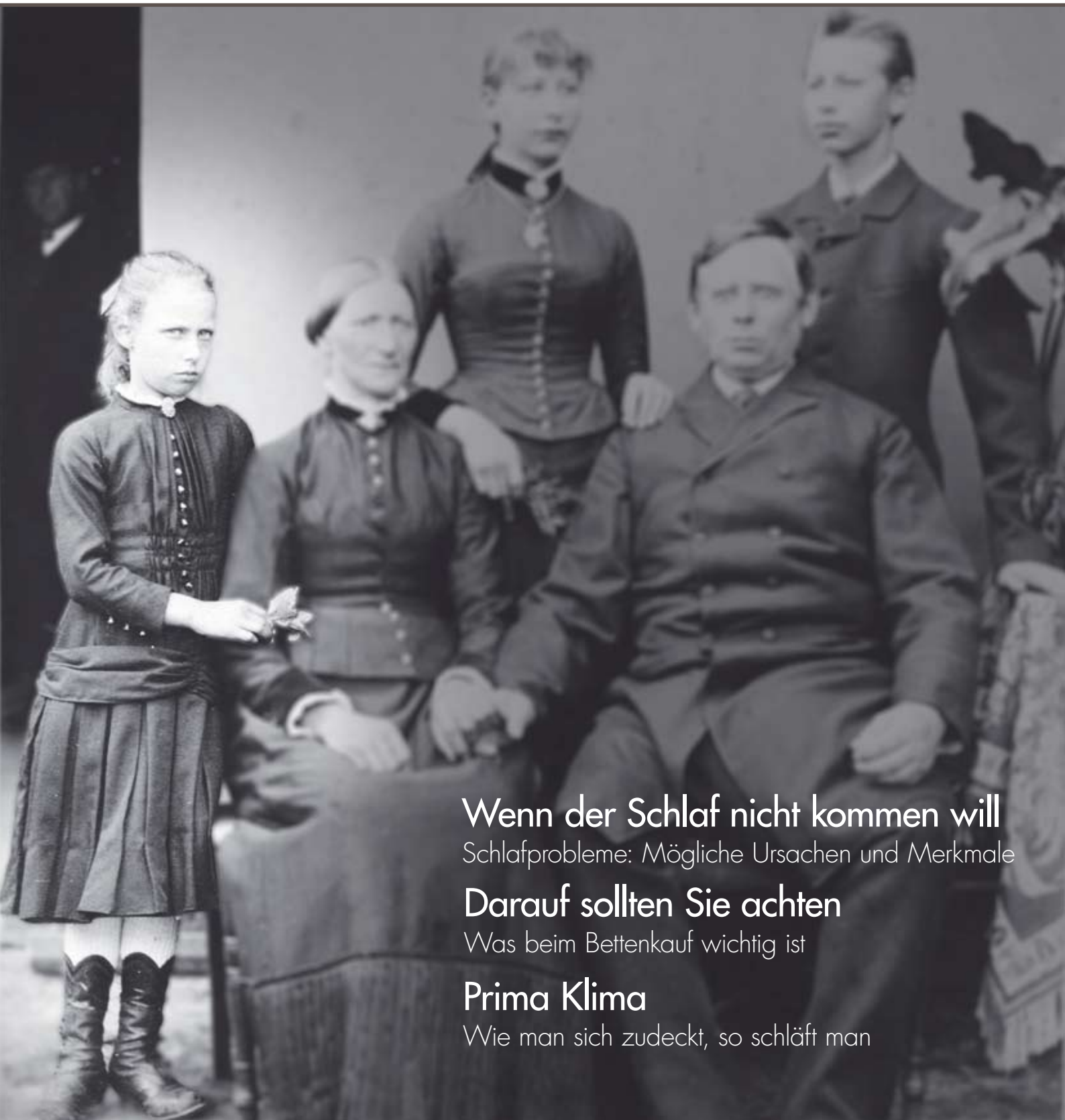


Ein Versprechen gilt

– Seit 1876 Firma Heinrich Welge –

Haustex Star 2013

Bettenfachhändler des Jahres



Wenn der Schlaf nicht kommen will

Schlafprobleme: Mögliche Ursachen und Merkmale

Darauf sollten Sie achten

Was beim Bettenkauf wichtig ist

Prima Klima

Wie man sich zudeckt, so schläft man



Ein Versprechen gilt

Sophie, geboren 1877 und das Jüngste von vier Geschwistern, war in einem Punkt stur: „Wer Vertrauen will, muss Versprechen halten!“ Mit ihrem Bruder Heinrich verstand sie sich blind. Und als dieser in den 1. Weltkrieg zog, versprach sie ihm, sein Geschäft in seinem Sinne fortzuführen und alles zu tun, um sein Kundenversprechen, nur beste Ware zu liefern einzuhalten, bis er zurück sei. Denn nur so, im Verständnis der damaligen Zeit, ließen sich Kunden gewinnen und halten: mit kompromissloser Qualität. Doch er kam nie zurück. Sein Unternehmen, die Firma Hein-

rich Welge, von seinem Vater Wilhelm, meinem Ur-Ur-Großvater, 1876 gegründet, wurde fortan von ihr und ihren Schwestern geführt, bis ihr Neffe Albert Ende der 1920er das Geschäft übernehmen konnte. An der Sturheit, das Qualitätsversprechen nicht zu verwässern, hat sich bis heute in unserer Familie nichts geändert. Ob meine Tochter, mit Namen Sophie und Jahrgang 1997, eines Tages in meine Fußstapfen und die der Familie treten wird, steht noch völlig in den Sternen, aber diese Sturheit hat auch sie bereits geerbt – im positiven Sinne.

ung vom

gen und

und den

iffenhaft

n Magis



von links oben: das Gründerhaus in der Privatgasse 1 in Lehrte, heute neues Zentrum; Heinrich Welge um 1910; gefallen am 3. Juli 1917 in Galicien, Sophie *1877; Regina Rosenbaum; Sophie *1997

Der Magistrat.

Überblick

1. größeres Sichtfeld

2. Kenntnis und Verständnis der Zusammenhänge

Schlafprobleme
Seite 4



Preis wert
Seite 10



34 Wirbel
Seite 14



Halleluja
Seite 20



Prima Klima
Seite 22



Nachtschwärmer
Seite 26



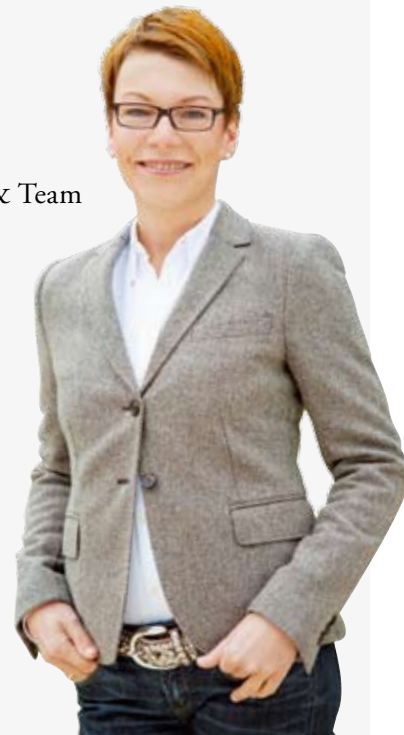
Liebe Kunden,

der Bettenmarkt ist voll mit Angeboten, so voll, dass man komplett den Überblick darüber verlieren kann, was man wirklich benötigt. In der vierten Auflage unseres kleinen Fachmagazins zum Thema gesund Schlafen möchte ich Ihnen daher die eine oder andere Hilfestellung geben: Worauf sollten Sie achten, was ist wichtig und woran erkennen Sie Qualität. Denn darüber sollten Sie sich im Klaren sein: Wenn es um Ihren Schlaf geht, geht es vor allem um Ihre Gesundheit.

Daher kommt dem Zusammenhang von Bett, Schlafproblemen und Gesundheit eine besondere Bedeutung zu, auf die ich gerne tiefer eingehen möchte.

Doch das Thema gesund Schlafen ist so unendlich groß, wie die Menschen individuell sind. Sollten Sie daher noch Fragen haben, auf die wir in diesem Magazin nicht eingegangen sind, freuen wir uns über Ihren Anruf, Mail oder Besuch in unserem schönen Geschäft. Oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin für sich zu Hause. Wir sind dort, wo Sie uns brauchen.

