

Schlafen Spezial

10. Jahrgang/Ausgabe 1-2024

www.schlafenspezial.de



90 Jahre

BETTENHAUS LAMKER FEIERT,
mehr auf Seite 10

SONDEREDITION VON SCHLAFEN SPEZIAL „AUSGESCHLAFEN - DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT“
MIT FRAGEBOGEN



Wer
wir sind

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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

Sollten Sie das Schlafen Spezial 2023 „Quell des Lebens“ verpasst haben, steht Ihnen diese Ausgabe unter www.schlafenspezial.de als kostenloser Download zur Verfügung. In den Texten wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Inhalt

SCHLAF KANN HEILEN	4	DAS FUNDAMENT DER NACHT	12
KURZER WEG, GROSSE HILFE	5	VOM ALBTRAUM ZUM TRAUMSCHLAF	14
SCHLAFEN MIT SYSTEM	6	ENTSPANNUNG VOM KOPF HER GEDACHT	15
ALLES GUTE KOMMT VON OBEN	8	WISSEN IST DER SCHLÜSSEL	16
PRIMA KLIMA	9	WEIL SERVICE WICHTIG IST	17
WO QUALITÄT TRADITION HAT	10	FRAGEBOGEN	18

Impressum Herausgeber und Redaktion: Jens Rosenbaum, Mitglied im Deutschen Journalistenverband, Postfach 1332, 31253 Lehrte, www.schlafenspezial.de; Fotos: Urte Bösche; Birgit Brüggemann. 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 MVPF, Medienverband der freien Presse.

1

Der Lattoflex-Effekt:

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

**AKTION
TIEFSCHLAF**



Handeln Sie sofort, tun Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen und erleben Sie selbst das unbeschreibliche Lattoflex-Gefühl. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei einem Schlafberater in Ihrer Nähe (www.lattoflex.com) und spüren Sie den Lattoflex-Effekt. „Sollte sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht verbessern, nehmen wir Ihr Lattoflex-Bett wieder zurück. Ohne Wenn und Aber – Kaufen ohne Risiko!“

Gutschein

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

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

*Einzulösen bei allen teilnehmenden Fachhändlern

lattoflex

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



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

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



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

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

Schlaf kann heilen - fehlender Schlaf macht krank

WOHER UNSERE ERSCHÖPFUNG KOMMT UND WAS SICH DAGEGEN TUN LÄSST.



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

SO GEFÄHRLICH IST SCHLAFLOSIGKEIT, DAS PASSIERT, WENN SCHLAF FEHLT

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

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

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

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

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

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



Kurzer Weg, große Hilfe

WO SCHLAF GANZHEITLICH BERATEN WIRD

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

Frau Heller-Kuhr, Herr Kuhr, Sie und Ihr Team vom Bettenhaus Lamker in Melle wurden letztes Jahr mit dem bundesweiten Preis für „geprüfte Beratungsqualität“ ausgezeichnet. Was macht Ihre Beratung so einzigartig? Wir haben einen besonderen Plan für unsere Beratung und gehen dabei anders als die meisten Mitbewerber vor. Das beginnt damit, dass wir nur in zweiter Linie Betten oder Matratzen verkaufen. In erster Linie geht es darum, gesunden Schlaf zu vermitteln. Um dies zu können, müssen wir zuerst die Bedürfnisse unserer Kunden verstehen und erkennen, wo es möglicherweise Probleme gibt.

Das hört sich nicht danach an, dass ein Kunde bei Ihnen schnell wieder das Geschäft verlassen kann. Das kommt doch darauf an. Wer genau

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

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

rem Fachgebiet und aufgrund unserer großen Erfahrung spüren wir in der Regel recht schnell jene Punkte auf, wo der Schuh drückt.

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

Kommen wir zurück zu Ihrem Beratungsplan. Wir gehen ganzheitlich vor und tasten uns, gemeinsam mit den Kunden, Schritt für Schritt voran. Unsere Systematik folgt dabei einer speziellen Logik, die ich Ihnen gerne vorstelle.



Schlafen mit System

WIE WISSEN HILFT, LÖSUNGEN ZU FINDEN

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

Scheibe, welche die Beratungssystematik verdeutlicht.

