

Schlafen Spezial

Ausgabe 2018/1

www.schlafenspezial.de



EMDEN



LÖHNE



KÖLN/BONN



LÖRRACH

Schlafen

IN DEUTSCHLAND (TEIL 1)

**WORAN ERKENNT MAN EIN GUTES
BETTENFACHGESCHÄFT?**

**EINE REISE
DURCH SECHS
BUNDESLÄNDER**

**VON NORDEN NACH
SÜDEN: IST IHRE STADT
AUCH DABEI?**

**PROF. DR. MED. FIETZE
CHARITÉ BERLIN
ÜBER DEN SCHLAF**



elegante
CASUAL

elegante CASUAL bietet lässige Designs für alle, die einen entspannten Wohnstil lieben und gleichzeitig eine Top-Qualität mit pflegeleichten Eigenschaften wünschen. CASUAL Qualitäten sind vorgewaschen und behalten so die lässige „Used“-Optik.

www.elegante.de



Über den Autor

Das 2015 gegründete Schlafen Spezial, als markenunabhängiges Medium zu den Themen Bett und Schlafen, wird von Jens Rosenbaum geleitet. Er hat Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Münster studiert und einen Abschluß als Diplomkaufmann. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt er sich mit Themen der Gesundheit und ist spezialisiert auf das Fachgebiet Schlaf. Er ist seit Jahren Autor vieler Fachartikel zum Thema Hotel-Bett, so im Schweizer Fachmagazin HOTELIER und im „ABettC der Hotellerie“ vom Hotelverband Deutschland sowie Herausgeber des Buches „Das Hotel-Bett“, welches diesen Herbst im Erich Schmidt Verlag Berlin erscheint. Der online HOTEL-BETTEN-CHECK wurde ebenfalls von ihm entwickelt. Die hier vorgestellten Fachgeschäfte wurden alle persönlich vom Autor besucht.

www.schlafenspezial.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ohne Schlaf geht gar nichts. Den brauchen wir nicht nur jeden Tag, sondern auch zur richtigen Zeit, mit der richtigen Dauer und in dem richtigen Bett. Wir alle wissen oder ahnen das zumindest. Und doch tun sich viele von uns schwer damit. Schwer damit, die richtige Einstellung zu seinem Schlaf zu finden. Die richtige Menge an Schlaf zu bekommen und das richtige Bett für sich zu haben. Und gerade bei Bett und Matratze wird es richtig kompliziert. Was ist das Richtige für mich? Das Angebot, speziell an Matratzen, ist gigantisch. Und seitdem es das Internet gibt, ist das Angebot noch größer und unübersichtlicher geworden. Aber wo soll man sich beraten lassen? Und wie sieht eine gute Beratung aus?

Im Internet gibt es zwar viele Ratschläge und Matzetzen 100 Tage zu Hause kostenlos testen wird auch angeboten. Aber wer will das schon? Möchte man nicht nach einer kurzen Zeit der Beratung gleich das passende Produkt haben? Also vor dem Kauf prüfen, ob man wirklich gut auf einer Matratze liegt? Es gibt ja noch, wenn auch selten geworden, den guten alten Fachhandel vor Ort, mit seinen meist gut ausgebildeten Verkäuferinnen und Verkäufern. Ist das die Alternative? Doch woran erkennt man, ob nun das klassische, örtliche Fachgeschäft wirklich gut ist?

Wie es der Zufall manchmal will, haben Freunde von uns gerade das Projekt „Matratzenkauf“ auf ihrem Einkaufszettel. Intensiv haben wir uns mit der Frage beschäftigt und geprüft, welche Kriterien für die Beurteilung eines Fachgeschäftes wichtig sind. Mit dieser Checkliste haben wir begonnen, von Nord nach Süd bundesweit Fachgeschäfte zu prüfen. Aus sechs Bundesländern haben wir so die ersten zwölf Fachgeschäfte zusammengetragen, die uns besonders überzeugt haben. Und man höre und staune, richtig gute Fachgeschäfte gibt es in vielen Orten, ganz real und mit echten Menschen. Man muss sich nur die Mühe machen, mal das Notebook zuzuklappen und vor die Tür zu gehen.

Die Liste im ersten Teil von „Schlafen in Deutschland“ ist sicherlich weder vollständig noch abschließend, aber gewiss eine Hilfestellung für alle, die auf der Suche sind. Der Suche nach der besten Beratung und einem fairen Preis, um das zu bekommen, was wir alle brauchen: einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Ihr Schlafen-Spezial-Team

Inhalt

WACHGEKÜSST	4	UNTERFEDERUNG	12
UNSERE KRITERIEN	5	LÖHNE	12
DER SCHLAF	6	WOLKE 7	13
VOR ORT	7	KORBACH	13
AHRENSBURG	7	KOPF HOCH	14
INTERVIEW	8	MELSUNGEN	14
STADE	8	PRODUKTEMPFEHLUNG	15
MASS NEHMEN	9	KÖLN/BONN	15
EMDEN	9	KLIMA	16
BURGWEDEL	10	NEUWIED	16
HANNOVER	10	GLÜCKLICH	17
BASISARBEIT	11	LÖRRACH	17
LEHRTE	11	BUCHEMPFEHLUNG	18



Wachgeküsst

ZU WENIG ODER UNRUHIGER SCHLAF KANN ZU ZAHLREICHEN ALLTAGSBESCHWERDEN FÜHREN. HOCHWERTIGE MATRATZEN SOLLTEN ETWA NACH ZEHN JAHREN GEWECHSELT WERDEN. MATRATZEN VON LEICHTER QUALITÄT WESENTLICH FRÜHER

Schatz, wir brauchen neue Betten“. Urte und Tobias sind verheiratet, haben ein Kind und ein schönes Schlafzimmer. Doch das braucht neue Betten. Dringend. Tobi hat Rückenschmerzen, kann nachts nicht mehr richtig liegen, und, seitdem der Sohn nicht mehr jede Nacht in das Bett kommt, darf es auch eine neue Matratze sein. Die alten wurden angeschafft – hoppla – doch schon vor mehr als zehn Jahren – vor der Hochzeit.

Um die Beratung in einem Fachgeschäft exemplarisch zu dokumentieren, haben Urte und Tobi sich beim Matratzenkauf begleiten lassen. Jenes Möbelgeschäft, wo seinerzeit

das neue Schlafzimmer samt Bett und Matratzen gekauft wurde, gibt es nicht mehr. So wird das Internet bemüht, um ein geeignetes Geschäft zu finden – am Sonntag, gemütlich vom Wohnzimmer aus. Mit Eingabe der Suchbegriffe „Bett“ bzw. „Matratze“ und dem Ort, wo gesucht wird, gibt es natürlich viele Vorschläge. Urte und Tobi entscheiden sich bewusst gegen eine Filiale eines Konzerns und für ein offensichtlich inhabergeführtes Fachgeschäft. Wo der Inhaber mit seinem guten Namen dahintersteht, so das Kalkül, ist die Beratung ja vielleicht etwas fundierter. Eine Budgetvorstellung haben sie auch.

