zeitschriftenverlage Nord e. V. sowie im MVFP, Medienverband der freien Presse.

Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



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

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



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

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

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 und spüren Sie am eigenen Leib den Lattoflex-Effekt.

Ihr persönlicher Gutschein für einen Lattoflex-Kauf ohne Risiko: Verbessert sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht, nehmen wir Ihr Bettsystem wieder zurück! Hand drauf! Sie haben Null-Risiko!

Gutschein

Für Ihre persönliche Garantie*:

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

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

*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

lattoflex
www.lattoflex.com



Bewegt Euch! – UNSERE GESUNDHEIT WIRD DANKBAR SEIN

Die Natur hatte ein simples Konzept für uns Menschen. Wie bei allen Lebewesen sollte die Fortpflanzung zur Arterhaltung im Mittelpunkt stehen, flankiert von den wesentlichen Grundbedürfnissen wie Essen und Schlafen sowie der Fähigkeit, sich zu bewegen.

Bewegung ist, zumal die Fortbewegung, auch ein Grundbedürfnis! Das spüren wir, wenn wir uns für längere Zeit nicht bewegen. Die Fähigkeit, sich zu bewegen, diente dazu, seiner Nahrung habhaft zu werden, zu flüchten, den Lebensraum zu wechseln und anderen Tätigkeiten nachzugehen. Die Evolution hatte uns zum Langstreckenläufer geformt, der in der Lage ist, bis zu 40 Kilometer am Tag (!) unterwegs zu sein –

zu Fuß wohlgemerkt. Doch was hat der Mensch in den vergangenen 1,5 bis zwei Millionen Jahren daraus gemacht? Wir essen, schlafen und bewegen uns zwar immer noch, doch die Gewichtung hat sich verschoben. So reduziert sich die Strecke der Bewegung für etliche Menschen nur noch auf die Distanz zwischen Arbeitsplatz, Kühlschrank und Bett. Heute schaffen viele nicht einmal jene 6000

„Keine Stunde im Leben, die man im Sport verbringt, ist verloren.“

WINSTON SPENCER CHURCHILL

Schritte am Tag (entsprechen ca. 4,8 Kilometern), die von Gesundheitsexperten als Mindestpensum zum Erhalt der Gesundheit angesehen werden. Viele dümpeln so bei 3000 herum. Das ist vor allem deshalb zu wenig, weil wir heute beim Essen wiederum weit über dem liegen, was für die Gesundheit gut ist. Denn da liegen wir bei 3000 bis 4000 kcal pro Kopf am Tag, wofür es umgerechnet 40.000 Schritte bräuchte, um alles, was über dem Grundumsatz von rund 2000 kcal liegt, zu verbrennen. Daher kämpfen viele Menschen in Europa auch mit Übergewicht.

Treppe statt Fahrstuhl, Füße statt Auto. Wo immer es möglich ist, sollten wir die uns von der Natur gegebene Fähigkeit, sich zu bewegen, auch nutzen. Dann schlafen wir auch besser.

Gute Nacht

ZU BESUCH IN EINEM GEPRÜFTEN FACHGESCHÄFT

Auf der Suche nach der besten Beratung wurden bundesweit Fachgeschäfte besucht. Wir möchten unseren Lesern in dieser Ausgabe das Bettenhaus Renk in Lörrach vorstellen.

Herr Renk, Sie haben sich mit Betten Renk in in Lörrach freiwillig einer Prüfung gestellt, bei der die Qualität der Beratung beurteilt wird. Diese Prüfung ist nicht einfach und mit sehr viel Aufwand verbunden. Warum haben Sie sich einer solcher Herausforderung gestellt?

Marc-Andreas Renk: Als inhabergeführtes, traditionelles Bettenfachgeschäft stehen wir im Wettbewerb mit vielen anderen Handelsunternehmen. Überall werden Matratzen, Kissen oder Bettwäsche angeboten. Das ist auch völlig in Ordnung, das ist eben Marktwirtschaft. Aber es wird nicht überall eine Beratung geboten, wie wir sie anbieten. Daher sehen wir mit dieser Auszeichnung eine gute Möglichkeit, auf diesen Unterschied hinzuweisen.

Nicht jeder besteht diese Prüfung, doch Ihr Fachgeschäft konnte diese nun erfolgreich abschließen und sogar mit Auszeichnung bestehen. Wie kommt es zu diesem guten Ergebnis?

Weil Beratung bei uns schon immer an erster Stelle steht! Andere stellen den Preis in den Vordergrund, wir die Beratung. Der Kunde hat ja nichts von einem kleinen Preis, wenn die Ware nachher gar nicht seinen Bedürfnissen entspricht. Das bedeutet nicht, dass das passende Produkt teuer sein muss, ganz im Gegenteil. Es muss aber das Richtige sein. Daher investieren wir laufend in die Ausbildung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und dies seit Anbeginn. Wir profitieren dabei von einem Engagement, welches seit Jahrzehnten von uns betrieben wird. Die individuellen Bedürfnisse der Kunden erkennen und dann gezielt beraten können. Wer das schon immer so gemacht hat, besteht dann auch schwierige Prüfungen.



Marc-Andreas Renk

„Andere stellen den Preis in den Vordergrund. Bei uns steht Beratung an erster Stelle.“

MARC-ANDREAS RENK

Sie sind sowohl ein inhabergeführtes als auch unabhängiges Fachgeschäft. Wie groß ist, Ihrer Meinung nach, der Einfluss dieser Tatsache auf die Qualität der Beratung?

Unabhängig zu sein hat einen enormen Einfluss. Denn wir sind weder an Vorgaben noch an bestimmte Produkte oder Marken gebunden. Damit unterliegen wir keinen Einschränkungen, wenn es darum geht, die Kunden optimal zu beraten. Da wir als unabhängiges Fachgeschäft freien Zugriff auf Produkte der Industrie haben, können wir uns am Ende einer Beratung gemeinsam mit den Kunden anschauen, welches Produkt nun das passende wäre. Steht durch Vorgaben oder Einschränkungen im

Sortiment, weil vielleicht nur eine einzige Marke angeboten wird, das Produkt sozusagen schon vor der Beratung fest, dann ist es auch keine Beratung mehr. Dann ist es nur noch Verkaufen.