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

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

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

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

Legende

DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT

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

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



Alles Gute kommt von oben

DIE BEDEUTUNG VON BETTWÄSCHE UND ZUDECKE FÜR DEN ERHOLSAMEN SCHLAF

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

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

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

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

elegante

GUTER SCHLAF BEGINNT BEI DER BETTWÄSCHE

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

www.elegante.de

Prima Klima – DIE WÄRMEBEDARFSANALYSE

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

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

■ Ich höre hier Plural, braucht es mehrere Zudecken?

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



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

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

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





90 Jahre Lamker: Am 15. August 1934 eröffnete Heinrich Lamker das Geschäft an der Plettenbergerstraße 54 (Bild links von 1953). Das Geschäft wurde in den 60er-Jahren um das Nachbargebäude (Bild Mitte von 1967) erweitert. Heute führen Sandra Heller-Kuhr und Meik Kuhr das Traditionshaus an der Plettenberger Str. 52+54 in der dritten Generation (Bild rechts).

Wo Qualität Tradition hat

BETTENHAUS LAMKER IN MELLE FEIERT 90-JÄHRIGES BESTEHEN

Frau Heller-Kuhr, Sie sind die dritte Generation dieses schon immer familiengeführten Fachgeschäfts in Melle und feiern dieses Jahr sogar das 90-jährige Firmenjubiläum. Was war in all diesen Jahrzehnten die größte Herausforderung?

Die eine größte Herausforderung gibt es wohl nicht. Als am 15. August 1934 mein Großvater Heinrich Lamker das Geschäft gründete, umfasste das Sortiment,

wie zu der Zeit damals üblich, Textilien aller Art sowie Stoffe und Kurzwaren. Vom Grundsatz hatte er täglich die gleichen Aufgaben zu bewältigen wie wir heute. Die Entwicklungen des Marktes betreffend müssen Produkte und Materialien ständig im Auge behalten werden, genauso wie die Entwicklung bei den Kundenbedürfnissen. Dies erfordert auf der einen Seite eine ständige Anpassung, was Flexibilität voraussetzt. Auf der an-

deren Seite aber auch fachliches Wissen, um kritisch beurteilen zu können, was für unsere Kunden sinnvoll ist und was nicht. Nicht jede neue Erfindung führt automatisch zu einer Verbesserung. Wir bieten unseren Kunden nur Produkte an, von denen auch wir zu 100 Prozent überzeugt sind. Daher müssen wir uns ständig weiterbilden, Waren testen, Messen besuchen und im Austausch mit Kollegen Erfahrungen abgleichen. Nur so lässt

sich dauerhaft Qualität in Beratung und Produkt garantieren und das ist unsere Firmenphilosophie seit 90 Jahren.

Herr Kuhr, Sie führen mit Ihrer Frau zusammen das Traditionsgeschäft. Was hat sich bei Sortiment und Produkten in 90 Jahren so alles getan?

Da ist zunächst die Spezialisierung auf Bettwaren zu nennen, die über Jahrzehnte bei uns stattgefunden hat. Selbstverständlich gibt es, dank neuen Produktionstechniken und neuen Materialien, in vielen Bereichen auch völlig neue Möglichkeiten. So liegen zum Beispiel zwischen den Matratzen von heute und jenen vor 90 Jahren Welten. Im Bereich der Zudecken gibt es das berühmte Sowohl-als-auch. Dort gibt es fantastische neue Füllmaterialien, die es früher einfach nicht gab, wie Mikrofasern, die sich einfach zu Hause waschen lassen. Aber es gibt auch immer noch die gute Daunensteppdecke, von Hand befüllt und gefertigt, wie zu Großmutter's Zeiten. Es gibt eben Produkte, die

man einfach nicht besser machen kann. Und hier liegt unser Geheimnis, diese Kunst der Fertigung immer noch zu beherrschen und im ganzen Sortiment auf Qualität zu setzen. Das wissen auch unsere Kunden. Denn das ist vielleicht der größte Unterschied zu damals. Anders als heute war früher höchste Qualität für alle Kunden immer selbstverständlich. Etwas anderes als Qualität konnten und wollten die Kunden damals auch gar nicht kaufen. Heute aber locken, vor allem im Internet, diverse Schnäppchen, die oft ihr Geld nicht wert sind. Die Kunden sind deshalb verunsichert, da sie heute, bei der großen Vielfalt der Angebote, auch bei Discountern und Möbelhändlern, gar nicht mehr erkennen können, was Qualität ist und was nicht. Da braucht es eine ehrliche Beratung. Die gibt es bei uns und dazu nur Produkte, die ihr Geld auch wert sind.