Ihre
Regina Rosenbaum & Team



Firma Heinrich Welge
Inhaberin Regina Rosenbaum e.K.
Burgdorferstr. 11-15
31275 Lehrte
Registergericht Hildesheim 33 HRA 31166
Telefon: 05132-2374, Fax: 05132-55632
info@bettenhaus-welge.de, bettenhaus-welge.de

Verantwortlich für den Inhalt: bettenhaus welge, Regina Rosenbaum e.k.; Idee, Konzept & Texte: Jens Rosenbaum, MEDI-VITAL; Layout und Produktion: Frederic Henze, Madsack Medienagentur GmbH & Co KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover; Druck: braunschweig-druck GmbH, Ernst-Böhme-Straße 20, 38112 Braunschweig, Fotos: Fotoatelier Neumann, Lehrte

bettenhaus 



Wenn der Schlaf nicht kommen will

Schlaf ist lebenswichtig, denn erst der Schlaf macht den Tag für uns vollkommen. Effektiv wie die Natur ist, hat sie den Zyklus eines Tages, grob gesprochen, in zwei Hälften geteilt. Wenn es hell ist, also am Tag, sind wir bei Bewusstsein und steuern aktiv unser Handeln und Denken, um Nahrung und Informationen zu sammeln sowie Kontakte zu pflegen. Dafür bewegen wir auch unseren Körper. Wenn es hingegen dunkel ist, also in der Nacht, wird unser Bewusstsein ausgeschaltet und die Aktivitäten werden nach innen verlagert. Das nennen wir Schlaf, mit einem nach außen hin ruhenden, fast bewegungslosen Körper. Doch im Inneren herrscht

Hochbetrieb. Alles, was am Tag aufgenommen wurde, wird im Schlaf verarbeitet. Unser Gehirn sowie die meisten Organe laufen deshalb auf Hochtouren, denn viele für Gesundheit und Lebenserhaltung unverzichtbare Prozesse können nur im Schlaf durchgeführt werden, so z. B. auch das Zellwachstum und die Verdauung, aber auch das Immunsystem und der Reparaturbetrieb sind auf die Nachtruhe des restlichen Körpers angewiesen.

Deshalb ist Schlaf so wichtig und deshalb fühlen wir uns alle nicht gut, wenn wir nicht gut geschlafen haben. Schlafmangel macht am

Was für ein Schlaftyp sind Sie?

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

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

Wer also um 10 Uhr am Abend in sein Bett geht, aber ab 4 Uhr morgens nicht mehr schlafen kann, sollte nicht unbedingt beunruhigt sein. Vielleicht ist genau dies jener Zeitbedarf, den Ihr Körper für einen guten Schlaf benötigt. Und wer sich ärgert, morgens immer müde zu sein, obwohl er 8 Stunden geschlafen hat, sollte abends einfach mal versuchen, eher in das Bett zu kommen. Vielleicht ist das Problem gelöst, wenn man seinem Körper 10 Stunden Schlaf und somit Nachtruhe gönnt.



Foto: Frederic Henze



nächsten Tag nicht nur müde, sondern auf Dauer krank und kann im schlimmsten Falle das Leben deutlich verkürzen oder bei massivem Schlafentzug sogar auch kurzfristig zum Tode führen.

Es ist deshalb sehr wichtig, seinen Schlaf sehr ernst zu nehmen und Störungen auf den Grund zu gehen: Ihr Leben hängt davon ab. Aber zunächst ist es wichtig zu wissen, ob man überhaupt an Schlafstörungen leidet und wie man diese erkennt. Schlafstörungen sind allgemein Abweichungen vom individuellen gesunden Schlafverhalten und können organische, aber auch nicht organische Ursachen haben.

Zu den Schlafstörungen gehören u. a.:

- **Insomnie:**
Einschlafstörungen
Durchschlafstörungen
vorzeitiges Erwachen
- **Hypersomnie:**
übermäßiges Schlafen
dauerhafte Müdigkeit, ohne durch Schlaf den Schlafdruck zu mindern.



Mögliche Ursachen und Merkmale

altersbedingt

Hierbei handelt es sich um kein echtes Problem, wird aber von vielen als solches wahrgenommen. Die Nacht ist noch lange nicht vorüber, doch liegt man wach im Bett und kann nicht mehr schlafen. Tatsache ist: mit zunehmenden Alter verkürzen sich die besonders erholsamen Tiefschlafphasen drastisch. Das liegt u. a. daran, dass sich das Zellwachstum verlangsamt und die regenerativen Prozesse im Körper schneller abgeschlossen sind. Somit reduziert sich auch die benötigte Schlafdauer. Könnte man in jungen Jahren zehn und mehr Stunden schlafen, ist der Körper jetzt vielleicht schon nach fünf Stunden ausgeschlafen. Wenn das so ist, dann sollte man sich im Bett nicht unnötig quälen. Stehen Sie auf – dann haben Sie auch mehr vom Tag. Und als kleiner Tipp: Wer weniger Schlaf benötigt, sollte auf den Mittagsschlaf (sofern er länger als 15 min ist) verzichten, denn dadurch reduziert sich der Schlafdruck noch weiter.

zeitbezogen

Jeder von uns hat einen genetisch fest programmierten Schlaftyp, der sich nicht verändern lässt. Der eine geht von Natur aus gerne früh, der andere spät zu Bett, der eine schläft viel, der andere braucht nur wenige Stunden. Wenn wir gegen die innere Schlafuhr gewaltsam angehen, produzieren wir zeitversetzt auch automatisch Schlafstörungen. Dies macht sich vor allem bei Nachtarbeit bemerkbar, aber auch bei Reisen in andere Zeitzonen (Jetlag). In unserer extrem durchorganisierten Welt gibt es viele Menschen, die aus beruflichen Gründen nicht ihrem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus folgen können und täglich gegen die innere Uhr „ankämpfen“ müssen. Das ist ein sehr ernstes Problem. Wer keine Möglichkeit hat, seine Arbeitszeit der eigenen, inneren Uhr wenigstens nahe zu kommen, sollte die freie Zeit zum Ausschlafen nutzen und keinesfalls das Problem weiter verschärfen (z. B. nach der Spätschicht noch einen Spätfilm).

Schlafprobleme?

Bei mehr als 100 unterschiedlichen Ursachen von Schlafstörungen können wir in diesem Beitrag nur an der Oberfläche kratzen, doch wollen wir Sie dafür sensibilisieren, dieses Thema ernst zu nehmen. Und eine ganze Reihe von Problemen kann man mit der richtigen Beratung schnell selber in den Griff bekommen. Z. B. eine leichte Oberkörperhochlagerung kann bei der Apnoe wirksam helfen, das laute und störende Schnarchen und somit die Atemprobleme (bis hin zum Atemstillstand) zu reduzieren. Und in vielen Fällen wirkt ein individuell abgestimmtes Bett wahre Wunder, da viele Menschen sich zuvor nie haben richtig beraten lassen – und daher seit vielen Jahren in für sie völlig unpassenden Betten liegen und deshalb nie richtig Schlafen können.



externe Faktoren

Um richtig Schlafen zu können, braucht es mehrere Voraussetzungen. Neben der richtigen Schlafenszeit braucht es ein gutes Bett, einen dunklen sowie ruhigen Raum und gute Luft. Stimmt eine dieser externen Voraussetzungen nicht, wird dies vom Körper als Stress oder Gefahr interpretiert und mit dem echten Tiefschlaf solange gewartet, bis die Voraussetzungen stimmen. Wir selber bekommen zunächst gar nicht mit, wie tief wir schlafen. Das merken wir erst am nächsten Tag, wenn wir unausgeschlafen und gereizt sind, uns nicht konzentrieren können, Kopfschmerzen haben. Je nach Stärke der Störung variieren auch entsprechend die Symptome. So können kleine Störungen uns lange Zeit fast unbemerkt den Schlaf rauben und erst mit der Zeit baut sich ein Schlafdefizit auf, was zu spürbaren Problemen führt, wie z. B. dauerhafte Müdigkeit und reduzierte Leistungsfähigkeit. Die Reihe von externen Faktoren, die negativen Einfluss auf unsere Schlafvoraussetzungen nehmen können, ist sehr lang, weshalb hier nur Beispiele angeführt werden können:

das Bett: um richtig in den erholsamen Tiefschlaf zu finden benötigt der Körper die richtige Schlafunterlage. Sie darf weder zu fest noch zu weich sein, sondern muss der individuellen Anatomie des Körpers und möglichen Besonderheiten folgen, um eine ergonomisch gesunde Lagerung vor allem der Wirbelsäule zu ermöglichen. Ein falsches oder durchgelegenes Bett könnte somit auf Dauer fatale Folgen haben.

das Licht: ist der Raum zu hell oder gibt es externe Lichtquellen die stören, dann hemmt dies die Bildung des wichtigen Schlafhormons Melatonin. Haben wir davon zu wenig im Körper, können wir nicht richtig schlafen. Daher gerade in der helleren Jahreszeit mit entsprechenden Vorhängen dafür sorgen, dass wir nicht zu früh geweckt werden.

die Stille: obwohl wir Schlafen, ist der Körper immer auf den Notfall/Gefahr vorbereitet und ist sensibel gegenüber Geräuschen. Ein zu lauter Wecker, Straßenlärm aber auch das Schnarchen des Partners können so empfindlich unseren Schlaf stören. Daher gilt es Geräuschquellen abzustellen – oder ein zweites Schlafzimmer einzurichten.