Wie können Kunden die Qualität einer Beratung erkennen?

Mal abgesehen von dieser schönen Auszeichnung, die wir nun stolz im Geschäft ausstellen werden, sollte jeder Kunde mehrere Geschäfte aufsuchen, bevor er kauft. Wer aufmerksam ist, wird dann die Beratungen vergleichen können und erkennen, wo diese gut war. Oder er kommt gleich in ein inhabergeführtes Fachgeschäft wie das unsere.

Der Schlaf

SCHLAFEN KÖNNEN WIR ÜBERALL, ABER OHNE GUTES BETT KEIN GUTER SCHLAF

Unser Leben speisen wir primär aus drei Quellen. Die erste ist die Bewegung, um an Nahrung zu kommen. Um uns zu bewegen, brauchen wir, vereinfacht dargestellt, unseren Bewegungsapparat, bestehend aus Skelett und Muskeln. Die zweite Quelle ist das Essen, um den Körper mit Nahrung und somit Energie zu versorgen. Um unser Essen zu verdauen, benötigen wir unseren Verdauungsapparat, also unsere Organe, wie Magen und Darm. Damit beide Apparate und somit die Zellen, aus denen sich unser Körper zusammensetzt, ihren Dienst verrichten, brauchen wir den Schlaf, die dritte Quelle.

Das System Mensch arbeitet, wie bei den meisten Lebewesen, im Schichtbetrieb. Am Tag nehmen wir Nahrung und Informationen auf, die nur im Schlaf, während der Nacht, verarbeitet werden können. Aus diesen drei Quellen, Bewegung, Essen und Schlafen, schöpfen wir demnach unser Leben, und steuern im Wesentlichen unsere Gesundheit. Na-



Echte Fachgeschäfte kennen sich gut mit der Materie aus

türlich gibt es noch den Denkapparat, unser Gehirn, doch ohne die drei Erstgenannten kommt dieses erst gar nicht groß zum Einsatz und für die Basisfunktionen reichen unsere angeborenen Instinkte aus.

Während die Themen Essen und Bewegung in der Öffentlichkeit im Rampenlicht stehen, führt der Schlaf ein Schattendasein. Die Anzahl an Büchern, Zeitschriften und anderer Medien, die sich täglich mit Fitness und Ernäh-

rung beschäftigen, lässt sich kaum ermitteln. Koch- und Fitnessstudios, Kurse und Ratgeber – eine ganze Industrie hat sich längst darauf spezialisiert und um Ernährung und Fitness einen Lifestyle kreiert. Das scheint den Menschen auch wichtig zu sein. So werden Vermögen ausgegeben, ob für schöne Küchchen oder die modische Sportgarderobe, ganz gleich, ob man diese auch wirklich nutzt.

Da hat es der Schlaf mit seinem Bett deutlich schwerer. Das mag daran liegen, dass Küche und Sport mehr im Fokus der öffentlichen Wahrnehmung liegen. Die Küche zeigt man gerne seinen Freunden und jeder kann sehen, ob man die neueste Sportbekleidungskollektion trägt. Der Mensch, eitel wie er ist, legt viel Wert auf die Optik und hat das Bedürfnis, überall eine gute Figur zu machen.

Wem aber zeigt man sein Bett oder welche Figur man beim Schlafen macht? Das Bett rückt meist erst in den Fokus, wenn es mit der Nachtruhe Probleme gibt und wir tagsüber an Erschöpfung, Rückenschmerzen oder anderen Problemen leiden. Dann beginnt die Suche nach Ursachen und Lösungen. Natürlich gibt es auch dafür Ratgeber und Bücher. Aber diese helfen nicht weiter, wenn die Schlafunterlage, das Bett, nicht den individuellen Bedürfnissen entspricht. Und dann sieht man sich plötzlich mit einem Thema konfrontiert, bei dem die Lösung für das Problem so individuell ist, dass allgemeine Ratgeber dort nicht weiterhelfen.

Selbstverständlich braucht es eine bewusste Wahrnehmung für den Schlaf. Zu Bett gehen, wenn man müde ist, statt noch lange Filme zu schauen oder auf Social Media unterwegs zu sein. Rituale einführen, um Körper und Geist auf die Nachtruhe einzustimmen. Sein ideales Schlafpensum und seine Schlafzeiten zu finden. Da gibt es viele Tipps, was Sinnvolles getan werden kann und muss. Doch wenn es daran geht, sich für den Schlaf hinzulegen – denn nur im entspannten, horizontalen Liegen finden wir den erholsamen Schlaf –, dann zählt alleine nur noch das Bett. Wor-

auf liegen wir und mit was decken wir uns zu?

Einschlafen können wir buchstäblich überall. Auch dort, wo wir es nicht sollten, wie beim Autofahren. In jungen Jahren ist der Mensch noch recht unempfindlich, was die Unterlage anbelangt. Doch mit fortschreitendem Alter steigt die Empfindsamkeit. Stimmt dann die

Unterlage nicht, finden wir keinen echten Schlaf. Und schöpfen wir aus dieser besonderen Quelle des Lebens nicht in dem Maße, wie wir es brauchen, dann leidet unsere Gesundheit und damit unser Leben. Wer diese Zusammenhänge versteht, wird den Wert einer individuellen Bettenberatung verstehen. Denn ein gutes Bett besteht aus mehr als nur einer Matratze. Da gibt es noch die Unterfederung, auf welcher die Matratze zu liegen kommt, da gibt es Kissen, Zudecke, Bettwäsche und noch mehr, was für den individuellen Schlafbedarf wichtig ist. Und nicht vergessen, die Optik steht nicht im Mittelpunkt. Es kommt allein auf die Inhalte an.