→ Seite 7

Unsere KRITERIEN

AUF BASIS DER UNTEN GENANNTEN KRITERIEN HABEN WIR BEGONNEN, BUNDESWEIT FACHGESCHÄFTE UNTER DIE LUPE ZU NEHMEN. IN DIESER AUSGABE STELLEN WIR EINE AUSWAHL BESONDERS GUTER UND QUALIFIZIERTER FACHGESCHÄFTE VOR.

Bei unserer Checkliste zur Beurteilung von Bettenfachgeschäften haben wir uns auf vier Kriterien konzentriert. Mit diesen lässt sich die Eignung in Bezug auf Qualität und Zuverlässigkeit eines Fachgeschäftes bewerten und einordnen. Zudem sind sie auch von Laien während der Beratung oder vorab im Internet (sofern das Bettenfachgeschäft etwas über sich und seine Vorgehensweise im Internet erzählt) nachprüfbar.

Beratungskompetenz

Ganz wichtig und an erster Stelle ist die Kompetenz der Beratung. Genau deshalb gehen wir ja in ein Fachgeschäft. Es macht aus unserer Sicht einen großen Unterschied, ob man in der x-ten Filiale eines großen Handelskonzerns ist oder in einem inhabergeführten Fachgeschäft. Denn wenn der oder die Inhaber/-in selbst im Geschäft stehen und beraten, dann steht dort jemand, der in dem, was er tut, nicht nur seine Berufung sieht. Inhaber sind meist auch persönlich haftend. Alles, was sie tun, hat unmittelbar Einfluss auf ihr berufliches Lebenswerk und damit auf ihre Existenz. Wer so eng mit seiner Arbeit verknüpft ist, wird alles tun, um mit seinen Kunden Erfolg zu haben – und zwar auch langfristig. Aus unserer Sicht die größte Motivation, um die bestmögliche Beratung zu bieten. Neben diesem Punkt ist es lohnend, auch auf das Alter des Fachgeschäftes zu schauen. Je älter bedeutet nicht zwingend besser, aber wer sich lange im Markt gehalten hat, muss etwas richtig machen. Nicht minder wichtig ist der Ausbildungsstand der Mitarbeiter. Ob angelernte Aushilfen oder Festangestellte, über viele Jahre ausgebildete und geschulte Fachberater.

Waren- und Produktkompetenz

Nur wer zum Thema Bett und Schlafen über ein umfassendes Sortiment verfügt, kann letztlich auch umfassend beraten. Daher ist es aus unserer Sicht wichtig, dass ein Fachgeschäft alle Produkte anbieten kann, die zu einem Bett gehören, und diese nicht nur von einem einzigen Hersteller kommen dürfen. Denn zu unterschiedlich sind die Menschen mit ihren Bedürfnissen. Da ist es wichtig, dass das Fachgeschäft über den richtigen Mix verfügt, um auch neutral beraten zu können. Pluspunkte gibt es, wenn ein Fachgeschäft bestimmte Warengruppen selbst herstellt. Daran kann man nicht nur erkennen, dass diese Geschäfte sich in-

tensiv mit den Bettwaren beschäftigen, sondern auch über das Know-how zu Qualität und Verarbeitung verfügen. Gleiches gilt für Reinigungsleistungen, die für die verkauften Waren angeboten werden. Denn wer später pflegen wird, was er verkauft, wird sehr auf Qualität bedacht sein..

Methodenkompetenz

Neben der Beratungskompetenz, bei der es um das Wissen und die Ehrlichkeit eines Beraters geht, stellt sich noch die Frage nach der Methode. Wie berät der Fachhändler und welche Hilfsmittel nutzt er? So ist es aus unserer Sicht wichtig, dass die Beratung nicht nach dem Zufallsprinzip erfolgt, sondern gezielt und systematisch Fragen gestellt werden, um den ganzen Menschen zu erfassen. Wichtig dabei ist auch die Zeit, die der Fachhändler bereit ist dafür aufzuwenden. Eine umfassende Beratung lässt sich kaum in wenigen Minuten erledigen. Etwa eine Stunde sollte mindestens in ein ausführliches Beratungsgespräch investiert werden. Bisweilen lohnt es sich daher, vorher einen Beratungstermin zu vereinbaren. Ist der Händler dazu nicht bereit oder gehen ihm vorher die Fragen aus, ist das eher ein Zeichen von Oberflächlichkeit und zu wenig Wissen. Von großem Nutzen kann bei einer Beratung auch der Einsatz von Messsystemen sein. Diese, heute oft computergestützt, helfen bei dem Vermessen des menschlichen Körpers und sind dabei exakter als das Auge des Beraters. Wer so arbeitet, dem geht es um Genauigkeit und Gründlichkeit. Zudem hat der Fachhändler auch in diese Geräte investiert, was zeigt, dass ihm das Ergebnis einer Beratung wichtig ist. Und davon kann der Kunde nur profitieren.

Servicekompetenz

Wer beim Fachhändler kauft, der darf und muss mehr erwarten können als vom Internet. So kommt es bei der Beurteilung darauf an, ob vom Fachgeschäft auch Lieferung und Montage angeboten werden. Damit wird sichergestellt, dass das Liegeergebnis später exakt so ist wie zuvor im Fachgeschäft getestet. Zur Servicekompetenz gehört auch, dass sich der Fachhändler nach dem Kauf um den Kunden kümmert. Telefonisch oder per E-Mail nachfasst, ob alles zur Zufriedenheit ist. Ebenso, ob er bei Bedarf vorbeikommt, um vor Ort vielleicht eine Nachjustierung vorzunehmen, oder sich sonstiger, unerwarteter Probleme annimmt und aktiv

Beratungskompetenz
Vorausgesetzt wird ein inhabergeführtes Fachgeschäft mit langjähriger Erfahrung und einem hohen Ausbildungsstand der Mitarbeiter.
Waren- und Produktkompetenz
Gefordert wird ein breites und tiefes Sortiment, eigene Manufaktur und Bettfedernreinigung bzw. entsprechende Kooperationen.
Methodenkompetenz
Die Beratung muss strukturiert und umfassend sein, der Einsatz von Vermessungstechniken ist zwingend.
Servicekompetenz
Erwartet werden Liefer- und Montageservice, eine Betreuung vor Ort auch nach dem Kauf sowie zusätzliche Garantien.
Sonstiges

an deren Lösungen arbeitet. Für uns ist dabei wichtig, dass der Fachhandel seine Kunden bei Problemen nicht im Regen stehen lässt. Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung bieten gute Fachhändler daher oft noch weitergehende Garantien an. Also einen nachträglichen Um- oder Austausch z. B. vom Matratzenkern und anderem. Dies mag jeder Fachhändler unterschiedlich handhaben aber jeder wird auf diese zusätzlichen Serviceleistungen, z. B. ob auch Finanzierung möglich ist usw., hinweisen.