die Luft: bei einem zu warmen oder zu kaltem Zimmer finden wir ebenso wenig in den richtigen Schlaf wie auch bei Gerüchen und einem zu geringen Sauerstoffgehalt, was im Unterbewusstsein als potentielle Gefahr eingeordnet werden kann. Ist es zu warm, muss der Körper durch Schwitzen aktiv kühlen und unser Stoffwechselprozess während der Nacht kann nicht so ablaufen, wie er sollte. Ist es zu kalt, schmeißt der Körper die Heizung an, statt in den Ruhemodus zu wechseln. Prüfen Sie daher Temperatur (ideal um die 18 Grad) und Luftqualität, weshalb Sie vor dem Schlafen noch mal ordentlich Durchlüften sollten.

interne Faktoren

Den größten Einfluss auf unseren Schlaf haben wir natürlich selber, denn je gesünder wir sind, desto gesünder ist auch unser Schlaf. Daher muss man aufpassen, dass man nicht in entgegengesetzter Richtung in eine negative Spirale gerät. Wir sollten also sorgsam auf Körper und Geist achten, um ggf. vermeidbare Schlafstörungen auch tatsächlich zu vermeiden. Auf folgende Störfaktoren sollten Sie daher achten:

- chronische Erkrankungen wie Asthma, aber auch eine Erkältung oder fiebrige Entzündung
- Übergewicht & Atemstörungen (Apnoe)
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Konsum von Kaffee, Alkohol und Nikotin (zumindest in zeitlicher Relevanz vor der Schlafenszeit)
- psychische Belastungen (wie z. B. berufliche Konflikte, Probleme in der Familie aber auch Einsamkeit usw.)
- Überreizung (zu lange Arbeitszeiten oder massiver Konsum von Medien)
- Wechseljahre (Hitzewellen in der Nacht lassen sich mit einer leichteren Decke lindern)



Referenten- Rückblick 2013



Dr. Christoph Mauck, Kieferorthopäde, „Kann die Körperhaltung durch die Stellung der Zähne beeinflusst werden?“ (von links); Silke Hartlep, Yogalehrerin, „Yoga und Schlaf“; Dr. Axel Mausolf, Hals-Nasen-Ohrenarzt, „Schlafapnoe* – wenn Schnarchen gefährlich wird“; Christine Dreyer, Schlafschule Hannover: „Ein- und Durchschlafstörungen“; Heike Breme, Sportphysiotherapeutin: „Liegen Sie richtig?“

Besser Schlafen, gesünder Leben

Profitieren Sie von unserem Experten-Netzwerk

Grundsätzlich gilt: bei anhaltenden Schlafproblemen fragen Sie unverzüglich Ihren Arzt um Rat! Schlafprobleme gelten dann als behandlungsbedürftig, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- Einschlafphase länger als eine Stunde
- Phasen der Schlafunterbrechung länger als 30 Minuten
- Störungen länger als einen Monat anhalten und an mindestens drei Nächten in der Woche auftreten
- Schlafdefizite sich in der Tagesbefindlichkeit durch eine Beeinträchtigung von Stimmung und Leistungsfähigkeit äußern und diese Beschwerden auch dann bleiben, wenn die vermeintlichen Ursachen abgestellt wurden!

Aus diesem Grund arbeiten wir seit Jahren in einem Gesundheitsnetzwerk mit Ärzten, dem Schlaflabor der Medizinischen Hochschule Hannover und anderen Spezialisten zusammen, um Ihnen, unseren Kunden optimal helfen zu können. Im Schlaflabor werden die verschiedenen Körperfunktionen wie Hirnströme, Augenbewe-

gungen, Atmung, Muskelspannung oder Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen. Aufgrund dieser Messwerte wird ein Schlafprofil erstellt, welches Aufschluss gibt über die einzelnen Schlafstadien, vom Wachzustand über REM-Schlaf, Tiefschlaf etc.. Dieses Profil lässt Rückschlüsse auf die Schlafqualität und jene Ursachen zu, (z. B. Apnoe*) die ggf. die Schlafqualität beeinträchtigen und hilft uns einen Ansatz zu finden, wie wir Ihren Schlaf verbessern können. (www.schlaf-gesundheit-hannover.de)

Schlaf-Akademie im bettenhaus welge

Mehr über sich und die Abläufe in der Nacht zu wissen, bedeutet auch, besser schlafen und gesünder leben zu können. Denn während der Nacht erholen sich Körper und Geist und schöpfen Kraft für den nächsten Tag – aber nur, wenn alle Voraussetzungen stimmen. Mit vielen Ärzten und Fachleuten rund um das Thema Schlaf vernetzt, veranstalten wir daher für unsere Kunden und alle Interessierten regelmäßig Vorträge**, um jedem die Gelegenheit zu geben, mehr über den gesunden Schlaf und dessen Voraussetzungen zu erfahren.

*Apnoe

Mit Schlafapnoe bezeichnet man das Aussetzen der Atmung während des Schlafs (ab 10 Sekunden bis zu zwei Minuten), was seine Ursache in einem Verschluss der Atemwege durch die Weichteile des Rachens hat. Daher tritt die Apnoe vor allem in horizontaler Lage auf. Bei der obstruktiven Apnoe kommt es durch eine echte Verstopfung (obstructio – Verstopfung) der Atemwege in der Folge zu einer deutlichen Herabsetzung des Sauerstoffgehalts im Körper, der Blutkreislauf wird nur mangelhaft mit Sauerstoff versorgt, wodurch es zu einer erhöhten Kohlendäureanreicherung kommt. Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelanspannung werden so gefährlichen Schwankungen unterworfen, was zu einer Schädigung u. a. der Blutgefäße und zu Herzrhythmusstörungen führt – langfristig mit der erhöhten Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Krankheitsbild Schlaf-Apnoe

Während des Schlafs:

- sehr lautes, unregelmäßiges Schnarchen
- wiederholte, länger anhaltende Atempausen
- unruhiger Schlaf und häufiges Erwachen

Am Tage:

- morgendliche, dumpfe Kopfschmerzen
- übermäßige Tagesmüdigkeit und unwillkürliches Einschlafen
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Gesteigerte Reizbarkeit
- Abnahme sexueller Lust
- Rückzug aus sozialen Kontakten

Gegenmaßnahmen u. a.:

- Reduzierung Körpergewicht bei Übergewicht
- Hochlagerung Oberkörper
- Kein Nikotin, kein Alkohol
- Gute Belüftung im Schlafzimmer

Rückenlage meiden, wenn Hochlagerung nicht möglich (dafür Latzenrost und Matratze/Nackenkissen für optimale Seitenlagerung)
Verzicht auf dämpfende, beruhigende und schlaffördernde Medikamente (diese verlängern die Atempausen)

**Die Vorträge bieten wir kostenlos an, doch freuen wir uns über eine freiwillige Spende für die Kinderonkologie der MHH. Im vergangenen Jahr haben wir Herrn Dr. Grigull stellvertretend einen Scheck über 500,00 Euro überreichen können.



Nur sauber ist gesund

10 Regeln für mehr Hygiene in Bett und Schlafzimmer

Ob wir wollen oder nicht, selbst wenn wir vor dem Bettgehen intensiv duschen, hinterlassen wir in Bett und Schlafzimmer unser Ausdünstungen über Atem und Haut, aber auch Haare und Schuppen, Salze, Fette und Talg. Das ist auch gar nicht zu vermeiden, da dies zu unserer Regeneration gehört. Damit wir nicht unnötig Milben füttern, müssen wir auf Sauberkeit achten.

1. Bett- & Nachtwäsche sollte grundsätzlich einmal die Woche gewechselt und gewaschen werden, da wir pro Nacht zwischen 0,25 und zwei Litern Flüssigkeit absondern – das muss wieder raus aus der Wäsche. Und nicht vergessen: auch unter dem Bett putzen!
2. Zudecken und Kissen sollten ebenfalls in regelmäßigen Abständen gewaschen bzw. gereinigt werden, Zudecken jährlich und Kissen auch gerne alle sechs Monate, da wir besonders am Kopf und Nacken stark schwitzen. Dort, wo der Inhalt nicht waschbar ist, auf jeden Fall den Bezug regelmäßig waschen. Und wer eine starke Schwitzneigung hat sollte unbedingt darauf achten, nur voll waschbare Materialien im Bett einzusetzen.
3. Auch Matratze, Zudecke und Kissen unterliegen einem natürlichen Verschleiß. Wenn die Produkte ihren Zenit überschritten haben und z. B. Inletts durchlässig oder Daunen & Federn brüchig werden, wird es Zeit diese auszutauschen, um die unnötige Absonderung von feinsten Fasern und Partikeln zu vermeiden.
4. Bei Daunen- und Naturhaardecken bitte nur den Fachmann reinigen lassen, um die natürlichen Eigenschaften der Materialien zu erhalten.
5. Hausstauballergiker bitte darauf achten, sich nicht im Schlafzimmer auszuziehen. Denn dabei verlieren wir Hautschuppen und Haare, die wir nicht im Schlafzimmer haben wollen.
6. Matratzen regelmäßig wenden und lüften, da auch die Matratze vom Körper abgegebene Feuchtigkeit speichert, die wieder an die Umluft abgegeben werden muss.
7. Am Morgen und Abend ordentlich Stoßlüften ist besser, als den ganzen Tag das Fenster auf Kipp zu haben und die durch Atmung und Ausdünstung über die Haut feuchte Luft im Schlafzimmer muss einmal täglich ausgetauscht werden, um u. a. Schimmelbildung vorzubeugen.
8. Nur warme Luft kann Feuchtigkeit binden, daher im Winter auch mal die Heizung im Schlafzimmer andrehen und es nicht zu kalt werden zu lassen (ideal um die 16-18 Grad). Sonst lagert sich die Feuchtigkeit in den Stoffen und an den Wänden ab.
9. Das Schlafzimmer ist keine Abstellkammer, sondern ein sehr sensibler Ort. Mit jedem Alltagsgegenstand wie Schuhe, Mäntel & Jacken, Koffer & Co. kommt auch Dreck, der dort nichts zu suchen hat. Daher bitte auch nicht mit Straßenschuhen das Schlafzimmer betreten.
10. Vielleicht die wichtigste Regel überhaupt: betrachten Sie Bett & Schlafzimmer als Ihren heiligsten Ort. Dies ist der Raum, wo sie Erholung und Kraft schöpfen wollen, Ruhe und Gesundheit suchen und einen Zufluchtsort nach der Hektik des Tages. All dies kann er Ihnen auch geben, wenn Sie entsprechend verantwortungsvoll damit umgehen – denn dann sorgen Sie automatisch dafür, dass er sauber bleibt.