„So, wie der Schlaf individuell ist, muss es das Bett auch sein.“



Ohne guten Schlaf kein gesundes Leben





70 JAHRE
ECHT. EHRlich.
NORDDEUTSCH.

WWW.WERKMEISTER-SCHLAFKULTUR.DE



Qualität durch Unabhängigkeit

KUNDENBEDÜRFNIS MUSS IM MITTELPUNKT STEHEN

■ **Wir haben über die Unabhängigkeit eines inhabergeführten Fachgeschäftes gesprochen und was das mit der Produktauswahl zu tun hat. Gibt es noch andere Aspekte, die hier zu nennen wären?**

Ja, die gibt es. Doch zunächst muss ich noch auf einen wesentlichen Unterschied hinweisen. Nicht jedes inhabergeführte Fachgeschäft ist auch wirklich unabhängig. So gibt es Franchisekonzepte, wo der Inhaber eines Fachgeschäftes sich vertraglich verpflichtet, den Vorgaben eines Franchisegebers zu folgen. Dieser stellt die Marke, Elemente der Werbung sowie das Produktsortiment dem Händler zur Verfügung. Diese Geschäfte lassen sich meist daran erkennen, dass ein Markenname im Vordergrund steht. Wirklich unabhängig sind in der Regel jene Geschäfte, wo es ein Familien- oder Traditionsname ist.

■ **Was bringt diese Unabhängigkeit?**

Wir sind nicht nur frei in der Produktauswahl und -beschaffung. Wir sind auch frei sowohl in der Ausbildung und Schu-

lung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie auch beim Beratungskonzept. Wir können uns so die besten Schulungsprogramme und Trainer auf dem Markt aussuchen. Zusammen mit Kollegen aus ganz Deutschland, die wie wir unabhängig sind, entwickeln wir unsere eigene Beratungsphilosophie. Also auf welcher Grundlage und welchem wissenschaftlichen Ansatz wir unsere Kunden beraten. Somit können wir den Kunden und seine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen, während andere einer Markenideologie folgen oder stets immer nur über den vermeintlich günstigsten Preis verkaufen.

■ **Welchen Zusammenhang gibt es hier zwischen Preis und Qualität?**

Nicht wenige Wettbewerber im Markt werben beständig mit dem Preis, denn da müssen Mengen verkauft werden, damit sich diese zum Teil riesigen Flächen auch rentieren. Das ist beim Onlinehandel nicht anders. Dort gibt es zwar in dem Sinne keine Handelsflächen, aber dafür muss dort enorm viel

„Wir können nur mit hoher Qualität auf dem Markt bestehen“

Geld für das Marketing ausgeben werden. Unabhängige Fachhändler wie wir arbeiten auf deutlich kleineren Flächen und mit einem geringen Budget für die Marketingkommunikation. Dafür werben wir gezielt mit Qualität, beim Produkt und in der Beratung. Natürlich erreichen wir auf diese Weise nur jene Kunden, denen Qualität wichtig ist, doch hinter jedem Preis bei uns steckt auch Qualität. Denn klassische, inhabergeführte Fachgeschäfte, wo die Kunden zum Teil seit Generationen einkaufen, können nur durch Qualität überleben. Daher setzen wir bei allem, was wir in Sachen Produktauswahl tun, die Qualität an erste Stelle. Wir haben daher sicherlich nicht den Ruf, der billigste Anbieter im Markt zu sein, aber dafür den, das beste Preis-Leistungs-Verhältnis bieten zu können.

„Geprüfte Qualität“

NEUE AUSZEICHNUNG IM FACHHANDEL BIETET KUNDEN ORIENTIERUNG

Hotels und der Bettenhandel sind jene Anbieter im Markt, die den Menschen mit Produkten für das wichtige Grundbedürfnis Schlaf versorgen. Während Hotels Betten vermieten, verkauft der Bettenhandel diese.

Wo Geld für eine Leistung verlangt wird, hat der Kunde das natürliche Bedürfnis, sich über das Preis-Leistungs-Verhältnis zu informieren. In beiden Branchen besteht daher aufseiten der übrigens identischen Kunden der Wunsch nach Orientierung und Transparenz.

Um Gästen in der Hotellerie diese Orientierung zu bieten, wird seit Jahren, von einem Zusammenschluss mehrerer Fachmedien, der Hotel-Betten-Award verliehen. Dieser wird in der Hotellerie in verschiedenen Kategorien vergeben. Grundlage für diese Vergabe sind unangekündigt und unabhängig durchgeführte Hotel-Betten-Tests vor Ort und die Internetplattform hotel-



betten-check.com, die offiziell vom Hotelverband Deutschland IHA e. V. sowie anderen, namhaften Branchenteilnehmern unterstützt wird. Dort stellen sich die Hotels einem 140 Fragen umfassenden Katalog (mehr dazu siehe Seite 15 – Schlafen im Hotel).

Dieses Erfolgskonzept wurde nun für den Bettenfachhandel übernom-

men und angepasst und im Juni dieses Jahres dem Fachpublikum offiziell vorgestellt. Anders als im Hotel wird im Handel jedoch die Beratungsqualität geprüft. Über einen Fragebogen können sich Bettenfachhändler um die Auszeichnung „geprüfte Beratungsqualität“ bewerben. Diese Auszeichnung soll Verbrauchern eine Orientierung bieten, wo ihre Bedürfnisse im Rahmen einer Beratung im Vordergrund stehen sowie umfassend bedient werden können. Dieser unter www.schlafenspezial.de frei zugängliche Fragebogen erfasst in einer ersten Stufe Aspekte zu Kundenorientierung, Sortimenttiefe und -breite, Ausbildungsstand der Fachberater sowie Kundenservice. In einer zweiten Stufe erfolgt eine kritische Überprüfung und Auswertung der Angaben, wozu auch ein Besuch vor Ort zählt sowie das Einfordern von Nachweisen, zum Beispiel laufende Schulungsteilnahmen und Fachabschlüsse der beratenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dies bedeutet, jedes Fachgeschäft, welches diese Auszeichnung künftig führt, wurde persönlich vor Ort überprüft. Dabei kommt es nicht auf das Design der Ausstellung, Lage des Fachgeschäfts oder Stand der Renovierung an. Es zählt allein die Beratungsqualität. Diese neue Auszeichnung wird nun erstmals 2023 verliehen.



Über den QR-Code gelangen Sie zum Fragebogen



Marc-Andreas Renk hat 2002 das Geschäft von seinen Eltern in dritter Generation übernommen. Er ist diplomierter Schlafberater sowie Qualitätsberater TÜV der Swiss Bedding Academy.