Sonstiges

Letzter Punkt auf unserer Checkliste sind sonstige Indizien dafür, dass wir es mit einem guten Fachgeschäft zu tun haben. So gehören Auszeichnungen der Firma und einzelner Mitarbeiter durch entsprechende Verbände und Organisationen dazu. Aber auch Besonderheiten und Informationen über Umbauten und Renovierungen (denn dann investiert jemand in sein Geschäft – das ist immer gut) sowie sein sonstiges Engagement in Branche und Gesellschaft. Denn je mehr ein Fachhändler und Unternehmer sich mit seinem Geschäft identifiziert und dafür tätig ist, desto größer die Wahrscheinlichkeit einer auf Nachhaltigkeit und Ehrlichkeit ausgerichteten Geschäftspolitik. Genau das, was nachher eine gute Beratung ausmacht.



Foto: Sebastian Hänel
PROF. DR. MED. INGO FIETZE,
CHARITÉ BERLIN

Der Schlaf

PROF. DR. MED. INGO FIETZE, LEITER SCHLAFMEDIZINISCHES ZENTRUM DER CHARITÉ IN BERLIN, ÜBER BETTSYSTEME

Störungen gehören die Insomnie, das nicht Ein- oder Durchschlafen können und die obstruktive Schlafapnoe (Atmungsstörungen und Schnarchen). Weitere Schlafstörungen sind das Syndrom der unruhigen Beine, das Schichtarbeiter-Syndrom, die pathologische Müdigkeit (Hypersomnie) und die Parasomnie (z. B. Schlafwandeln). Dafür gibt es den Schlafmediziner.

Doch was kann man selbst für einen besseren Schlaf tun? Die 30 geschätzten Prozent sensibler Schläfer und ebenso vieler Insomnier brauchen eine ideale Schlafumgebung und Einschlafrituale. Zur Schlafumgebung gehören der Schlafkomfort, passendes Licht, Lärmschutz und optimale Temperatur. Zur Vorbereitung gehören der Onlinestop 30 Minuten vor dem Zubettgehen, die aktive oder passive Entspannung und die Vorbereitung des Nachtgemaches. Der Raum sollte kühl (17 bis 22 Grad), dunkel und lärmgeschützt sein. Das Bettssystem sollte einen guten Liege- und Temperaturkomfort bieten. Idealerweise sind dies weniger als 29 Grad auf der Haut, was man nicht nur mit der Raumtemperatur, sondern auch mit Wärmeleitfähigkeit des Bettsystems erreicht. Der Liegekomfort spielt eine besondere Bedeutung bei Patienten mit orthopädischen oder rheumatischen Beschwerden. Je

mehr Schmerzen und je älter, desto weicher, heißt es daher in der Wissenschaft. Die bevorzugte Schlafposition hat auch einen Einfluss auf den Liegekomfort. Generell wird meist seitlich, weniger auf dem Rücken und noch weniger auf dem Bauch geschlafen. Gesunde Schläfer drehen sich nachts fünf- bis 20-mal. Ein Bettssystem sollte in allen Schlafpositionen komfortabel sein und unbehindertes Wenden möglich machen. Liegt man auf dem Rücken, darf das Oberbein angehoben sein (nicht höher als 30 Grad), z. B. bei Patienten mit Herz-Kreislauf- und/oder Lungen-Erkrankungen. Bei Kissen schneidet das Federkissen im Vergleich schlechter ab. Hier kommt es umso mehr aufs Probieren an, auch was Form und Größe betrifft.

Das optimale Bettssystem sollte individuell den Schlaf begleiten und fördern. Zum Beispiel schläft man dann am besten ein, wenn die Körpertemperatur erhöht ist und schnell abfällt, z. B. weil das Bettssystem die Wärme aufnimmt. Man schläft dann gut durch, wenn man nicht wegen Schwitzen (Tiefschlaf) oder Frieren (Traumschlaf) wach wird. Zukünftige intelligente Bettssysteme sollten die Temperatur entsprechend den Schlafstadien regulieren, die Drehbewegungen überwachen bzw. optimieren und das Einschlafen und Aufwachen durch zusätzliche Nutzung von Licht, Temperatur, Geräuschen und Duft erleichtern.

„EIN OPTIMALES BETTSYSTEM SOLLTE INDIVIDUELL DEN SCHLAF BEGLEITEN UND FÖRDERN“

In der heutigen Zeit wird der Schlaf immer wichtiger, als vorbeugender Gesundheitsfaktor, als Leistungsreserve und einfach als Wohlfühlfaktor. Dieser Imagewandel ist notwendig, da die Schlafzeit stetig abnimmt. Schichtarbeiter schlafen chronisch zu kurz. Arbeitnehmer unter der Woche und generell Kinder und Jugendliche haben ein chronisches Schlafdefizit. Dazu wird aktiv am Schlaf gespart, obwohl wir wissen, dass gesunder Schlaf (7 bis 7,5 Stunden) genauso wichtig ist wie Fitness und gesunde Ernährung. Ende einer Woche sollten wir mindestens 50 Stunden geschlafen haben. Neben der Schlafdauer ist die Schlafqualität von wesentlicher Bedeutung. Zur guten Qualität gehören wenige Wachzeiten und eine optimale Schlafstadienverteilung. Besonders wichtig ist der Tiefschlaf, er bringt das Gefühl des „echten“ Schlafes.

Unabhängig von der selbst verschuldeten kurzen Schlafdauer haben rund 70 Prozent der Deutschen eine chronische oder gelegentliche Schlafstörung. Zu den häufigen

Vor Ort

SO SOLLTE BERATUNG SEIN. DIE DOKUMENTATION EINES BETTENKAUFS

Gleich am darauf folgenden Montag treffen sich beide nach Feierabend vor Möhle Schlafkultur in Löhne. Kaum eingetreten, begrüßt sie die künftige Inhaberin, Franziska Möhle, deren Gesicht sie aus dem Internet kennen. Bis jetzt also alles nach Plan. „Wir brauchen neue Betten und wollten uns beraten lassen“, beginnt Urte. „Herzlich gerne“, erwidert Frau Möhle und fragt dann, was der genaue Grund ist. Ob die alten Betten einfach nur alt sind oder ob es noch andere, z. B. gesundheitliche Gründe gibt, wie Rückenbeschwerden. „Also eigentlich wollen wir nur neue Matratzen. Aber ja, Rücken habe ich leider auch“, wirft Tobi ein. „Dann wäre mein Rat“, so Frau Möhle, „wir vereinbaren gemeinsam einen Beratungstermin, es sei denn, Sie haben etwas Zeit mitgebracht.“ Auf die Nachfrage, wie lange die Beratung dauert – Kind noch bei der Oma und Abendessen soll es auch noch geben –, wird gleich ein Termin für nächsten Samstag vereinbart, denn als von rund zwei Stunden die Rede ist, wird beiden klar, ein Schnellschuss wird das nicht. Aber der soll es ja auch nicht sein.