Qualität hat Tradition

Bettenfachhändler des Jahres

Haustex Star 2013
Bettenfachhändler des Jahres

Anlässlich der weltgrößten Messe für Heimtextilien und Bettwaren, der Heimtextil in Frankfurt, wurde uns der Preis für Deutschlands Bettenfachhändler des Jahres 2013 verliehen.

In Deutschland bieten mehr als 4 000 Geschäfte Produkte zum Thema Bett, wie Matratzen, Rahmen, Bettwäsche und Zudecken. Unter diesen wählt, nach bestimmten Kriterien, eine unabhängige Jury, bestehend aus Fachpresse- und -medien, Herstellern sowie Verbänden, den Bettenfachhändler des Jahres, wobei Auszeichnungen in verschiedenen Kategorien vergeben werden. Eine Grundvoraussetzung zur Wahl als Bettenfachhändler des Jahres ist eine von der unabhängigen Jury anerkannte außergewöhnliche gute Leistung, die im Einklang mit den Anforderungen an ein führendes Fachgeschäft steht.

Erstklassige Qualität in Ware, Beratung, Service und Werbung sind ausschlaggebend für den Erfolg von bettenhaus welge, welches als Familienunternehmen in nun 5. Generation und seit fast 140 Jahren dafür garantiert, dass alle angebotenen Leistungen ihren Preis wert sind.





Haustex Star

Das Bettenhaus Wölpe im niedersächsischen Lehrte, das Rosenbaum führt, wurde im vergangenen Jahr in der Kategorie „Wirtschaftliche Richtung“ ausgezeichnet. Die Fachjuristen wurde damit für ihr zukunftsorientiertes Handeln gewürdigt, dessen Werte Aspekte in Kauf zu erkennen sind. Ein 20-jähriges Unternehmen, das auf Qualität und Wertigkeit setzt, sondern ein nachhaltiges Kundenbedürfnis. Damit wird das Unternehmen belohnt, was ein gutes Bettenfachgeschäft ist, was ganz sicher funktionieren und für weitere Werte, das Bettenhaus Wölpe steht.

„Der Haustex-Star wird ja auch weiter für die Kategorie „Kleinstes Preis“,“ auch für den „Zukunftsbau“ vergeben“, sagte Regina Rosenbaum im Gespräch. „Aber genau deshalb ist es, dass gerade der Haustex-Star für die besten individuellen Stärken vergeben wird, die weniger auf Quantität und monetäre Aspekte abzielen, denn auf Qualität und Wertigkeit.“

Genau diese Werte der Fachhandlung sollen Kunden – denn es gibt eben immer noch Verbraucher, die ihr Augenmerk mehr auf Qualität und Vertrauen richten, auf Individualität und Service – also eher auf das, was in

habergeführte Fachgeschäfte, wie wir es eben sind, bieten können. Mein Eindruck ist, dass die Zahl dieser Qualitätskunden derzeit sogar eher zu- als abnimmt“, so Rosenbaum im Appell an die diesjährigen Preisrichter: „Wir dürfen unbedingt „Ab jetzt 2013 nur noch eines – und zwar Mühseligkeit“, mehr denn je ihre Kollegen, sich ab sofort mit dem Preis richtig zu verhalten. Und die Belohnung liegt auf „Recht!“.“

Für das Bettenhaus Wölpe heißt das, einen achtjährigen Sonderpreis entgegen zu lassen, der an den Haustex-Sonderpreis zur Preisverleihung angerechnet nur mit einer Auflage von 50.000 Stück in der Region um Lehrte verteilt wird.

Regina Rosenbaum, Preisverleiherin im Vergleich, führt das Bettenhaus Wölpe in Lehrte

www.messeausstellung.de

Regina Rosenbaum, geb. Breustedt

Nach dem Abitur Lehre zur Textileinzelhandelskauffrau in München, im Anschluss Studium zur Textilbetriebswirtin an der Fachakademie des Deutschen Textileinzelhandels, Nagold. Ausgebildete Diplomschlafberaterin. Zudem im Vorstand des Stadtmarketing Lehrte sowie Mitglied des Prüfungsausschusses der Industrie- & Handelskammer Hannover. 2002 Übernahme des elterlichen Betriebes und Fortführung in 5. Generation. Seitdem Konzentration auf das Thema „Bett & gesund Schlafen“. 2013 Auszeichnung zum Bettenfachhändler des Jahres.

Jens Rosenbaum

Studium der Mathematik und Wirtschaftswissenschaften in Münster, Abschluss als Diplom-Kaufmann. Seit 2000 u. a. selbständig beratend tätig für Unternehmen der Gesundheitsbranche. Zudem Fachautor und Referent für die Themen Bett & Schlafen in der Hotellerie.



Danke

An dieser Stelle meinen ganz ausdrücklichen Dank an mein tolles Team! Meine lieben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der eigentliche Schlüssel zum Erfolg. Denn so gut auch unsere Produkte sein mögen, so groß unser Wissen oder so kompetent die Beratung ist – ohne Menschen, die verantwortungsbewusst und fürsorglich im Sinne der Kunden handeln und dabei Kraft und Herzblut investieren, lässt sich auf Dauer kein Geschäft erfolgreich betreiben. Denn das Versprechen, das wir seit 1876 den Kunden geben, lässt sich nur einhalten, wenn es alle verinnerlichen: Qualität hat bei uns Tradition.



Darauf sollten Sie achten!

Was beim Bettenkauf wichtig ist:



Matratze

Buchstäblich die Grundlage für den gesunden Schlaf. Ziel ist es, den Körper druckfrei aufzunehmen, die Wirbelsäule punktuell zu unterstützen und für einen Klimaausgleich zu sorgen. Hochwertige Matratzen sind heute hochkomplexe Konstruktionen und jeweils gezielt für einen bestimmten Körperbautyp entwickelt.



Unterfederung

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

Darauf sollten Sie achten:

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



Kissen

Für die allermeisten Menschen ein absolut unverzichtbares Hilfsmittel, um ein Abknicken der Wirbelsäule im Hals-/Nackenbereich während des Schlafens zu vermeiden. Andernfalls drohen Verspannungen sowie unnötige Lagerungswechsel während der Nacht. Das richtige Kissen hingegen sorgt für Entspannung und begünstigt zudem die Atmung und kann sich auch positiv auf das Schnarchen auswirken. Kissen gibt es in allen erdenklichen Formen, Größen und mit unterschiedlichsten Füllungen.

Darauf sollten Sie achten:

1. Je nach bevorzugter Schlafposition (Rücken-, Seiten- oder Mischlage) gibt es spezielle Kissen, wie z. B. orthopädische Nackenstützkissen.
2. Die erforderliche Stützhöhe eines Kissens ergibt sich aus der Einsinktiefe der Schulter und der Schulterbreite in Seitenlage in die Matratze sowie durch die Hinterkopfdistanz in Rückenlage.
3. In Abhängigkeit von Schweißneigung und Materialempfindlichkeit auf Bezug und Füllung achten (Waschbarkeit). Zur Ermittlung des individuell richtigen Kissens setzen wir unsere NBA (NackensstützBedarfsAnalyse) ein.