Mit fast 100 Jahren als inhabergeführtes Fachgeschäft gehört das Bettenhaus Lamker zu den ganz weni-

gen Betrieben in Deutschland, die auf eine solch lange Tradition zurückblicken können. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis? Unser Erfolg beruht seit 90 Jahren auf zufriedenen Kunden, die auf Grundlage ehrlicher Beratung auf höchstem fachlichem Niveau immer wieder kommen und uns auch weiterempfehlen. Dazu kommt unsere einzigartige Auswahl an Qualitätsprodukten mit einem tollen Preis-Leistungs-Verhältnis sowie ein super Team, ob im Verkauf oder in der Verwaltung, in der Manufaktur oder bei der Auslieferung. Bei allem, was wir tun, stehen die Bedürfnisse der Kunden im Mittelpunkt, die wir auch nie im Stich lassen.

Wie werden Sie mit Ihren Kunden nun das 90-jährige Jubiläum feiern? Wir überraschen unsere Kunden mit großen wie kleinen Aktionen und bedanken uns so für deren Treue. Es erfüllt uns schon mit Stolz, wenn wir sehen, dass nicht wenige Kunden bereits in vierter Generation bei uns einkaufen. Dieses Vertrauen wollen wir belohnen.

Der geehrten Einwohnerschaft von **Melle und Umgegend** zur gefl. Kenntnis, daß ich am heutigen Tage hier in **Melle, Plettenbergerstraße 54**, ein

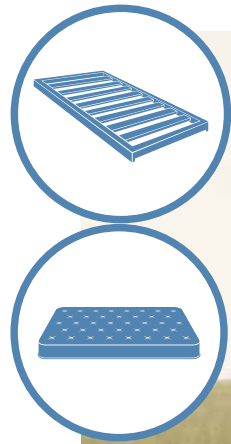
Manufakturwarengeschäft

eröffne. Indem ich gute und reelle Bedienung zusichere, bitte ich um Unterstützung meines jungen Unternehmens.

Melle, den 15. August 1934.

Heinrich Lamker.

Anzeige aus dem Jahr 1934



Das Fundament der Nacht

WORAUF WIR LIEGEN, BESTIMMT DIE ERHOLUNG

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

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

■ **Worauf gilt es hier zu achten?**

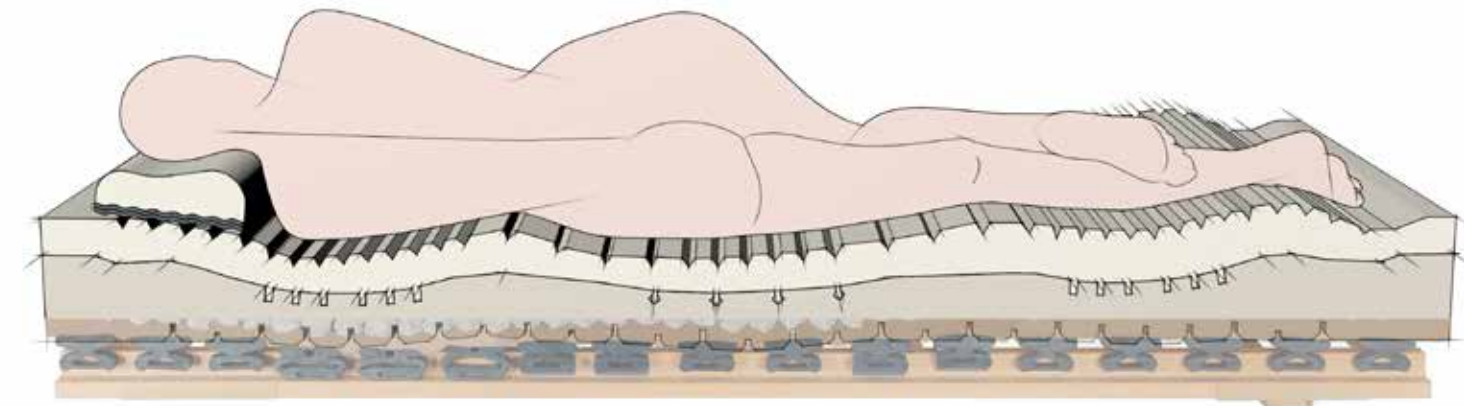
Beim Bettgestell geht es, neben dem optisch-modischen Aspekt, um die Höhe der Sitzkante für das Ein- und Aussteigen aus dem Bett. Das beeinflusst nicht die Schlafqualität, aber damit können wir es uns zum Beginn und zum Ende der Nacht einfacher machen, auch für den Fall, dass wir eines Tages eine Betreuung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