Ein Grund zu Feiern, Marc-Andreas Renk mit seinen Eltern, Jutta und Rolf Renk sowie geladenen Gästen.

Stolz wird die neue Auszeichnung präsentiert

Ausgezeichnet

BETTEN RENK IN LÖRRACH IST EINES VON ACHT AUSGEZEICHNETEN FACHGESCHÄFTEN IN DEUTSCHLAND

Ein Grund zum Feiern. Nach erfolgreich bestandener Prüfung konnte Betten Renk in Lörrach als eines der ersten Bettenhäuser in Deutschland die Auszeichnung „geprüfte Qualität“ in Empfang nehmen. Hierzu hatte sich das inhabergeführte Fachgeschäft sowohl umfassenden Fragen gestellt, Unterlagen und Dokumente vorgelegt und bei einer Besichtigung durch die Redaktion von Schlafen Spezial vor Ort weitere Auskünfte erteilt und Angaben belegt.

Im Fokus stand die Beratungsleistung, aber auch der Service wurde unter die Lupe genommen. Intention dieser Auszeichnung ist es, Kunden eine Orientierung zu bieten, wo eine ebenso individuelle wie qualifizierte Beratung geboten wird. Das hier geprüfte Fachgeschäft erfüllt somit folgende Anforderungen:

- Unabhängigkeit** Das geprüfte Fachgeschäft ist an keine Vorgaben Dritter gebunden, hat freien Zugang zum Warenangebot des Marktes und kann daher frei und somit im Interesse der Kunden beraten. ✓
- Sortiment** Das angebotene Sortiment ist in Breite und Tiefe über alle Bereiche hinweg hinreichend groß, um sachlich spezifische sowie persönlich individuelle Kundenbedürfnisse zu bedienen. ✓
- Sortimentsfläche** Es steht eine ausreichend große Ausstellungsfläche zur Verfügung, um die Kunden an Ort und Stelle die zu beratenden Produkte und Produktkombinationen testen zu lassen. ✓
- Beratung** Beratungskonzept und Beratungsqualität stellen sicher, dass die Bedürfnisse der Kunden erkannt und fachgerecht bedient werden. ✓
- Service** Der Service ist inhaltlich und räumlich umfassend und stellt eine individuelle Kundenbetreuung auch nach dem Kauf sicher. ✓

Das Fundament – MITARBEITENDE SIND DIE BASIS DER FACHGESCHÄFTE

Der Facheinzelhandel in Deutschland steht für die individuelle Beratung von Mensch zu Mensch. Das wird jedoch immer seltener, weil es zunehmend der Wirtschaft an Personal mangelt, es ein Kostenfaktor ist und eine lange wie gründliche Ausbildung erfordert. Die Zahl der echten Fachgeschäfte, zumal der inhabergeführten und unabhängigen, ist zudem stark rückläufig. Ohne

geschultes, fachkundiges Personal ist ein Fachgeschäft aber nur noch eine Abgabestelle von Waren. Daher wurde für die Vergabe der Auszeichnung „geprüfte Qualität“ insbesondere die Beratungs- und Serviceleistung auch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einbezogen und bewertet, welche an dieser Stelle vorgestellt werden, denn ohne sie gäbe es auch diese Auszeichnung nicht.



Petra Selb, seit 1986 im Unternehmen Renk, ist Fachfrau für individuelle Schlafberatung und als diplomierte Schlafberaterin seit Jahrzehnten mit allen Fragen rund um Bett und Schlafen vertraut.



Jacqueline Mutlu kam 2004 als ausgebildete Fachverkäuferin zum Team Renk. Sie beherrscht alle Sortimente sowie die individuelle Schlafberatung.



Matthias Beck, hat mehr als 30 Jahre Berufserfahrung und ist seit 2015 im Unternehmen tätig. Er betreut das gesamte Warensortiment. Als diplomierter Schlafberater sind sein Schwerpunkt die Schlafsysteme.



Patrick Schmidt ist als Fachverkäufer für alle Sortimente seit 2015 im Unternehmen Renk und darüber hinaus auch im Bereich Logistik und Kundenservice tätig.

Nahrung –

UND WIE WIR DAMIT UMGEHEN SOLLTEN

So wie die Luft zum Atmen benötigen wir auch Essen und Trinken. In Abhängigkeit des Verbrauchs an Energie und Flüssigkeit benötigen wir regelmäßig Nachschub. Und das hat sich seit Urzeiten nicht verändert. Verändert hat sich im Laufe der Evolution unser Umgang damit.

Aus der zwingenden Notwendigkeit, irgendetwas Kalorien sowie Wasser zu sich zu nehmen, hat sich der Luxus der Auswahl entwickelt. Es sei gleich an dieser Stelle die Einschränkung vorgetragen, dass dies leider nicht für alle Menschen gilt. So gibt es Millionen von Menschen auf der Erde, die weder Zugang zu ausreichend Nahrung noch Trinkwasser haben. Und auch in einem reichen Land wie Deutschland gibt es viele Menschen, die keine freie Wahl haben bei dem, was sie essen oder trinken. Umso mehr sind alle anderen dazu aufgerufen, sich ihres Luxus bewusst zu sein und verantwortungsvoll damit umzugehen. Auch und besonders im Interesse der eigenen Gesundheit. Denn ein Großteil der Bevölkerung isst falsch. Das gilt für den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, die Mengen und das was wir unserem Körper zuführen.