Darauf sollten Sie achten:

1. Matratzenbeschreibungen hinsichtlich ihrer Härte wie z. B. weich, mittel und fest etc. sind nicht genormt, was bei dem einen Hersteller fest ist, kann bei einem anderen noch weich sein.
 2. Matratzenüberzüge bzw. die Stoffhülle um den Matratzenkern haben einen großen Einfluss auf das Mikroklima und auf den Liegekomfort. Bei hochwertigen Matratzen lässt sich mit der Auswahl unterschiedlicher Bezüge (z. T. mit integrierten, zusätzlichen Toppereinlagen) das Liegeergebnis noch weiter perfektionieren.
 3. Ab einer Körpergröße >180cm sollte auch an eine Komfortgröße bei der Matratze gedacht werden, da sonst der Körper keinen Raum für seine natürlichen Positionswechsel während der Nacht hat.
 4. Beim Neukauf einer Matratze sollte immer auch die Unterfederung einbezogen werden, die weder verbraucht sein, noch die Wirkung der Matratze neutralisieren darf.
- Im bettenhaus welge arbeiten wir u. a. mit dem Innova-Messsystem zur Erfassung der relevanten Körper-Kontur-Kriterien, um ein perfektes Zusammenspiel aller Komponenten zu erreichen und somit die ergonomisch optimale Lagerung zu garantieren.

innova

Messsystem

Gehen Sie mit System vor! Grundsätzlich gilt auch beim Bett: eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Doch lassen sich mit der richtigen Hilfestellung auch die richtigen Schwerpunkte setzen, um mit einem vorhandenen Budget das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Denn ein Bettenkauf will nicht nur gut überlegt sein, um ein optimales Schlafergebnis zu erzielen, es soll auch für viele Jahre die richtige Entscheidung gewesen sein und darf daher nicht unnötig früh verschleifen. Und es

gilt sich eine Wahrheit vor Augen zu halten: von der Optik haben nur die Augen etwas und beim Schlafen sind die Augen zu! Dem Rücken aber kommt es auf den Inhalt an!! Bevor Sie sich also in ein Bett aufgrund der äußeren Schönheit verlieben, prüfen Sie, ob mit dem vorhandenen Budget auch das Innenleben Ihren Bedürfnissen entsprochen werden kann. Denn sonst lohnt der Kauf nicht. Nachfolgende Übersicht soll Ihnen eine Hilfestellung geben, um sich in der Vielfalt der Angebote orientieren zu können.



Zudecke

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

Darauf sollten Sie achten:

1. Um das Mikroklima im jeweils individuell optimalen Bereich zu halten, sollte gemäß der unterschiedlichen Jahreszeiten auch eine unterschiedliche Zudecke zur Verfügung stehen, zumindest in einer Sommer- und einer Wintervariante.
2. Bei einer Körpergröße >180cm sollte an ein entsprechendes Komfortmaß (z.B. 155/220) gedacht werden, damit die Füße nicht ständig entblößt werden und der Rücken auch beim Drehen bedeckt bleibt.
3. Über das Material der Füllung wie auch des Bezugsstoffes lässt sich Einfluss nehmen auf das persönliche Wärme- wie Klimabedürfnis.
4. Da Zudecken intensiv die Körperausdünstungen aufnehmen, sollten diese waschbar sein bzw. gereinigt werden können. Mit der WBA, der Wärmebedarfsanalyse, steht uns sowohl ein Instrument als auch eine Systematik zur Verfügung, um zielgerichtet die richtige Zudecke empfehlen zu können.



Bettgestell

Hierbei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, bildet es doch nur die Bühne für das eigentliche Bett. Aber auch über das Bettgestell lässt sich Einfluss nehmen auf den künftigen Schlafgenuss, sofern man vorab wichtige Punkte berücksichtigt.

Darauf sollten Sie achten:

1. Ausgehend von der Matratzenhöhe, der Bauhöhe der Unterfederung (oder auch Rahmen genannt) sowie der Einlegetiefe des Bettes und der Höhe der Füße ergibt sich die Sitzkante bzw. Aufstehhöhe. Bei einer vorhandenen Wunschaufstehhöhe sollte daher darauf geachtet werden, ob diese Höhe auch erreicht werden kann, mittels verstellbarer oder austauschbarer Füße des Bettgestells bzw. Variation bei der Einlegetiefe.
2. Wird eine motorisch verstellbare Unterfederung gewünscht, ist auf ausreichend Bodenfreiheit zu achten (Distanz zwischen Einlegetiefe des Rahmens und Fußboden).
3. In Abhängigkeit einer Körpergröße ab >180 cm sollte ein Bettformat ab 210 cm Länge in Erwägung gezogen werden, um sich in der Nacht auch mal ausstrecken zu können.



eco
INSTITUT

EIM
ERGO-TEST



ERGONOMIE
INSTITUT
MÜNCHEN
Dr. Heidinger,
Dr. Jaspert &
Dr. Hocke GmbH

TEXTILES
VERTRAUEN
Schadstoffgeprüfte Textilien
nach Öko-Tex Standard 100
Prof.Nr. 95.0.1604-ff Holzheim

34 Wirbel und kein Ende:

Wo die Wirbelsäule Unterstützung braucht



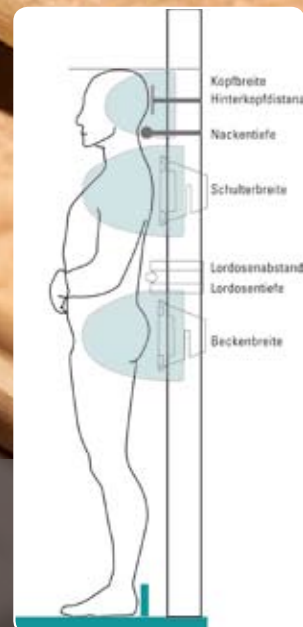
Speziell der Mensch ist genetisch darauf programmiert, seinen Schlaf nachts, an einem Stück, ohne Unterbrechung ruhend und im Liegen zu absolvieren. Um über die viele Stunden einer Nacht im Tiefschlaf weitgehend bewegungslos liegen zu können, braucht es eine möglichst druckfreie Lagerung des Körpers. Denn wenn sich, aufgrund einer zu harten Unterlage, Druckstellen bilden sollten, würde dies automatisch zu einer Störung im Schlafablauf und somit einer Beeinträchtigung der Schlafqualität führen. Eine erste Forderung an die Matratze und somit an das Bett ist es, den Menschen möglichst druckfrei aufzunehmen.

Aber es gibt noch eine zweite Forderung, da das Schlafen im Liegen nicht ohne Grund erfolgt. Wir müssen uns daran erinnern, dass die Natur den Menschen zum Laufen und Stehen konstruiert hat, mit einer entsprechend geformten Wirbelsäule nebst Bandscheiben. Diese arbeiten zwischen den Wirbeln als hydraulische Stoßdämpfer. Doch damit die Wirbelsäule in Schuss bleibt, müssen wir uns nachts hinlegen und zwar so, wie es unser individueller Körperbau erfordert. Denn nur wenn die Wirbelsäule ausreichend lange und in Rückenlage gemäß ihrer anatomischen Form sowie in Seitenlage gerade und horizontal gelagert wird, können die dann ebenfalls druckfrei gelagerten Bandscheiben durch Diffusion aus dem umliegenden Körpergewebe wieder die Flüssigkeit aufnehmen, die sie während des Tages verloren haben (das ist auch der Grund, warum wir am Abend etwas kleiner sind als am Morgen). Dies bedeutet, dass wir im Liegen eine Unterlage benötigen, die uns auch dabei hilft, unsere Wirbelsäule zu stützen und somit anatomisch korrekt zu lagern und zwar in Rücken- wie in Seitenlage.

Daher gibt es auch nicht das eine Bett für alle. Was für den einen zu fest, ist für den anderen zu weich. So mag eine bestimmte Matratze für die eine Person die Ideallösung sein, für eine andere könnte es der Albtraum werden. Liegt der Körper auf einer für ihn nicht geeigneten Unterlage, wird er die ganze Nacht keine wirkliche Ruhe und somit keine Erholung finden.

Daher kommt der richtigen Beratung eine große Bedeutung zu, denn nur darüber lässt sich die alles entscheidende Frage klären: welche Kombination von Matratze und Rahmen (Unterfederung) lassen sich auf das individuelle Schlafbedürfnis am besten abstimmen?

Bei einer sehr guten Unterfederung wie dem Innova-Rahmen lässt sich die notwendige Anpassung an die individuelle Anatomie perfekt umsetzen



Mit System zum Ziel

Mit unserem computergestütztem Innova Messsystem haben wir die Möglichkeit, Körperkontur und Wirbelsäule unserer Kunden so zu vermessen, wie es für eine Anpassung der relevanten Komponenten des Bettsystems erforderlich ist. Kissen, Matratze und Unterfederung müssen zielgerichtet auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden, um eine ergonomisch gesunde Lagerung für die Nacht zu erreichen. Von großer Bedeutung ist es dabei, die relevanten Eckpunkte einer ergonomischen Lagerung in Einklang zu

bringen, wozu es Fachwissen und viel Erfahrung braucht:

- erforderliche Schulterzonenwirkung
- notwendige Körperzonenstützung und
- aufzufangender Kontaktflächendruck

Erst wenn diese individuellen Messkriterien mit der von uns entwickelten Systematik erfasst und ausgewertet sind, lassen sich aus den einzelnen Waren-Komponenten wie Kissen, Matratzen und Unterfederung (Rahmen) die richtigen auswählen.