AHRENSBURG

BETTEN BUBERT UND STOFFIDEEN

HAGENER ALLEE 14,
22926 AHRENSBURG
TEL. 04102-52028
WWW.BETTEN-BUBERT.DE



Das zentral gelegene Bettenfachgeschäft Bubert hat es in sich: Das Gebäude vereint auf rund 200 Quadratmetern Verkaufsfläche gleich zwei Geschäfte. Neben dem hochwertigen Angebot an Betten werden Stoffe und Kurzwaren angeboten – passend dazu, im dritten Obergeschoss, Nähkurse. So kommt auch der Name zustande: Betten Bubert & Stoffideen. Der Bettenkunde profitiert davon. Nähen bedeutet Präzision und handwerkliches Verständnis, was sich in einer sehr detailorientierten Bettenberatung widerspiegelt. So ist auch das umfassende Sortiment an Bettwaren intelligent zusammengestellt und damit gegenüber vielen, deutlich größeren Geschäften überlegen. Die hauseigene Manufaktur und Bettfedernreinigung wird in dem Unternehmen bereits seit 70 Jahren betrieben.

Betten Bubert und Stoffideen



Beratungskompetenz ✓

Inhaberin: Tanja Klam, die das 1947 gegründete Bettenfachgeschäft 2011 übernommen hat, führt dieses mit Ihrer Mutter Ingrid Ebeling. 13 festangestellte Mitarbeiter, davon zwei diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Dank der Nähkurse ist das Geschäft sehr gut in Ahrensburg vernetzt. Zudem sind Tanja Klam und Ingrid Ebeling kulturell sehr engagiert, wie zum Beispiel bei der Ahrensburger Musiknacht.



MEISTERWERKE AUS DER
MANUFAKTUR FÜR GUTEN SCHLAF

Interview

UM INDIVIDUELL AUF DEN KUNDEN EINZUGEHEN, BENÖTIGT DER BERATER INFORMATIONEN ÜBER DAS SCHLAFVERHALTEN



Fünf Tage später zum vereinbarten Termin sitzt man sich entspannt bei Espresso und Wasser gegenüber. Ein Fragebogen liegt auf dem Tisch, der von Frau Möhle vorbereitet wurde. Beide staunen nicht schlecht, als ihnen zunächst die Vorgehensweise für die Beratung erläutert wird. Und auch der Grund. Denn Schlaf ist höchst individuell und eine gute Beratung ist darauf ausgelegt, möglichst viel von dem jeweiligen Menschen zu erfahren, um dann bei der Produktauswahl die richtige Empfehlung aussprechen zu können. Aha – das ist schon mal ein Unterschied

zum Internet, wo es doch angeblich eine Matratze für alle geben soll. Urte und Tobi erfahren auch, warum sie überhaupt schlafen und wie Schlaf funktioniert. Mit gezielten Fragen wird nach der aktuellen Gesundheit und möglichen Problemen wie Rückenschmerzen und Schnarchen, aber auch Sodbrennen sowie eingeschlafenen Händen u. v. m. gefragt. Auch nach den alten Betten wird gefragt und wie Urte und Tobi bisher damit zufrieden waren. Gut 15 Minuten wird in dieses Vorgespräch investiert. Aber statt horizontal auf die Matratze geht es danach erst mal vertikal weiter.

STADE

**KÖHLMANN
SCHLAFKULTUR**
BREMERVÖRDER STR. 122
21682 STADE
TEL. 04141- 46044
WWW.KOEHLMANN-STADE.DE



Das zwischen Elbe und Weser gelegene Fachgeschäft bietet auf zwei Etagen 420 Quadratmeter Verkaufsfläche ein vollständiges Bettensortiment nebst Bettmöbeln. Direkt an der Hauptverkehrsader von Stade gelegen und mit eigenen Parkplätzen ausgestattet ist dieses Bettenfachgeschäft aus allen Richtungen sehr gut zu erreichen. Köhlmann Schlafkultur ist AGR-zertifiziert (Aktionsgemeinschaft Gesunder Rücken) und investiert viel in die Ausbildung der Mitarbeiter und ist auch Ausbildungsbetrieb. Hartmut Köhlmann selbst ist Textilbetriebswirt mit einem Abschluß an der Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels in Nagold und hat, nach Stationen in Bremen und Offenbach, für einige Jahre das elterliche Unternehmen übernommen sowie das aktuelle Geschäft selber gegründet.

köhlmann
Schlafkultur



Beratungskompetenz ✓

Hartmut Köhlmann führt das 1931 gegründete Familienunternehmen in dritter Generation, vier festangestellte Mitarbeiter, davon ein diplomierter Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Regelmäßige Singer-Songwriter Livekonzerte, Hartmut Köhlmann ist Delegierter für den Raum Stade beim Handelsverband Nordwest und in der Werbegemeinschaft „aktuelles Stade“ aktiv, wo er viele Jahre Geschäftsführer war. Zudem ist er im Kirchvorstand der Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Cosmae-Nicolai.

Maß nehmen

MENSCHEN UNTERSCHIEDEN SICH IN IHRER STATUR. MITHILFE EINES COMPUTERGESTÜTZTEN PROGRAMMS KANN ERMITTELT WERDEN, AN WELCHEN STELLEN DER KÖRPER UNTERSTÜTZT ODER ENTLASTET WERDEN SOLLTE

Urte und Tobi stehen nun vor einem Gerät, um ihre Körper genau vermessen zu lassen. Sie lassen sich erklären, dass es viele technische Möglichkeiten gibt, relevante Informationen zu erfassen (Alter, Körpergröße und Gewicht wurden bereits im Gespräch abgefragt), die in die Beratung einfließen. In diesem Geschäft erfolgt die Vermessung stehend an einer Art Säule, die computergestützt eine ganze Menge von Informationen aufnimmt. Es werden die Breite der Schultern, Taille, des Beckens und die Lordosen- sowie Kniepositionen ermittelt. Aber auch der Abstand in der Tiefe zwischen Hinterkopf, Nacken und Schulter. „Warum das alles?“, will Tobi wissen. „Weil ich Ihnen eine perfekte Lösung anbieten möchte. Mit bloßem Auge können wir ja bereits sehen, dass Ihre Körper unterschiedlich sind. Sie werden also ganz bestimmt auch zwei unterschiedliche Matratzen benötigen. Dieses Messsystem zeigt mir aber auf den Zentimeter genau, wo der jeweilige Körper noch zusätzlich Unterstützung oder Entlastung benötigt.“ Ob das die Matratze nicht von alleine könne, wirft Tobi ein. Es soll doch sieben Zonen geben, die alles von alleine machen? Wer richtig liegen und damit auch gut schlafen will, so die Antwort, sollte sein Bett von Grund auf planen – und dazu gehört nicht nur die Matratze. Denn die schwebt ja nicht in der Luft.



EMDEN

**BARGHOORN – DAS
BETTEN+WÄSCHEHAUS**
BOLTENTORSTR. 5/7
26721 EMDEN
TEL. 04921-20535
WWW.BETTEN-BARGHOORN.DE



Das Betten- und Wäschehaus Barghoorn gehört zu „den“ Traditionsunternehmen im Norden. Das Fachgeschäft liegt mitten in Emden und hat auf mehr als 1000 Quadratmetern Verkaufsfläche eines der größten Sortimente an Bettwaren in Ostfriesland. Frottee sowie Tag- und Nachtwäsche ergänzen das Sortiment. Eine Besonderheit ist das Angebot an Stühlen für ergonomisch richtiges Sitzen. Kunden können die zum Haus gehörenden Parkplätze nutzen. Das AGR-zertifizierte Unternehmen (Aktionsgemeinschaft gesunder Rücken) ist zusätzlich das regionale „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ – dort ist also viel Wissen zu dem sensiblen Thema Rücken und Schlafen gebündelt. Eine eigene Manufaktur befindet sich im ersten Obergeschoss. Barghoorn wurde bereits 1835 gegründet und zählt damit zu den ältesten Fachgeschäften in Deutschland.