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

■ **Können Sie die Zusammenhänge erläutern?**

Nun, die vorgenannten Elemente eines

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



Unterstützung der Wirbelsäule
Beckenentlastung
Einsinken der Schulter
Entlastung der Hüfte

OPTIMALES ZUSAMMENSPIEL VON MATRATZE UND UNTERFEDERUNG

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

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

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

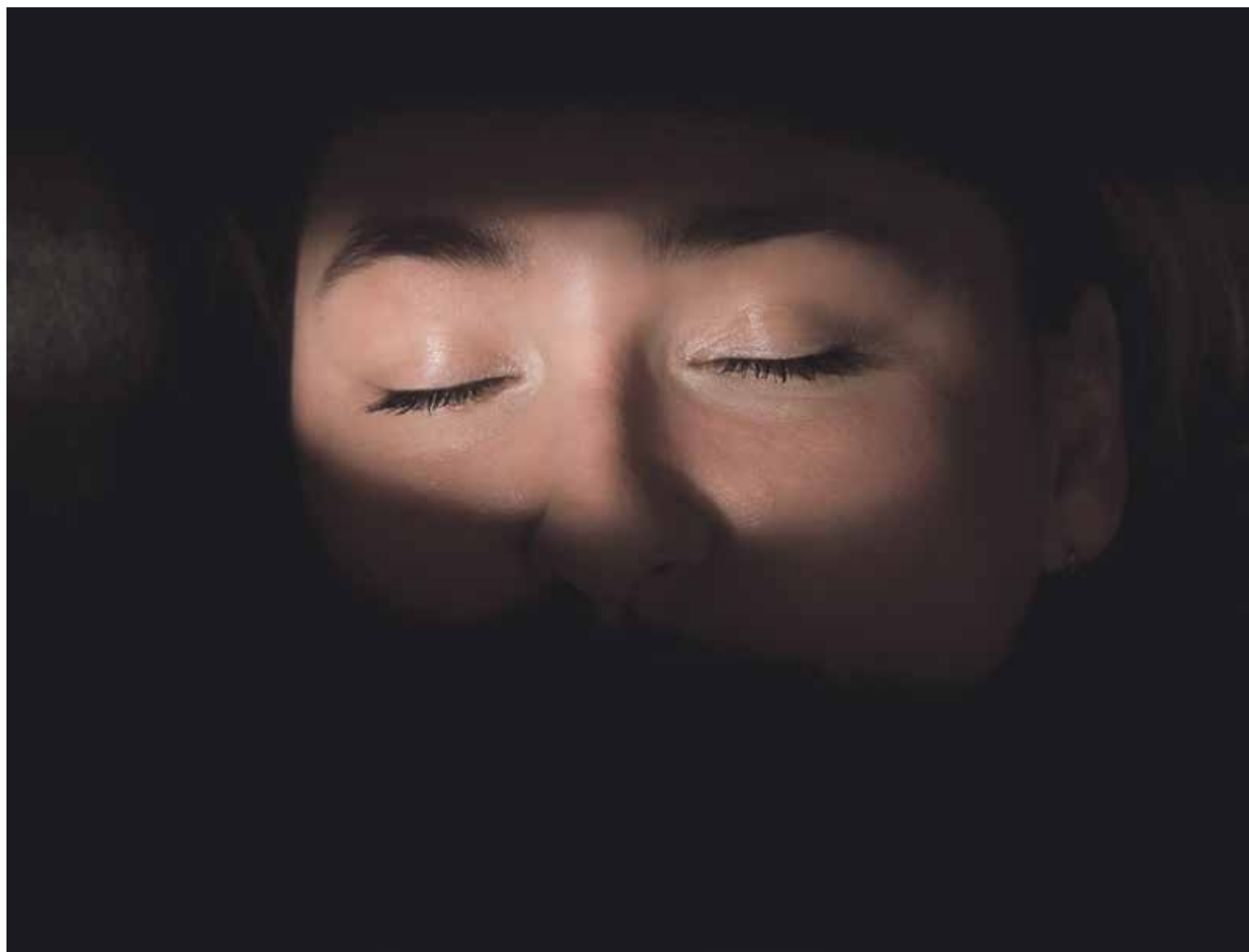
Die Unterfederung wird schnell unterschätzt, doch genau sie bietet die Möglichkeit, die Kontur eines Menschen individuell besser abzubilden, um damit die Matratze zu unterstützen. Wo es breite Schulter oder Becken gibt, da muss die Unterfederung so eingestellt werden, dass Schulter und Becken auch tiefer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