Kampf der Systeme

Die Frage nach der besseren Matratze, ob Federsystem oder Schaum, beschäftigt viele. Dabei steht die Antwort schon lange fest.



Premiumprodukte im Vergleich: Innova Air S 20 als Schaummatratze links im Bild und Innova Air T 20 als Taschenfederkernmatratze rechts davon. Wer worauf optimal liegen kann, hängt ab von der richtigen Beratung und der individuell ermittelten Festigkeit und eingestellten Unterfederung.

innova



Innova Rahmen

Passend zu dem Matratzenprogramm von Dormabell Innova gibt es eigens dazu entwickelt ein Rahmenprogramm. Rahmen aus massiver Buche und geölt, 7-fach verleimte Spezial-Doppel-Formleisten. Die Lagerung der Leisten erfolgt über alterungsbeständige Gummileisten. Rahmen gemäß Meißergegebnissen sowohl bzgl. Härte individuell einstellbar, aber auch in der Einsinktiefe bzw. Zonenstützung durch eine 3-fach regulierbare Schulterzone und eine 2-fach höhenverstellbare Lordosenzone. Erhältlich mit zusätzlicher, motorischer Lagerungsverstellung für Kopf, Rücken-, Ober- und Unterschenkelbereich (Kabel- oder Funkfernbedienung, mit und ohne Speicherfunktionen).

ab 479,- €, mit Motor **ab 1.799,- €**

Innova Air S 20 & Innova Air T 20

Die neue Premiumserie von Innova gibt es als Schaum- (Air S 20) und als Taschenfederkernmatratze (Air T 20).

Ausgestattet mit MTS biosyn- Schaum und einem Komprischnitt für optimalste Körperanpassung erfüllt die Innova Air S 20 perfekt alle Anforderungen. Gesamthöhe ca. 26 cm **ab 1.149,- €**

Die Innova Air T 20, als 7-Zonen-Tonnen-Taschenfederkern konzipiert, ist mit einer zusätzlichen MTS biosyn- Schaum Polsterung versehen. Gesamthöhe ca. 26 cm **ab 1.149,- €**

Beide Modelle gibt es in vier Festigkeiten und können mit einem zusätzlich Latextopper ausgestattet werden. Gesamthöhe 30 cm mit Topper **ab 1.599,- € inklusive Topper**

Was braucht der Mensch zum Schlafen? Geht man in der Evolution zurück, landet man irgendwann bei einer Schlafmulde, die die Menschen mit Laub oder Fell ausgepolstert hatten. Doch die Menschen wollten nicht nur weich – sprich druckentlastend – liegen, sondern das Streben der Menschheit in Sachen Schlafgewohnheit galt und gilt einer anatomisch gesunden Lagerung der Wirbelsäule. Nur wenn diese, gemäß ihrer natürlichen Form im Liegen (und nur so können wir richtig schlafen) entspannen kann, können sich auch die Bandscheiben regenerieren – Voraussetzung dafür, dass wir möglichst lange beschwerdefrei stehen, gehen und sitzen können.



Um das anatomisch gesunde Liegen weiter zu optimieren, bastelt die Menschheit, jeweils immer im Kontext zu den technischen Möglichkeiten, stetig an einer weiteren Verbesserung. Und so landete das Thema irgendwann Mitte bis Ende des 19. Jahrhunderts bei den Sattlern, die sich darauf verstanden Sprungfedern zu polstern. Damals noch dreiteilig, hat dieses Grundprinzip bis heute Gültigkeit, gleich ob es Feder-, Bonellfeder-, Taschenfederkern oder Box-Spring heißt. Und dieses System ist nachweislich gut, vorausgesetzt, die Anordnung der Federn, deren jeweilige Spannkraft, mögliche Einsinktiefe und Punktelastizität (also dort nachzugeben bzw. zu unterstützen, wo es anatomisch notwendig ist) passen zu dem

Menschen der darauf schlafen soll. Denn individuell einstellen kann man solche Systeme nur begrenzt und die eine Matratze für alle Menschen gibt es nicht, dafür sind die Menschen zu unterschiedlich in Größe, Gewicht und Form.

Aber die Entwicklung und die technischen Möglichkeiten sind nicht stehen geblieben. Und so sind seit Jahren die Schaummatratzen auf dem Vormarsch. Dank der Zusammensetzung unterschiedlicher Schäume und die notwendige Kombination mit Unterfederungen (z. B. Lattenroste) sind Schlafsysteme entstanden die ebenfalls dort, wo der Körper es benötigt, unterstützen als auch nachgeben können, die aber individuell ein-

stellbar sind. Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich solch ein System, nach vorhergehender Analyse und Auswertung, sehr genau einem Menschen und seinen Bedürfnissen anpassen. Der Schaum ist auch in der Lage, speziell bei der Unterstützung im Lordosenbereich, eine bessere Übertragung eingestellter Unterfederungen zu bieten.

Wer also nicht genau weiß, ob er auf Box-Spring oder Schaummatratze besser schlafen kann, sollte die Antwort darauf über die richtige Beratung suchen. Und mit der Möglichkeit einer entsprechenden Auswahl lässt sich für jeden die Traumlösung für himmlische Nächte finden.



Faszination Bett – von RÖWA



Röwa Taschenfederkern Matratze der Luxusklasse Etera Uno

7-Zonen-Doppel-Taschenfederkern, Federn aus induktiv vergütetem Stahl für ausdauernde Elastizität und lange Haltbarkeit, 2 unterschiedliche Liegeseiten für perfekte Abstimmung der Festigkeiten, stabile Rahmenbauweise mit patentierter Sitzkante, in 4 Festigkeiten erhältlich, Gesamthöhe ca. 30 cm **ab 1.750,- €**



Röwa Etera Lattenrahmen

Rahmen Buche massiv, geölt, breitere Leisten für notwendige Stabilität bei Taschenfederkernen, Leisten beweglich gelagert, automatische Schulterabsenkung, erhältlich mit und ohne ergonomischer, auch motorischer Verstellung **ab 359,- €**



Auf das richtige Kissen kommt es an



Dormabell active fresh

Kissen mit Funktions-Faser-Vlies umhüllt, hochwertig abgesteppt und waschbar, Faserkugeln in einem extra Innenkissen

z. B. 40/80

49,95 €



Nackenkissen Cervical

Nackenkissen mit kombiniertem Aufbau und Profilplatten an der Oberfläche, Bezug aus klimaregulierendem Kombimaterial mit seitl. Klimaband, 12 verschiedene Größen

ab 109,- €



Der Klassiker

Das Daunenkissen, Hülle feinstes Mako-Inlett, ohne Biese, 100% Baumwolle weiß oder Champagner, gefüllt mit neuen, weißen Gänsedaunen und Federn

z. B. 80/80

79,95 €



Dormabell nature Air

Kissen mit Hülle aus hochwertigen Baumwollsatins versteppt, Rechteckversteppung mit seitl. Klimaband, variables Innenkissen-System gefüllt mit 100% Merinowolle

z. B. 40/80

69,95 €



Dormabell Bettgestell Sprinx
mit Kopfteil Höhe 140 cm,
verschiedene Stoffe
im Bild 180/200

2.949,- €

Alles muss stimmen, damit es passt

Welches Problem bringt eine zu weiche Matratze mit sich?

Eine zu weiche Matratze würde den Schlafenden stark fixieren und so in seiner Mobilität einschränken, was den Wechsel der Schlafposition behindern, bzw. sogar unterbinden könnte. Denn während der Nacht wechselt der Mensch bis zu 50 x seine Schlafposition, einerseits um Druckstellen zu reduzieren, aber vor allem, um gelenkig zu bleiben. Entfallen diese Positionswechsel durch eine zu starke Fixierung, führt dies im Ergebnis zu steifen Gelenken am Morgen nach dem Aufwachen sowie erschlafte Muskeln.

Ein weiteres Problem könnte sich aus einer mangelnden Klimaregulierung (Schwitzeffekt) ergeben, wenn weite Teile der Körperoberfläche (durch das Einsinken in die Matratze) über einen zu langen Zeitraum vom Luftaustausch abgeschnitten sind. Das größte Problem ist jedoch das Durchhängen der Wirbelsäule.

Welches Problem bringt ein zu harte Matratze mit sich?

Bei einer zu harten Matratze kommt es zwangsläufig zu einer schnelleren Entwicklung von Druckstellen, die den Körper zu vermehrtem Positionswechsel veranlassen. Denn der Druck des Körpergewichtes führt an den Auflagepunkten zu einer Kompression der Kapillargefäße: das Gewebe wird nicht mehr richtig durchblutet. Da dies für den Körper sehr gefährlich ist (bei anhaltender Belastung droht Dekubitus), versucht dieser mit vermehrten Positionswechseln die Druckstellen zu entlasten.