Da es schon hinreichend viele Ernährungsberater gibt, soll an dieser Stelle damit nicht in Konkurrenz getreten werden. Doch braucht es im Kontext jener Quellen, aus denen wir für unser Leben schöpfen, eine Sensibilisierung. Denn die Ernährung hat unmittelbaren Einfluss auf die Qualität unseres Schlafs und damit auf unsere Gesundheit. Das



beginnt mit dem täglichen Rhythmus der Nahrungsaufnahme. Denn daraus leiten sich Impulse zur Justierung unserer inneren Uhr ab. Je gleichmäßiger dieser Rhythmus der Mahlzeiten, desto besser kann sich der Körper darauf einstellen. So sollten Frühstück und Mittagessen die Hauptmahlzeiten sein. Wo körperliche schwere Arbeit zu leisten ist, gerne auch fettreich. Dies ist am Tage für Galle und Leber besser vorzuzer-

„Wollen wir besser schlafen, müssen wir auch bewusster essen.“

beiten als in der Nacht, wo die Hauptverdauung stattfindet. Daher sollte insgesamt Schwerverdauliches, wozu auch Rohkost zählt, ebenfalls nur zu diesen Mahlzeiten konsumiert werden. Koffeinhaltige Getränke wirken auf unseren Organismus aktivierend. Das ist prak-

tisch zum Frühstück, um wirklich wach zu werden, und hilft auch noch zur Mittagszeit. Wer aber nach 15 Uhr noch Kaffee trinkt, setzt sich dem Risiko aus, dass diese Aktivierung bis in die Schlafenszeit hineinwirkt und damit das Einschlafen erschwert. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte nicht später als zwei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit liegen. Leichte, fettarme Gerichte sind dabei ideal, da diese den Weg zum Tiefschlaf verkürzen. Auch die Mengen sollten angemessen sein, sowohl im Volumen als auch in Kalorien. Denn große Mengen belasten das Verdauungssystem und überschüssige Kalorien, die wir nicht verbrennen, werden als Fettpolster gespeichert. Das gilt besonders für die letzte Mahlzeit vor der Nachtruhe, da der Körper dann keine Gelegenheit mehr hat, diese über körperliche Betätigung zu verbrauchen. Ganz wichtig, das Essen bewusst zu sich zu nehmen. Zu kauen, statt zu schlucken, und sich Zeit dafür zu nehmen. Achtsamkeit wäre hier zu wünschen.

elegante

GUTER SCHLAF BEGINNT BEI DER BETTWÄSCHE

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

www.elegante.de



Gute Fachgeschäfte scheuen sich nicht, alles ausprobieren zu lassen.

Probieren geht über Studieren - PROBELIEGEN IST UNVERZICHTBAR

■ Wie gehen Sie bei einer Kundenberatung vor? Wie muss ich mir das vorstellen?

Nehmen wir an, ein Kunde möchte ein komplett neues Bett. Dann haben wir eine vierstufige Vorgehensweise. In der ersten Stufe führen wir ein ausführliches Gespräch, wo wir allerhand Fragen stellen. Dabei wollen wir die individuellen Bedürfnisse erfassen, Einschränkungen, Vorlieben, mögliche Erkrankungen und so weiter. All diese Informationen sind wichtig, um später zielgerichtet die passenden Produkte auswählen zu können. In der nächsten Stufe erfassen wir die Körpermessdaten - Schulter- und Beckenbreite, Nacken- und Lordosentiefe und vieles mehr. Dabei setzen wir ein computergestütztes Messsystem ein. Die Daten und Informationen aus den Stufen eins und zwei bilden den theoretischen Teil, womit wir die infrage kommenden Produkte bereits stark eingrenzen

können. Dann geht es zum praktischen Teil über.

■ Wie viel Zeit muss man als Kunde für diese ersten beiden Stufen einplanen und wie lange dauert so eine Beratung insgesamt?

Für eine komplette Beratung sollten sicherlich ein bis zwei Stunden eingeplant werden. Wir empfehlen, sich einen Beratungstermin vorab zu reservieren. Aber der Zeitbedarf ist auch stark abhängig von den individuellen Bedürfnissen, die wir ja erst im Gespräch aufdecken.

■ Was sind die weiteren Stufen?

Es folgt der praktische Teil. Unsere Ausstellungsfläche dient nicht nur dazu, die Ware optisch zu präsentieren. Sie ist gleichzeitig auch unser Bettenstudio. In den Betten liegen unterschiedliche Kombinationen von Unterfederungen und Matratzen. Ob Taschenfederkern,

Latex- oder Schaummatratzen, wir haben all diese unterschiedlichen Matratzentypen und Unterfederungen im Sortiment. Wir führen mehrere Hersteller und bei den Matratzen auch immer in allen Festigkeiten. Nur so lässt sich eine Breite und Tiefe an Auswahl herstellen, die es braucht, um einen Kunden individuell zu bedienen. Aus diesem großen Angebot stellen wir dann das Bett auf Grundlage der gewonnenen Daten zusammen, welches der Kunde vor Ort Probe liegt. Die Basiselemente dabei sind Unterfederung, Matratze und Kissen. Sie bilden die anatomische Grundlage für das Ziel eines orthopädisch richtigen Liegens. Denn unser Körper muss möglichst optimal lagern. Deshalb ist das Probieren, was wir überprüfen, ungemein wichtig. In der vierten Stufe erfolgt die Feinjustierung, wo wir gemeinsam mit dem Kunden an den letzten Details arbeiten, bis es perfekt ist.



Details sind wichtig

NICHTS DEM ZUFALL ÜBERLASSEN

■ **Wir hatten darüber gesprochen, dass ein Bett mehr ist als nur Matratze und Bettgestell. Können Sie das für unsere Leser noch näher erläutern?**

Gesunden Schlaf finden wir nur im Liegen. Ein Grund dafür sind unsere Bandscheiben, die für unsere Gelenkigkeit sorgen. Die Bandscheibe ist vergleichbar mit einem Schwamm, bei dem tagsüber durch den Druck der Wirbel von oben und unten Flüssigkeit herausgedrückt wird. Um deren Austrocknung zu verhindern, was unsere Beweglichkeit einschränken würde, müssen diese vom Körper wieder mit Flüssigkeit aufgefüllt werden. Das geht aber nur, wenn dieser Schwamm keinen Druck mehr bekommt, also im Liegen. Liegen wir aber

falsch, dann bleiben die Bandscheiben unter Spannung, also Druck, und können die fehlende Flüssigkeit nicht ersetzen.