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

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



RÖWA
Die Bettenmacher
www.roewa.com



Vom Albtraum zum Traumschlaf

ERHOLUNG IST AUCH EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

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

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

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

„Schlaf ist das Schweizer Taschenmesser der Gesundheit“

Matthew Walker,
Neurowissenschaftler und Autor

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

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

Entspannung vom Kopf her gedacht

WO DIE RICHTIGE HÖHE ÜBER DEN ERFOLG ENTSCHEIDET



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

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

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

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



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

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

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

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

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

Wissen ist der Schlüssel

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

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

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



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

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

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

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

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



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



Weil Service wichtig ist

BETTEN MÜSSEN SICH VERÄNDERUNGEN ANPASSEN

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

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

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

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

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

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

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

DAS FACHGESCHÄFT IN DER REGION: BETTENHAUS LAMKER, MELLE



Sortiment

Kissen, Nackenstützkissen, Zudecken, Matratzen (Schaum-, Visko-, Latex-, Taschen-Federkern, Box-Spring-) Topper, Lattenroste, Unterfederungen, Pflegebetten, Wasserbetten, Bettgestelle, Schlafzimmermöbel, Bettwäsche, Spannbetttücher und Bettlaken, Matratzenschoner und Allergikerbettwäsche, Frottierware und Bademäntel, Tag- und Nachwäsche, Bademode, Gardinen und Sonnenschutz, Tischdecken, Wohndecken sowie Wohnaccessoires

Zusatzleistungen

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

Kompetenz

- Haustex Star 2022 und 2016
- AGR-zertifiziert
- diplomierte Schlafberater
- LDT Nagold
- Mitglied Schlafkampagne
- Mitarbeiter: 9
- Verkaufsfläche: 650 m²
- gegründet: 1934



Wäsche- und Bettenhaus LAMKER
Inhaberin Sandra Heller-Kuhr e. K.
Plettenberger Straße 52+54
49324 Melle
Telefon (05422) 5752
www.lamker-melle.de

Fragebogen

DIE DREI KREISE DER SCHLAFGESUNDHEIT

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

Vorname, Name:

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

* ohne Angabe



IHR SCHLAF

bei uns in guten Händen

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



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

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



Wissen, wo es herkommt

Seit 1921 werden bei **Traumina** in Renchen, am Rande des Schwarzwaldes, mit viel Handarbeit Bettwaren der höchsten Qualitätsstufe hergestellt. In vierter Generation achten wir in unserem Familienbetrieb mitsamt unserer 70 Mitarbeiter*innen darauf, dass unsere Produkte „made in Germany“ sind, innovativ sowie gesund für Mensch und Umwelt. Für ein gutes Gewissen und für Ihren gesunden Schlaf.

Ihr Andreas Veil, Lea-Marie Veil, Maxime Klewer

www.traumina.de