Bei einer zu harten Matratze muss der Körper über die ganze Schlafphase hinweg arbeiten und kommt daher nicht in den richtigen Schlaf. Nach dem Aufwachen kennen die Betroffenen das Gefühl „gerädert“ zu sein. Und da Schulter und Hüfte keine Chance haben einzusinken, knickt hier die Wirbelsäule in Seitenlage ab.



I.

Vier Füße für ein Halleluja

Mit dem richtigen Bettgestell ist man dem Himmel deutlich näher

Wie der Name sagt: nur die Hängematten hängen. Alles andere steht auf dem Boden. Nun lässt sich auch ein Bett in deutlicher Reduziertheit in den Raum stellen, indem man unter die Unterfederung (auch Einlegerahmen oder Bettrahmen genannt) einfach Füße schraubt. Doch bei der Einstellung könnten wir auch gleich im Rest der Wohnung zu den Apfelsinenkisten zurückkehren. Nein! Ein Schlafzimmer kann nicht nur schön sein, es muss sogar. Denn dort verbringen wir viel Zeit.

Wenn 15 Jahre für Sie viel Zeit ist, sollten Sie wissen, dass Sie davon 5 im Bett verbringen! Machen Sie es sich also schön in dem Raum, wo Sie mit Abstand die meiste Zeit sind. Und da ist das Bett natürlich das alles beherrschende Möbel. Ob viel oder wenig Platz im Schlafzimmer oder gar offenes Wohnkonzept: hier gibt es bei uns für jeden Geschmack etwas. Die unterschiedlichsten Hölzer und Stoffe stehen zur Verfügung, um das Machbare möglich zu machen. Lassen Sie sich inspirieren.

I. Bettgestell Lack

in allen Größen erhältlich, (auch mit flacherem Kopfteil) wie abgeb. 180/200

1.999,- €

II. Kirchner Bett Verona

mit integriertem Liftsystem und Lattenrahmen
In verschiedenen Polsterungen oder als Holzbetten lieferbar, wie abgeb. 120/200

7.235,- €

III. Hasena Bett Oak-Line wild

in verschiedenen Größen, Beizungen, Fußformen, Kopfteilen zusammenstellbar. mit Kopfteil aus Leder wie abgeb. 180/200

1.940,- €

IV. Wohnformbett Isola

Stoff natur mit schwarzem Keder wie abgeb. 120/200

1.764,- €

V. Dormiente Bettgestell Morena

Kirsche massiv, wie abgeb. 180/200

3.755,- €

I bis V: Wenn nicht anders beschrieben, Preise nur Bettgestell, Abbildung nur Dekorationsbeispiele.



III.



II.



Dormabell Taschenfederkern- Unterfederung Sprinx

Stabiler Bambusrahmen, Außenholme aus Öko-Holz. Belüftende, ökologisch zertifizierte Trägerplatte. Holmübergreifende zonierte Aquacell-Komfortschaum-Einlage ummantelt mit atmungsaktivem 3-D Gewirke. Unverstellbar oder als Motorrahmen

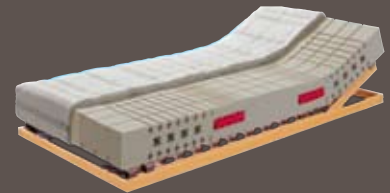
ab 599,- €



Dormabell Taschenfederkern- Matratze Sprinx

Innovativer 1000er Taschenfederkern, speziell zonierte. Einzigartige Airflex-Multizonen-Oberfläche aus hochwertigem, offenporigem Aquacell-Komfortschaum in 3 Festigkeiten mit 2 verschiedenen Bezugsstoffen, Gesamthöhe 26 cm

ab 999,- €



NAUTISAN PLUS LS von Werkmeister

Kaltschaummatratze auf Wasserbasis geschäumt, in 4 Festigkeiten, Höhe ca. 21 cm

ab 699,- €

Regulflex Duo-Plus Rahmen

ab 499,- €

dormabell Sprinx
BETTSYSTEM



IV.



V.

Prima Klima:

Wie man sich zudeckt so schläft man

Wenn wir für die Nacht unseren Körper dem Bett anvertrauen, so übernimmt die Zudecke eine sehr wichtige Aufgabe: sie ist unsere Hülle, die wir für den Ausgleich zwischen Körper- und Raumtemperatur benötigen. Aber das ist noch nicht alles. Sie muss auch durchlässig genug sein, um Feuchtigkeit, genauer gesagt Dampf, vom Körper weg nach außen zu transportieren. Sie muss zudem anschmiegsam sein, um den Körper richtig zu bedecken, auch wenn dieser sich im Schlafen mehrfach dreht.

Ebenso wenig wie bei Matratze und Unterfederung gibt es auch bei der Zudecke keine Universalösung. Hier gilt es auf den persönlichen Wärmebedarf, die Schwitzneigung, Empfindlichkeiten bei Allergien und andere Details zu achten, denn anders als z. B. bei der Matratze lässt sich hier eine Zuordnung (welcher Kunde welche Zudecke) nicht von außen „messen“. Hier kann nur mit einer Abfolge der richtigen Fragen erarbeitet werden, mit welcher Füllung und welcher Verarbeitung der Kunde wirklich glücklich wird.

Daher haben wir, gemeinsam mit unseren Fachpartnern, über Jahre die WBA (Wärmebedarfs-

analyse) entwickelt und ein System von Zudecken mit unterschiedlichen Füllmaterialien geschaffen, die bundesweit einzigartig ist.

Mein persönlicher Favorit für diesen Sommer wird Bambus sein, ein schnell nachwachsender Rohstoff, der ohne chemische Hilfsmittel wächst. Der Bambusstrauch wird in kurze Stücke geschnitten und in verschiedenen Walz-, Röst- und Sortierverfahren wird die Faser gelöst. Hierdurch gelangt man an die im Stengel enthaltene Bambusfaser, aus der sich dieses unvergleichlich schöne Füllvlies gewinnen lässt.

Mein private Leidenschaft ist seit Jahren Yoga. Und wenige Minuten zu Fuß von mir entfernt betreibt eine gute Freundin in unserem Dorf, wo wir auf dem Land leben, eine Bambusplantage. Dort lässt sich in Stille und Abgeschiedenheit herrlich meditieren, denn von Bambus geht etwas besonders kühl-beruhigendes aus, wenn er sich im Winde leicht wiegt und immergrün ein Gefühl von Ruhe und Kontinuität ausstrahlt. Dieses Gefühl nehme ich jetzt im Sommer mit nach Hause, als Zudecke mit einer einzigartigen Bambusfüllung.



WBA - Wärmebedarfsanalyse

Wer sich mit den Materialien auskennt und zudem die Zusammenhänge zwischen persönlichem Wärmebedarf und der Umgebungstemperatur/Jahreszeit versteht, der kann auch eine entsprechende Bandbreite an Zudecken bieten, mit denen sich durch

Variation der Füllungen/Füllmengen und sorgsamer Auswahl dazu passender Hüllen jedes Bedürfnis erfüllen lässt.

Unser Angebot an Zudecken haben wir nach Wärmebedarf sortiert: von WB1 (sehr kühl) bis WB5 (extrem wärmend).



Leinenbett Edition WB1
400g Füllung (60% Feinleinen, 40% Baumwolle) in Standardgröße
ab 99,95 €

Leinen (WB 1)

Unsere „coolste“ Zudecke. Erholsam – kühlendes Leinen, veredelt mit feiner Baumwolle. Für besonders hitzesensible Menschen ein ideales Sommerbett, möglich durch eine besondere Vliestechnik. Besonders anschmiegsam durch körpergerechte Steppung und superleichte Leinenfüllung.



Seide (WB 1,5)

Ein Naturprodukt der besonderen Art, wenn man um die aufwendige Gewinnung, aber auch die hervorragenden Eigenschaften weiß. Seide hat zum Einen eine ähnliche Struktur und Eigenschaft wie unsere Haut. Daher schmiegt sich Seide wie eine zweite Haut an unserem Körper an und schafft so ein wohliges Gefühl einer zarten Umhüllung, sinnlich und entspannend. Auch wenn die Seidendecke relativ dünn erscheint, ist die temperaturregulierende Eigenschaft beeindruckend, wenn die Verarbeitung stimmt. Für Allergiker geeignet. Waschbar.

Bambus (WB 2)

Diese völlig neue Produktentwicklung hat hervorragende temperatur- und feuchtigkeitsregulierende Eigenschaften und liegt zwischen den Materialien Seide und Wolle.

Naturweiß glänzend, strapazierfähig und geschmeidig sind die charakteristischen Eigenschaften von echtem Bambus, dazu noch waschbar bei 60 C .