BARGHOORN
das Betten + Wäschehaus



Beratungskompetenz ✓

Inhaber: Peter und Dirk Barghoorn, die als Cousins das 1835 gegründete Familienunternehmen heute in 5. Generation führen. Zwölf fest angestellte und ausgebildete Fachberater/-innen, davon zwei diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: großes soziales Engagement vor Ort, aber auch für Stadtprojekte wie die Neutor Arkaden auf dem Gelände der alten Kaufhalle in Emden, zudem im Einzelhandelsverband Ostfriesland tätig und Ausbildungsbetrieb.

NETZWERK SCHLAFGESUNDHEIT HANNOVER



Schlaf Gesundheit Hannover

Die Region Hannover ist bekannt für eine hohe Dichte an Möbelhäusern. Gut 400.000 Quadratmeter Verkaufsfläche stehen rund 1 Millionen Verbrauchern gegenüber. Kaum eine Region in Deutschland hat da mehr zu bieten. Und so gibt es auch ein entsprechend großes Angebot an Betten. Aber Größe ist eben nicht alles, vor allem dann, wenn es um die Themen Gesundheit und Schlafen geht. So gibt es in Hannover seit Jahren ein Netzwerk von Bettenfachgeschäften, Medizinerinnen und anderen Experten zum Thema Schlaf, die weniger mit Größe, dafür aber mit

mehr Kompetenz punkten. Unter „Schlaf Gesundheit Hannover“ finden sich neben dem Schlaflabor der dortigen Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) auch Ärzte aus dem Bereich HNO und Zahnmedizin (mit dem Schwerpunkt Apnoe-Behandlung), aber auch Schlafschule, Baubiologie und eben auch drei Bettenfachgeschäfte, die auf diesen Seiten vorgestellt werden. Ein Netzwerk in dieser Form und die damit verbundene, inhaltliche Zusammenarbeit ist nahezu einmalig in Deutschland und für die dortigen Kunden ein echter Glücksfall.

BURGWEDEL

HOTES SCHLAFKULTUR
HANNOVERSCHE STRASSE 2
30938 BURGWEDEL
TEL. 05139-895533
WWW.HOTES.INFO



Das ursprünglich bereits seit 1912 mit Bettwaren und Möbeln handelnde Familienunternehmen hat sich in den 1970-er Jahren ganz auf die Themen Bett und Schlafen konzentriert. Heute bietet das Fachgeschäft auf mehr als 400 Quadratmetern Verkaufsfläche ein sehr umfassendes Sortiment. Den Kunden stehen Parkplätze hinter dem Geschäft zur Verfügung. Inhaber Oliver Hotes fand seinen Einstieg in die Bettenbranche nach Beendigung seines Studiums zum Diplom-Ingenieur: Genauigkeit beim Vermessen ist also auch dort kein Zufall. Hotes Schlafkultur gehört ebenfalls zu den AGR-zertifizierten Unternehmen in Deutschland (Aktionsgemeinschaft gesunder Rücken) und ist darüber hinaus im Verbund „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“, womit auch das Angebot einer Schlafschule besteht.



Beratungskompetenz ✓

Inhaber Oliver Hotes führt in 4. Generation das seit 1974 in der Region ansässige Unternehmen, sechs festangestellte Mitarbeiter.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Oliver Hotes ist Mitglied eines bundesweit tätigen Fachausschusses für Matratzen.

HANNOVER

BETTEN HOHMANN
KOLLENRODTSTR. 7-8
30161 HANNOVER
TEL. 0511-665864
WWW.BETTEN-HOHMANN.DE



Mitten im Stadtteil List der Landeshauptstadt Hannover gelegen weist dieses inhabergeführte, traditionelle Bettenfachgeschäft eine Besonderheit auf. Es ist in zwei gegenüberliegenden Gebäuden untergebracht. So werden auf der einen Seite Zudecken, Bettwäsche und andere Textilien zum Thema Bett und Schlafen präsentiert, während auf der anderen Seite das Bettenstudio mit Matratzen, Unterfederungen und Bettgestellen seinen Platz hat. Zusammen wird auf 320 Quadratmetern alles angeboten, was zu einem vollständigen Bettensortiment gehört. Es wird viel in die Beratung investiert und so unterstützt auch seit 2017 ein erfahrener Physiotherapeut das Team. Jens Hohmann hat nach der Einzelhandelslehre sein Studium an der Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels in Nagold als Diplom Textilbetriebswirt abgeschlossen.

BETTEN HOHMANN

SCHLAFQUALITÄT SEIT 1911



Beratungskompetenz ✓

Das 911 gegründete Fachgeschäft wird in 4. Generation von Jens-Peter Hohmann und seiner Frau Sylvia geleitet. Acht festangestellte Facharbeiter/innen, darunter ein ausgebildeter Physiotherapeut.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Das Fachgeschäft ist AGR-zertifiziert und hatte 2014 seinen letzten großen Umbau.

Basisarbeit

DIE UNTERFEDERUNG IST MEHR ALS DIE LIEGEFLÄCHE DER MATRATZE. DEMENTSPRECHEND SOLLTE SIE AUCH FUNKTIONEN BESITZEN, DIE EINE ABSTIMMUNG AUF KÖRPER UND MATRATZE ERMÖGLICHEN



Mit den Daten aus dem Messsystem führt der Weg in die Bettenabteilung. Aber: Immer noch keine Matratze. „Zunächst werde ich für jeden von Ihnen die gewonnenen Daten nutzen, um eine Unterfederung exakt auf Ihre Bedürfnisse einzustellen. Darauf kommt dann später die Matratze zu liegen.“ Gesagt, getan. Die vor Urte und Tobi stehende Unterfederung sieht nicht nur anders aus als ihre, sie kann ganz offensichtlich auch deutlich

mehr. Alles Mögliche lässt sich daran verstellen. Zunächst ist Tobi dran. Die Schulterzone wird für ihn weicher gestellt, die Rückenlordose angehoben. In wenigen Sekunden sind alle Einstellungen getätigt und Tobi wird gebeten, Platz zu nehmen. „Ohne Matratze?“ „Ohne Matratze – das ist jetzt Basisarbeit!“ Tobi legt sich auf den Rücken und dann in die Seitenlage. „Wow“ Es ist beeindruckend zu sehen, wie gerade Tobi liegt und wie die Unterfederung

– früher sagte man wohl Lattenrost, aber nach Latte sieht es echt nicht mehr aus – die Wirbelsäule genau dort stützt, wo es erforderlich ist. Zudem wird alles mit einem Laser genau überprüft. Danach Urte. Der Unterschied zu Tobi, wo bis auf die Schulter alles etwas fester gestellt wird, wird bei Urte insgesamt alles etwas weicher eingestellt, vor allem im Beckenbereich. Gleiche Unterfederung, aber eine völlig andere Einstellung.