■ **Liegen können wir doch auf allen Matratzen. Warum dieser Aufwand? Wer es nicht dem Zufall überlassen will, ob er richtig liegt, achtet jetzt auf die**

„Die Wirbelsäule hat verschiedene Bereiche, die alle unterschiedliche Ansprüche im Liegen haben.“

Details. Denn beim Liegen müssen wir doch darauf achten, dass unsere gesamte Wirbelsäule in Rücken- wie in Seitenlage korrekt gelagert ist. Nur dann liegen wir spannungsfrei. Schulter, Rückenlordose und Becken sind unterschiedlich zu lagern, weil sie nicht alle auf einer Linie liegen. Daher müssen wir die Unterfederung auf die individuellen anatomischen Vorgaben einstellen, damit diese, zusammen mit der passenden Matratze, den Körper aufnimmt und dort stützt oder eben nachgibt, wo es die Anatomie verlangt. Und nur mit dem passenden Kissen, wie ich eines hier in den Händen halte, stützen wir dann noch gezielt Kopf und Nacken. Es kommt eben auf jedes Detail an.

Schlafen im Hotel

DER HOTEL-BETTEN-AWARD



Schlafen Sie gut auf Reisen? Hotelführer gibt es gefühlt mehr, als man zählen kann.

Auch in vielen Publikumszeitschriften werden immer wieder schöne Hotels vorgestellt. Dabei geht es aber meist um Lage und Design, das Wellness- und Küchenangebot oder andere Aspekte. Wo aber schläft es sich gut? Wo sind wir, wenn im Schlaf unser Bewusstsein und unsere Sinne förmlich abgeschaltet sind, wirklich gut aufgehoben? Kurzum: Wie gut sind die Betten in einem Hotel?

Zu diesem Thema schweigen sich die Hotelführer beharrlich aus. Auch die meisten Hotels verlieren über die Qualität ihrer Betten erstaunlich wenig Worte. Diese Tatsache brachte vor einigen Jahren die Chefredakteure der Fachzeitschriften Cost & Logis, Hotelier und Schlafen Spezial auf die Idee, gezielt Hotel-Betten zu testen.

Sie entwickelten sowohl einen Fragebogen als auch eine Art Betten-TÜV vor Ort. Mit diesen beiden Instrumenten ist auf Basis einheitlicher Standards die Bettenqualität messbar und somit vergleichbar.



Inga Ali, Natural Wildland Resort, Hornbostel

Weit mehr als 100 Hotels wurden allein auf dieser Grundlage bisher schon vor Ort überprüft, die Online-Fragebögen sind dabei nicht mitgezählt. Mit den so gewonnenen Daten zu den Hotel-Betten war es erstmals möglich, diese qualifiziert zu vergleichen und zu bewerten. Bisher wurden auf Basis dieser Erkenntnisse ein Fachbuch, mehrere Studien sowie zahlreiche Hotel-Betten-Tests publiziert und eben der Hotel-Betten-Award

vergeben. Diese Auszeichnung erfolgt bislang in den Kategorien „Smart-Sleeping“ (Schlafkomfort), „Green-Sleeping“ (Nachhaltigkeit) und „Clean-Sleeping“ (Hygiene). Die mittlerweile renommierte Fachauszeichnung ist die erste und bislang einzige, die das Bett im Hotel in den Fokus stellt und so dem Gast eine Antwort auf die Frage bietet, wo er, unabhängig vom Preis einer Übernachtung, ein gutes Bett findet.



Tanja Wegmann und Sandra Staats, Les Trois Ross, Basel



Thies Sponholz, The Fontenay, Hamburg

Die richtige Auswahl

KLASSE VOR MASSE

■ Wenn wir uns hier umschauen, dann blicken wir auf eine große Auswahl in allen Sortimentsbereichen. Nach welchen Kriterien treffen Sie Ihre Sortimentsauswahl?

Da wir hier gerade bei den Zudecken stehen, fangen wir doch damit an. Jede Zudecke dient dem Zweck, uns für die Nacht eine schützende Hülle zu bieten, unter der wir erholsam schlafen können. Um das für alle Kunden zu garantieren, müssen wir die ganze Bandbreite an funktionalem Nutzen abdecken, was wiederum von den individuellen Bedürfnissen abhängt. Das beginnt mit der Körperlänge, denn ab 180 cm brauchen wir Überlänge, damit die Füße nicht ständig frei liegen. Und wer eine Komfortbreite von 155 cm wählt, bleibt auch beim Drehen von Seite zu Seite immer zugedeckt. Dann haben wir den individuellen Wärmebedarf, von Kunden, die schnell frieren, bis solche, die schnell schwitzen. Dafür haben wir Zudecken mit unterschiedlichen Füllungen und

„Qualität, die man fühlen kann, wenn man den Unterschied kennt.“

Fertigungsweisen, um den jeweils nötigen Klimaausgleich sicherzustellen und auch die verschiedenen Jahreszeiten und die damit einhergehenden Temperaturunterschiede abzudecken. Mit unterschiedlichstem Füllmaterial bedienen wir dann ganz spezielle Anforderungen, wie Faserdecken für Allergiker. Oder besondere Klimafasern für Menschen, die stark schwitzen, wo die Feuchtigkeit gut transportiert wird und die sich waschen lassen. Ob Naturhaar, klassische Daune, Seide, Bambus, mit unserem Sortiment können wir jeden Kunden wirklich optimal versorgen.

■ Wie sieht das bei den anderen Produkten aus?

Unser Konzept ist überall gleich. Natürlich kommt bei Bettwäsche & Co. der



modische Aspekt dazu. Ein Bett soll ja auch schön sein. Aber auch hier geht es nicht nur um Optik, sondern auch um Funktionalität und Haltbarkeit. Wir achten aber auch auf Herkunft, ökologische Aspekte und Nachhaltigkeit.

■ Qualität hat ihren Preis. Geht der Kunde bei jedem Preis mit?

Unsere Kunden haben verstanden, dass man Geld spart, wenn ein Produkt länger hält und auch den Nutzen bietet, wofür es gekauft wird. Wer billig kauft, kauft zweimal. Wer in ein komplett neues Bett investieren will, investiert ja auch in seine Gesundheit, und das für die nächsten

zehn Jahre oder länger. Wir nutzen unsere Betten täglich und in zehn Jahren zum Beispiel verbringen wir darin annähernd 20.000 bis 25.000 Stunden! Daher sollte der Preis immer in Relation hierzu, aber auch zu anderen Anschaffungen und Ausgaben gesehen werden, die von vergleichbarer Bedeutung sind. Dabei hilft es, sich die Frage zu stellen, was einem eine gute Nacht wert ist. Und letztlich ist echte Qualität gar nicht so teuer, denn mit unserem Sortiment decken wir auch eine große preisliche Bandbreite ab. Wer sich richtig beraten lässt, kann also auch mit einem kleinen Budget ein gutes Bett kaufen.