Seide

600 g Füllung (100% reine weiße TUSSAH-Wildseide)

ab 129,- €



Bambusbett

400g Füllung (60% Bambus, 40% Baumwolle) in Standardgröße

ab 129,- €



Kamelhaar Edition WB2

800g Füllung (100% superentgrannter Kamelhaarflaum) in Standardgröße

ab 199,- €



Klimafaser Edition WB2

270g Füllung (70% Micromodal, 30% Funktionsfaser) in Standardgröße

ab 199,- €



Cashmere WB4

1300g Füllung (100% feinstes weißes Cashmere superentgrannt und selktiert) in Standardgröße

ab 599,- €



Daunenbett Edition WB2

250g Füllung (100% neue reine weiße 1A-Gänsedaune) in Standardgröße

ab 249,- €



Kamelhaar (erhältlich in den Ausführungen WB 2 und 3)

Kamelhaar hat eine ganze besondere, zusätzliche Eigenschaft: es wirkt beruhigend. Als Zudecke verarbeitet bietet sie optimalen Wohlfühl-Komfort und schenkt erholsamen Schlaf. Die feine Kamelhaarfüllung mit ihrer antistatischen, temperaturregulierenden und wärmeregulierenden Wirkung und die einzigartige Steppform bieten überlegene, unschlagbare Vorteile: im oberen Brustbereich sorgt die leichtere Füllung für mehr Anschmiegsamkeit. Im Fußbereich garantiert die stärkere Füllung mehr Wärme. Die Stegsteppung bietet absolut perfekte Anpassung an Ihren Körper, Zugluft kann nicht eindringen.

Klima Faser (erhältlich in den Ausführungen WB 2, 3 und 4)

Das Ultra-Leichtgewicht unter den Zudecken. So unglaublich leicht und kuschelig, dass Sie sie kaum spüren. Klima-Fasern sind ein sensationelles neues Füllmaterial, das sich durch extreme Leichtigkeit und hervorragende Wärmewirkung auszeichnet. Zudecken, die damit gefüllt sind, halten wunderbar warm, wiegen aber nur halb so viel wie herkömmliche Synthetikfasern. Die Klimafaser Edition WB3, mit ihrer körpergerechten Stepp-Konstruktion, ist sogar knöpfbar und kann mit einer anderen Zudecke kombiniert werden. So variabel und individuell anpassbar, dass man zu jeder Jahreszeit herrlich unbeschwert schlafen kann. Waschbar bei 60°. Für Allergiker geeignet.

Cashmere (WB 4)

Von der Natur für extreme Witterung erdacht: wärmend im Winter, angenehm kühlend im Sommer. Das liegt an den feinen Luft einschlässen zwischen den Fasern, denn Luft ist ein idealer Isolator und Wärmespeicher. Gleichzeitig bietet das Cashmerehaar dank seiner lockeren und leichten Beschaffenheit eine hervorragende Atmungsaktivität sowie optimalen Klimaausgleich. Die exklusive Kombination bei dem superweichen Bezug von feinsten Tussah-Seide mit supergekämmter Baumwolle und Micro-Modal in unserer Cashmere CL Edition sorgt für einen sehr schnellen Feuchtigkeitstransport und ein angenehm trockenes Schlafklima. Dank der einzigartigen Körperzonen-Spezialsteppung, der leichter gefüllten Kuschelzone im Brustbereich und der voluminös gefüllten Fußzone, ist die Einziehdecke dormabell CL Cashmere ideal für Schläfer mit gehobenem Schlafkomfort.

Daunen (erhältlich in den Ausführungen WB 2, 3, 4 und 5)

Daune ist nicht gleich Daune. Nur die große Daune bringt volle Elastizität, volle Bausch- und Flauschkraft und Wärmekapazität bei gleichzeitiger Leichtgewichtigkeit. Hier kommt es besonders darauf an, hochwertige Daunen in der richtigen Menge an den richtigen Stellen in der Zudecke zu platzieren und mit einem jeweils passenden Inlett, eine vollendete Zudecke zu schaffen. So ist es uns möglich, über eine ganz große Wärme-Bandbreite Daunenzudecken anzubieten, denn Daunen sind und bleiben etwas ganz spezielles. Luftig leicht, ohne Schwitzen und dennoch, wenn gewünscht, super wärmend: ein extra warmes Nest für alle, denen es leicht zu kühl wird. Gerade wenn der Frischluftbedarf das Fenster auch in der kalten Jahreszeit offen hält, macht die Decke ihrem Namen „Daunen Edition“ alle Ehre. Unsere Daunenzudecken sind auf Wunsch individuell maßgeschneiderte Zudecken mit einer jeweils einzigartigen Steppung für ein ideales, körpergerechtes Schlafklima.



Qualität

Gegründet 1876 als Wollgarnmanufaktur, sieht sich die die Firma Welge in Lehrte, nunmehr in 5. Generation, nach wie vor zu einer Qualität verpflichtet, wie sie heute nur noch selten anzutreffen ist. Als familiengeführtes Unternehmen mit großer Nähe zu seinen Kunden wird seit bald 140 Jahren darauf geachtet, dass sowohl Waren als auch Dienstleistung am Kunden nur allerhöchsten Ansprüchen gerecht wird.

Daher fertigen wir auch noch vieles von Hand an und übernehmen auch die Reinigung Ihrer wertvollen Daunen selber.

In unserer kleinen, hauseigenen Manufaktur fertigen wir in traditioneller Handarbeit Zudecken und Kissen ganz nach Ihren Wünschen und Ihren Bedürfnissen. Wir lassen uns da weniger von modischen Trends leiten, sondern von dem Wissen, was Qualität ist und was getan werden muss, um Qualität zu erhalten.

Daher haben wir auch einen eigenen Liefer- und Montageservice, damit die Betten unserer Kunden fachgerecht aufgebaut und eingestellt werden können. Dabei sind wir so flexibel wie möglich und nehmen gerne Rücksicht auf die Belange unserer Kunden.



Calida
Träger Top „Mood“
Calida Slip „Mood“

29,95 €
11,95 €



OLIGO
Nachtischleuchte „Grace“ ab 419,- €



POMP
Hocker, (Leder, Felle, Hölzer) in vielen
Farben erhältlich ab 198,- €



Joop
Heimdecke „Doubleface“
150/200 79,95 €

Bassetti
Satin-Bettwäsche „Fong“ (pink)
ab 139,- €



Bassetti
Satin-Bettwäsche „Fong“ (grün)
ab 139,- €



Nachtschwärmer

Die Natur liefert so schöne Beispiele, dass man es besser gar nicht beschreiben könnte. So möchten wir uns des nachts, wenn wir uns zum Schlafen zurückziehen, manchmal wie eine kleine Raupe in schöne Stoffe hüllen, um am nächsten Morgen als schöner Schmetterling wieder zu erwachen. Bevor wir zu Bett gehen, im Bett und beim Aufstehen lassen wir uns daher gerne begleiten von edlen Textilien, die in Form und Funktion Schlaf und Erholung unterstützen. Gleiches gilt auch für das Bad, welches wir am Abend und Morgen aufsuchen. Aber nicht nur dann, auch während des Tages freuen wir uns, wenn wir dort mit herrlicher Frottierware Hände und Körper trocknen und nach erfrischender Dusche oder einem entspanntem Bad in einen schönen Frottiermantel schlüpfen können. Ob nun Bettwäsche, Tag & Nachwäsche oder Frottier – diese Stoffe begleiten uns ein Leben lang und man kann so herrlich davon schwärmen.

Calida

Träger Top „Sensation“
Calida Panty „Mood“

25,95 €
17,95 €

Calida (unten)

Shirt „Evolution“
Calida Panty „Evolution“

32,95 €
21,95 €



einige unserer Partner:



Zucchi

Plaid „Robin“

ab 145,- €

Cawö

Frottierserie „Stars“

ab 16,95 €

Zucchi

Satinbettwäsche „Dual“

ab 139,- €





Haustex Star
Bettenfachhändler des Jahres

Unsere Philosophie:

Es liegt in unserer Verantwortung, unsere Kunden gemäß ihren Bedürfnissen bestmöglich zu beraten und die individuell richtige Lösung zu empfehlen. Hierfür nehmen wir uns gerne die Zeit, die es braucht, um alle Fragen zu beantworten.

Unser Angebot:

- Ware von höchster Qualität
- diplomierte Fachberater
- Bettencheck vor Ort
- Hausberatung
- Termine auch nach Vereinbarung
- Innova-Messsystem
- Probekissen
- Auswahl-Service
- Zufriedenheitsgarantie
- Kissen und Zudecken aus eigener Herstellung
- Bettfedernreinigung
- Atelirdienste
- Liefer-, Montage- und Entsorgungsservice

In 30 Minuten zum besseren Bett

Am Autobahnkreuz A2 / A7 sowie nahe der B65 gelegen, ist unser Fachgeschäft in Lehrte aus allen Himmelsrichtungen schnell und gut zu erreichen. Ebenso mit Bahn und Bus, die mit unmittelbaren Haltestellen am Geschäft eine komfortable wie einfache Anreise erlauben. Parkplätze, ob für Fahrrad oder Auto finden sich ebenfalls in direkter Nähe zu unserem Geschäft.