LEHRTE

BETTENHAUS WELGE
BURGDORFERSTR. 11-15
31275 LEHRTE,
TELEFON (05132) 23 74
WWW.BETTENHAUS-WELGE.DE



Bettenhaus welge ist ein alteingesessenes, inhabergeführtes Familienunternehmen. Nah bei Hannover und mitten in der 44.000 Einwohner zählenden Stadt Lehrte gelegen, bietet dieses typische Bettenfachgeschäft auf mehr als 500 Quadratmetern eine sehr große Auswahl. Zudem werden Tag- und Nachtwäsche, Frottier sowie Wohnaccessoires, Bettgestelle und Möbel angeboten. Das fachlich wie modisch auf dem neuesten Stand agierende Unternehmen, AGR-zertifizierte (Aktionsgemeinschaft gesunder Rücken) Unternehmen investiert viel in die Schulung der Mitarbeiter/-innen und bildet zudem auch selber aus. Die Inhaberin hat nach einer Einzelhandelslehre bei Ludwig Beck in München ein Studium an der Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels (LDT) in Nagold absolviert und ist zusätzlich diplomierte Schlafberaterin.



Beratungskompetenz ✓

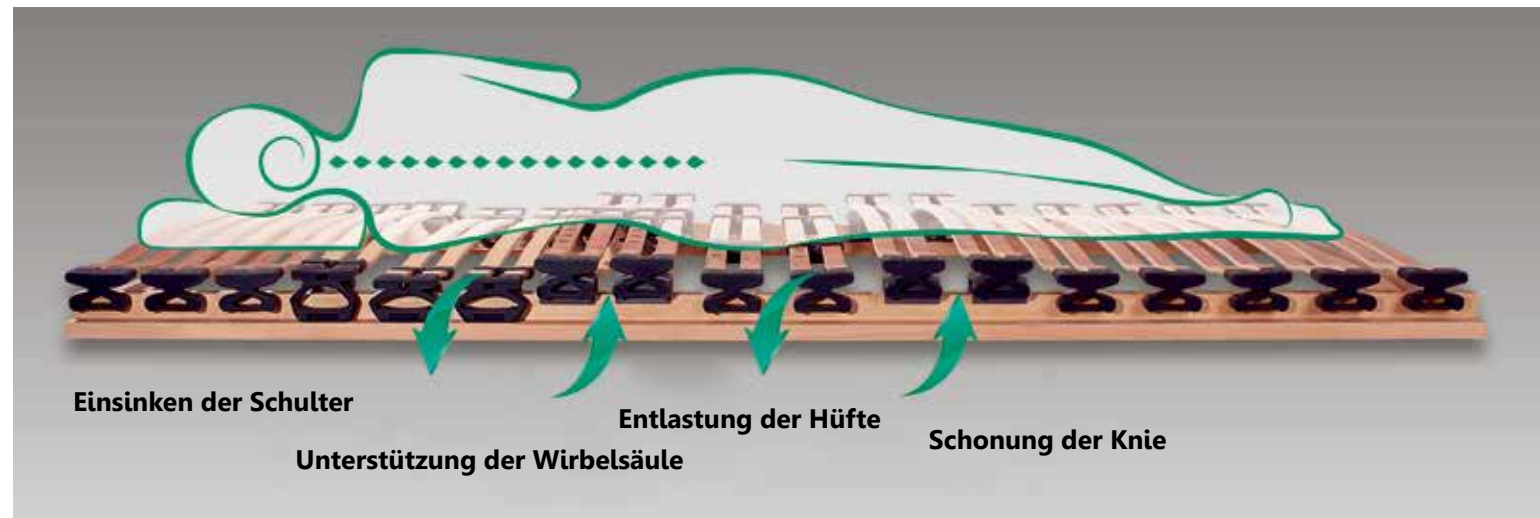
Inhaberin: Regina Rosenbaum
Seit 1876 inhabergeführtes Familienunternehmen in 5. Generation, es gibt zehn Mitarbeiter, alle ausgebildete Fachberater/-innen, darunter vier diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Welge wurde 2013 zum Bettenfachhändler des Jahres in Deutschland gewählt, fördert örtliche Vereine und organisiert viele kulturelle Veranstaltungen im Geschäft. Letzter Umbau 2018 (neue Beleuchtung). Die Inhaberin ist im Vorstand des Stadtmarketing.



Unterfederung

GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF IST EINE GERADE GELAGERTE WIRBELSÄULE

Damit wir schlafen können, müssen wir uns hinlegen. Zum einen, weil für den Schlaf auch die Muskeln entspannt werden müssen. Zum anderen, weil die Bandscheiben, als Verbindungselemente zwischen den Wirbeln unserer Wirbelsäule, entlastet werden müssen. Diese arbeiten tagsüber vergleichbar wie eine Hydraulik. Sie sind es, die uns beweglich machen, für Sitzen, Bücken, Gehen, Stehen und Springen. Bei Bewegung verlieren die Bandscheiben Flüssigkeit, die nur im Liegen, während des Schlafs, wieder aufgenommen werden kann.

Unser Körper weiß das. Daher versucht er immer eine Liegeposition zu finden, wo die Wirbelsäule optimal gerade, spannungsfrei

und gemäß ihrer natürlichen Form gelagert ist. Dann und nur dann haben die Bandscheiben die Möglichkeit, sich zu erholen.

Dabei können wir unseren Körper aktiv unterstützen. Mit der richtigen Matratze stellen wir sicher, dass der Körper weich, ohne Druckstellen, komfortabel ruhen kann. Aber erst eine Unterfederung ermöglicht es, an den wichtigen Körperschwerpunkten wie im Becken- und Schulterbereich, aber auch im Lendenbereich für die richtige Entlastung oder Unterstützung zu sorgen. Gute Unterfederungen lassen sich dafür individuell einstellen, wie eine Maßanfertigung, die auf den Körper zugeschnitten ist. Damit erhält die Matratze genau den Raum, den sie braucht, um die darauf liegende Schul-

ter exakt so weit einsinken zu lassen, dass die Wirbelsäule gerade bleibt. Mit einer Anhebung der Unterfederung im Bereich der Lordose (Lendenwirbel) kann ebenso exakt das berühmte Hohlkreuz ausgeglichen werden, damit an dieser Stelle die Wirbelsäule nicht durchhängt. Und beim Becken wiederum kann auch hier, wie bei der Schulter, auf den Zentimeter genau eingestellt werden, wie tief das Becken in die Matratze einsinken soll.

Matratze und Unterfederung ergänzen sich also zu einer Einheit. Beides zusammen bildet die Grundlage, seinem Körper und somit auch seiner Wirbelsäule die notwendige Erholung zu gönnen, statt sie vorsätzlich zu schädigen.