Wasser marsch!

ABER WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

W enn über Essen und somit Nahrung gesprochen wird, darf das Trinken nicht fehlen. Und zwar so wie einst von der Natur vorgesehen (H₂O). Denn der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser, unser Blut sogar zu 90 Prozent.

Ohne Wasser gäbe es all die Körperflüssigkeiten nicht wie Schweiß und Tränen, Speichel, Magensaft oder unseren Urin. Wasser übernimmt in unserem Körper vielfältige Aufgaben, ist unverzichtbar und muss daher beständig nachgefüllt werden. So dient Wasser, als Hauptbestandteil des Blutes, für den Transport von Vitaminen, Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten sowie anderen Nährstoffen. Es befördert Hormone ebenso wie den lebenswichtigen Sauerstoff und sorgt dafür, dass Stoffwechselprodukte sowie Giftstoffe über den Urin ausgeschieden werden.

Es ist zudem ein wichtiges Verdünnungsmittel. Wenn wir zu wenig trinken und dehydrieren, verdickt das Blut, fließt somit langsamer und kann in der Folge Organe, Gewebe und Körperzellen nicht mehr ausreichend versorgen oder Giftstoffe nicht mehr ausscheiden. Durst ist das Warnsignal des Körpers! Auch wenn Sie keinen Durst verspüren, achten Sie darauf, pro Tag 1,5 bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wasser ist aber auch Bau-

material. Es wird für Aufbau und Erneuerung von Zellen und Gewebe benötigt, denn unsere Körperzellen bestehen hauptsächlich aus Wasser. Viele Stoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen, können auch erst dann vom Körper genutzt werden, wenn sie mit Wasser in Stoffwechselreaktion treten. Aber auch das Wasser selbst bringt Nährstoffe mit, in Form von zum Beispiel Mineralstoffen, als Bausteine für Knochen und Gewebe. Dafür muss es diese, für uns ebenfalls lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente, aber auch enthalten. Dazu gehören Eisen, Calcium, Kalium, Chlorid oder zum Beispiel Natrium. Genau deshalb finden sich hierzu auf den Trinkverpackungen für Wasser oder in den Angaben der Trinkwasserversorgung genaue Angaben. Denn Wasser ist nicht gleich Wasser! Und genau deshalb ist es wichtig zu prüfen, was man da so trinkt.

Wasser selbst kann aus vielen Quellen kommen. So zum Beispiel aus Flüssen, Sicker- oder Oberflächenwasser, Stauseen oder dem Grundwasser tieferer Erdschichten. Aber auch nicht jedes Grundwasser ist Mineralwasser. Das dort gewonnene Wasser hat nur dann den Vorteil, mineralhaltiger zu sein, wenn es auf seinem langen Weg von oben nach unten, also vom Regen an der Oberfläche bis in Tiefen von mehreren Hundert Metern, über Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte aus den ver-

schiedenen Gesteinsschichten der Erde die Mineralstoffe aus dem Gestein löst. Nur dann nennt man diese Wasser auch Mineralwasser und einige davon sind sogar wiederum anerkannte Heilwasser.

Die heilende Wirkung von Heilwasser beruht auf einer besonderen Mineralisierung. Diese Wirkung muss aber anhand von wissenschaftlichen Studien belegt werden. So zum Beispiel Hydrogencarbonat (HCO₃). Dieses wirkt als Beispiel einer Übersäuerungen im Körper aktiv entgegen und lindert Sodbrennen auf natürliche Art und Weise. Es bindet aktiv überschüssige Säuren und unterstützt so den Säure-Basen-Haushalt im Körper. Wer also nach dem Essen, dem Genuss von Wein oder Kaffee oder aus anderen Gründen mit Säure im Magen zu kämpfen hat, findet hier mit dem richtigen Wasser einen guten Verbündeten und genau das hilft dann auch beim Ein- und Durchschlafen. Es lohnt also, einen Blick auf die Inhaltsstoffe zu werfen, denn wie überall kommt es auch hier auf den Inhalt an.

Je gehaltvoller das Wasser mit den richtigen Spurenelementen und Mineralstoffen, desto wertvoller ist es beim Löschen des Durstes, da es auf die richtige Weise den Körper mit jener Flüssigkeit versorgt, die dieser zur Erfüllung seiner Aufgaben benötigt. Achten Sie daher darauf, immer aus der richtigen Quelle zu schöpfen.

FACHGESCHÄFT VOR ORT: BETTEN-RENK IN LÖRRACH



Sortiment:

Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum-, Taschen-Federkern-, Boxspring-), 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

- TÜV-zertifiziert von der swiss bedding Schlafakademie
- staatl. geprüfter Schlafcoach
- VDB-Mitglied
- Bettenring-Mitglied
- Mitglied Schlafkampagne
- Mitarbeiter: 7
- Verkaufsfläche: 350 m²
- gegründet: 1909

BettenRENK

Betten-Renk
Marc-Andreas Renk e. K.
Turmstraße 33
79539 Lörrach
Telefon 0049-7621-2318
www.betten-renk.de