LÖHNE

MÖHLE SCHLAFKULTUR

LÜBBECKER STR. 17
32584 LÖHNE
TELEFON 05732-6266
WWW.MOEHLE-LOEHNE.DE



Möhle Schlafkultur ist ein alteingesessenes inhabergeführtes Familienunternehmen. Maleisch an der Werre gelegen, erwartet die Kunden in dem 1850 erbauten, historischen Haus eine große Auswahl an Betten und allen wichtigen Schlafsystemen. Nach vielen Bauabschnitten ist das Geschäft mittlerweile auf 1000 Quadratmeter angewachsen und hat eine der größten Fachausstellungen zum Thema gesunder Schlaf in der Region. Alle Mitarbeiter werden ständig geschult und nehmen an fachspezifischen Weiterbildungen teil. Seit 2016 verstärkt Franziska Möhle das Team. Nach erfolgreichem BWL-Studium arbeitete sie drei Jahre als Verkaufsleiterin in Münster im Bettenhaus Schröder. Während dieser Zeit absolvierte sie ein Fernstudium zum „zertifizierten Schlafberater“ an der Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels in Nagold.



Beratungskompetenz ✓

Inhaber Martin Möhle leitet mit seiner Tochter Franziska das 1933 gegründete Familienunternehmen in 4. Generation mit zehn Mitarbeitern, davon sechs diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Möhle feiert 2018 sein 85-jähriges Bestehen. Der letzte Umbau war 2016 (neue Beleuchtung und Klimatisierung). Durch AGR (Aktion Gesunder Rücken) und „Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf“ zertifiziert.

Wolke 7

DER KÖRPER SPÜRT ES WENN ALLE KOMPONENTEN STIMMEN. DAS RICHTIGE SYSTEM DIENT ABER NICHT NUR DER ENTSPANNUNG SONDERN AUCH DER GESUNDHEIT



Aber jetzt. Die Matratzen kommen. Es werden für Urte und Tobi zwei unterschiedliche aus dem Verkaufsraum geholt. Sie unterscheiden sich nicht nur in der Festigkeit (Tobi fest, Urte weich), sondern sind auch von unterschiedlichen Herstellern. „Ich habe Ihnen jetzt mal jeweils eine

Matratze gebracht, was nach Ihren Daten und meiner Erfahrung sehr gut zu Ihnen passen wird. Aber wir werden auch noch Alternativen testen. Ich stelle Ihnen zudem auch noch einen Knieknick in der Unterfederung ein. Der verhindert, dass sich das Becken in Seitenlage dreht.“ Jetzt beginnt Urte.

Die Augen schließen sich, ein verzücktes Lächeln. Urte liegt wie eine Eins – aber wie eine total entspannte. Ginge es nach ihr, könnte man jetzt das Licht ausmachen, alle den Raum verlassen und nach dem Nickerchen bitte Tee und etwas Gebäck. Da wird ihr Schlaf jäh unterbrochen ...

KORBACH

BETTENHAUS BRACK

LENGEFELDER STRASSE 2
34497 KORBACH
TELEFON 05631-2652
WWW.BETTENHAUS-BRACK.DE



Das gibt es selten: Eine Ur-Ur-Ur-Enkelin des Firmengründers führt noch das Familienunternehmen – sieben Generationen Erfahrung. Das Bettenhaus Brack in Korbach ist in einem schönen zweietagigem Fachwerkhause untergebracht. Die 350 Quadratmeter Verkaufsfläche sind kompetent bestückt. Das Unternehmen Brack war früher sogar Hoflieferant der Fürsten zu Waldeck und Pyrmont. Fürsten gibt es nur noch wenige, dafür ist dort heute jeder Kunde König. Das Bettenhaus Brack ist aber trotz – oder gerade wegen – seines Alters ausbildungstechnisch auf der Höhe der Zeit und verfügt neben einer AGR-Zertifizierung (Aktionsgemeinschaft Gesunder Rücken) auch über das Siegel „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“. Sophie Valentin hat nach einer Ausbildung zur Medienkauffrau das Studium zur Textilbetriebswirtin absolviert, in Stuttgart die Praxis erlernt und ist zudem diplomierte Schlafberaterin.



Beratungskompetenz ✓

Geschäftsleitung: Sophie Valentin, 7. Generation des 1847 gegründeten Familienunternehmens. Acht fest angestellte Mitarbeiter, davon sechs diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: 2018 wurde die Verkaufsfläche im Erdgeschoss vollständig modernisiert, inkl. neuer, energiesparender LED-Beleuchtungsanlage.



Kopf hoch

ZIEL JEDER BERATUNG SOLLTE ES SEIN, DIE PERFEKTE LÖSUNG ZU PRÄSENTIEREN

... „Bitte heben Sie kurz den Kopf an.“ Ein Kissen schiebt sich unter Urtes Nacken. Das fühlt sich gut an und wirkt noch entspannender. „Aus den Daten vom Messsystem habe ich ablesen können, welche Kissenhöhe für Sie erforderlich ist, damit auch Ihre Nackenwirbel gerade und entspannt liegen können.“ Dann folgt Tobi. Seine Lage auf der Matratze, bzw. die seiner Wirbelsäule und seiner Schultern wird genau kontrolliert und die Unterfederung etwas nachjustiert. Auch er bekommt ein Kissen, wie Urte ein orthopädisches Nackenstützkissen. „Das liegt sich schon prima. Aber ich habe Sorge, dass unser Budget nicht reicht.“ Auf diese berechnete Frage wird eingegangen. Diese erste Auswahl soll nur zeigen, was möglich ist. Die Entscheidung liege natürlich immer beim Kunden, aber der Anspruch ist zunächst, das bestmögliche Liegeergebnis zu finden. Wichtig zu verstehen: Das Bett ist eben mehr als nur Matratze. Urte und Tobi dürfen zum Vergleich die Ma-

trazten auf dem Boden testen, also ohne Unterfederung und ohne Kissen. Und zusätzlich mit einer ganz einfachen Unterfederung, wie bei ihnen zu Hause, ohne Einstellmöglichkeiten. Ein Unterschied wie Tag und Nacht. Es leuchtet beiden ein, dass die Matratze nur ein Teil einer Lösung ist. „Und jetzt etwas für den Rücken und gegen das Schnarchen.“ Tobi darf sich wieder auf die für ihn eingestellte Unterfederung samt Matratze und Kissen legen. Ein ganz leises Summen – und dann hebt sich erst die Matratze unter den Beinen und dann unter dem Rücken an. Eine motorisierte Unterfederung ist das Geheimnis. Je nach Wahl stehen zwei bis vier Motoren zur Verfügung, um Füße, Beine, Oberkörper und Kopf in die gewünschte, individuelle Position zu bringen. Erhöhter Oberkörper für bessere Atmung und damit z. B. weniger Schnarchen. Erhöhte Beine zur Entlastung der Wirbelsäule, à la Stufenlagerung beim Physiotherapeuten. Schon genial.