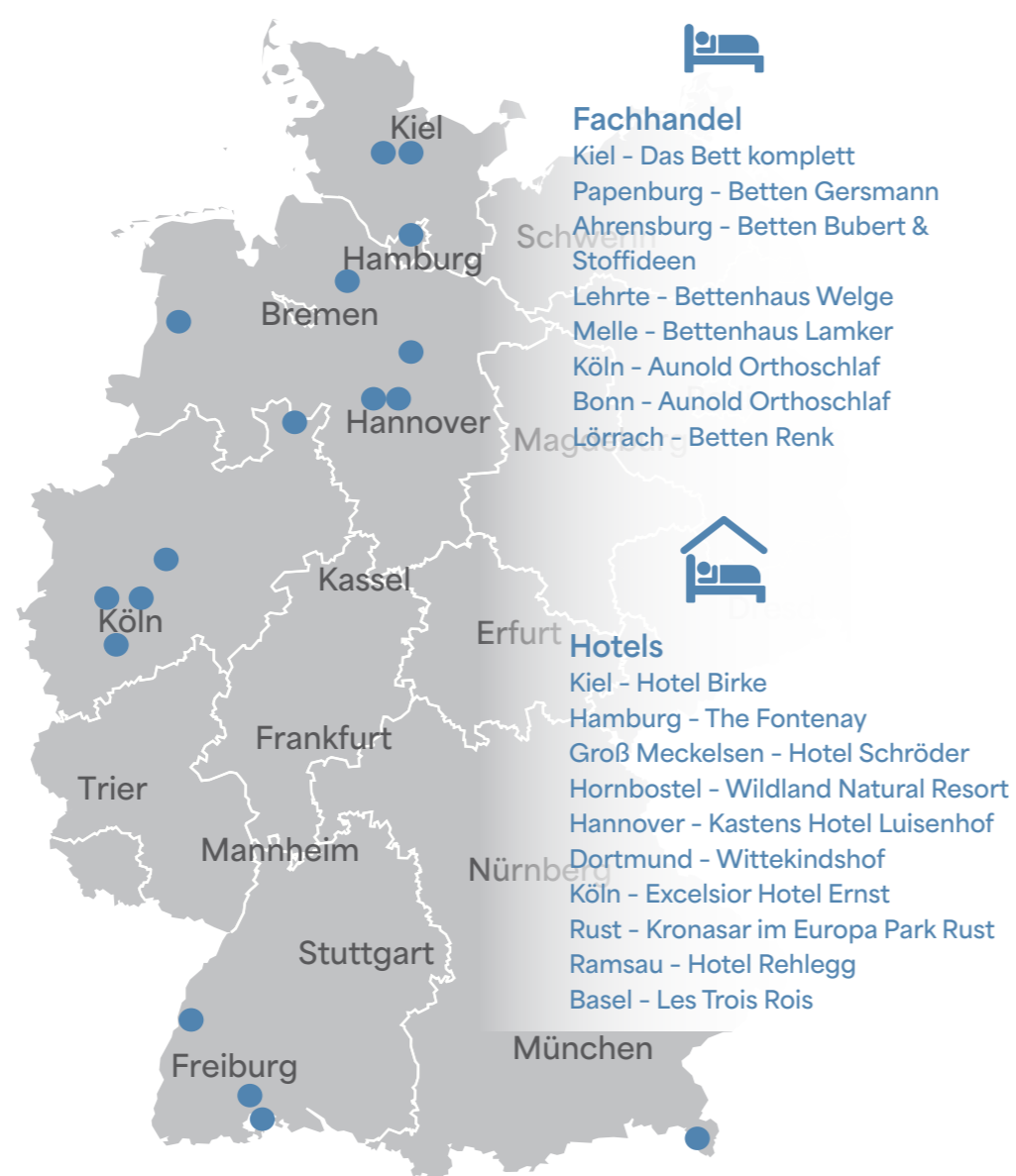
Hier liegen Sie richtig!

FÜR GUTEN SCHLAF ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Guter Schlaf muss nicht teuer sein, man muss nur wissen, wo. Daher werden seit Jahren Hotels, und seit diesem Jahr auch Bettenfachgeschäfte, getestet und bewertet, um Ihnen, liebe Leser, eine Orientierung zu bieten.

Neben diesem Magazin von Schlafen Spezial finden Sie speziell über die Hotels auch im Internet unter www.cost-logis.de den Hotel-Betten-Test mit Beiträgen über bislang

getestete Hotels. Dabei erfolgen Lob und Tadel gleichermaßen, denn das Bett ist zu wichtig, um es dem Zufall zu überlassen, wie man die Nacht verbringt. Alle hier aufgeführten Bettenfachgeschäfte und Hotels haben zum Zeitpunkt der Überprüfung die strengen Voraussetzungen erfüllt, die für die Vergabe der Auszeichnungen je nach Kategorie verpflichtend sind. Die Redaktion von Schlafen Spezial wünscht Ihnen eine gute Nacht, wo immer Sie sind.



Selbstbestimmt LEBEN

Aufstehhilfe und Nachtkonsole in einheitlichem Design

Weiteres Zubehör, wie z.B. Aufrichthilfe, erhältlich

In vielen Farb- und Materialvarianten verfügbar

Starker Hublift mit vielen Komfort- und Funktionseinstellungen

Für's Doppelbett auch mit Bett ohne Funktion kombinierbar

Das motorisierte MY CARE BED von Rummel Matratzen bietet dir 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

IN AUGMENTED REALITY ERLEBEN*

rummel
matratzen

* Bei Bedarf Google Chrome Browser für Android Smartphone oder Tablet im Google Play Store herunterladen.

SCHLAFEN

und den Körper atmen lassen



Made in Germany



**BREEZE – ergonomisch geprüft
und zertifiziert***

Natürliche Daunen für das perfekte Schlafklima,
von Traumina durch Handarbeit einzigartig veredelt.



Traumina-Daunenzudecke BREEZE

Gesunder Schlaf ist nur möglich, wenn der individuelle Wärmebedarf über die Zudecke sichergestellt wird: Kein Schwitzen und kein Frieren! Traumina hat mit BREEZE eine neue Generation von Daunenzudecke geschaffen, welche die isolierende und damit wärmende Eigenschaft von Daunen mit der Thermodym Technologie kombiniert. Hierbei werden in der Zudecke Funktionsstreifen, wie sie aus der Funktionskleidung beim Sport bekannt sind, und Luftpolster von Hand eingearbeitet, damit überschüssige Wärme und Feuchtigkeit stets sicher abgeführt werden können, für das perfekte Schlafklima.

*zertifiziert durch IGR, Institut für Gesundheit und Ergonomie, BREEZE Daunenzudecke Wärmestufe 1. BREEZE ist in mehreren Wärmestufen erhältlich.



Wissen, wo es herkommt

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

Ihr Andreas Veil

www.traumina.de