MELSUNGEN

BETTEN GAEBLER

BRÜCKENSTR. 11
34212 MELSUNGEN
TELEFON 05661-2997
WWW.BETTEN-GAEBLER.DE



Das ursprünglich in Flatow (Westpreußen) gegründete Familienunternehmen ist seit 1957 in Melsungen ansässig. Rund 300 Quadratmeter Verkaufsfläche, verteilt auf drei Etagen, bieten alles, was zu einem umfassenden Sortiment gehört. Neben kompletten Bettsystemen sowie Zudecken und Kissen gibt es dort auch Frottee und Bettwäsche. Mitten in Melsungen an einer schönen Fußgängerzone und einem nahen Parkplatz gelegen, ist dieses Fachgeschäft im mittleren Fuldaatal von Guxhagen im Norden bis Rotenburg im Süden leicht und schnell zu erreichen. Jürgen Gaebler hat vor Übernahme des Familienbetriebes Ökonomie in Gießen und Kassel studiert.

BETTEN GAEBLER
„für gesunden Schlaf“



Beratungskompetenz ✓

Inhaber Jürgen Gaebler, führt in dritter Generation zusammen mit seiner Frau Beate das seit 1920 tätige Familienunternehmen, sechs Mitarbeiter, davon zwei diplomierte Schlafberater.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Das Bettenhaus Gaebler veranstaltet regelmäßig Informations- und Vortragsveranstaltungen für seine Kunden, Jürgen Gaebler war jahrelang als Vorstand in der Gemeinschaft Melsunger Einzelhandel für die Stadtentwicklung aktiv.

Produkttempfhlung

KOPFKISSEN DORMABELL ACTIVE AIR NATURE

Wenige Produkte im Bett werden so stark belastet wie das Kopfkissen. Daher ist ein Kopfkissen, aus hygienischer wie auch physikalischer Sicht, recht schnell verbraucht. Nach zwei bis vier Jahren sollte es (bei täglicher Nutzung) ausgetauscht werden. Das in Deutschland hergestellte dormabell active air nature ist eine Empfehlung wert. Dieses wurde 2017 bei Öko-Test mit der Note „sehr gut“ bewertet. Das reine Bio-Naturhaarkissen aus Merinoschafschurwolle verfügt über ein seitliches Belüftungs-Gewebe, was für aktiven

Luftaustausch sorgt und Feuchtigkeit ableitet – also ideal gegen das Schwitzen. Die Innenkissen, bestehend aus drei einzelnen Lagen, können dank Reißverschluss einzeln entnommen werden. Damit lässt sich die Kissenhöhe flexibel ändern und die Stärke der Nackenstütze kann so selbst bestimmt werden.

Dieses Bio-Kissen gibt es in sechs Größen und ist im guten Fachhandel ab 39,95 EUR (UVP) (für 15x40 cm) erhältlich.



FRECIOUSCARE INNENRAUM-LUFTREINIGER

Nun gibt es auf dem Markt schon seit vielen Jahren Luftreiniger, die mit unterschiedlichen Techniken dem Schmutz in der Luft zu Leibe rücken. Der PreciousCare Innenraum-Luftreiniger von RÖWA setzt aber neue Maßstäbe. Er befreit die Raumluft zu 99,99% von Schadstoffen. Dafür hat sich die 1914 in Stuttgart gegründete Matratzenfabrik Rössle & Wanner mit dem weltweit führenden Produzenten von Filterlösungen, MANN+HUM-

MEL, zusammengetan. Mit der derzeit fortschrittlichsten Filtertechnik am Markt reinigt das Gerät die Luft 16-mal pro Stunde und filtert so Feinstaub (PM 2,5) und Bakterien, aber auch unliebsame Gerüche, Hausstaubmilben, Pollen und sogar flüchtige organische Verbindungen wirksam aus der Raumluft. Dabei arbeitet der Luftreiniger energiespar-sam und leise. Erhältlich im guten Fachhandel für 499,- EUR (UVP).

*nach GB/T18801-2015



KÖLN/BONN

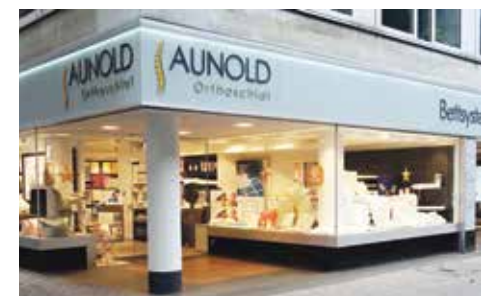
AUNOLD ORTHOSCHLAF

MINORITENSTRASSE 9-11
50667 KÖLN,
TELEFON 0221-9957880
BERLINER FREIHEIT 7
53111 BONN,
TELEFON 0228-96158340
WWW.AUNOLD.DE



Bereits seit 1989, also rund 30 Jahren, sind die Firmeninhaber Sven Herold und Holger Braun in der Bettenbranche aktiv. Schon während ihres Studiums (beide sind diplomierte Sportlehrer der Deutschen Sporthochschule Köln) waren sie in einem Bettenfachgeschäft für Naturmatratzen tätig. Als sich die Chance bot, übernahmen sie 1998 selbiges und haben es seitdem an den Standorten Köln und Bonn weiter ausgebaut. Auf zusammen mehr als 1200 Quadratmetern Verkaufsfläche wird ein vollständiges Sortiment geboten. Zudem lassen die beiden Inhaber aufgrund ihrer Ausbildung ihr Wissen über Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers in jede Beratung mit einfließen. Das AGR-zertifizierte Bettenfachgeschäft achtet auf eine regelmäßige Fortbildung der Mitarbeiter.

BETTEN AUNOLD
Orthoschlaf



Beratungskompetenz ✓

Inhaber: Sven Herold und Holger Braun führen seit 1998 als Team die zwei Aunold Fachgeschäfte in Köln und Bonn. Insgesamt sind dort aktuell zehn Fachberater/-innen in einer Festanstellung beschäftigt.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: 2010 und 2018 als Bettenfachhändler des Jahres ausgezeichnet, arbeitet mit der Deutschen Sporthochschule in Köln zusammen. Sven Herold ist zusätzlich staatlich geprüfter Masseur.

Klima

**MATERIALIEN HABEN
UNTERSCHIEDLICHE EIGENSCHAFTEN
IN BEZUG AUF WÄRME UND
FEUCHTIGKEIT**



Während Tobi sich noch intensiv mit dem Motorrahmen beschäftigt – es gibt Modelle in unterschiedlichen Preisklassen: kabelgebunden, mit Fernbedienung oder via Funk, und ... –, spricht Urte das Thema Zudecken an. Bei der Beratung wurde Tobi, aufgrund seiner Körpergröße von 188 Zentimetern, darauf aufmerksam gemacht, ein Bett in Überlänge, also 220 Zentimetern, in Betracht zu ziehen. Da wohl jeder Mensch seine Liegeposition nachts verändere, stehe Tobi bei den üblichen 200 Zentimetern zu wenig Raum zur Verfügung, um entspannt schlafen zu können. Oft lande Tobi nachts mit seinen Füßen an der Bettkante, was störend sei. Auch seine Füße seien morgens oft abgedeckt. Die Zudecke ist mit 200 Zentime-

tern zu kurz. Daher also nun der Gang in die Zudeckenabteilung. Da die alten Zudecken so alt wie die Matratzen sind, darf es auch etwas Neues sein und für Tobi eben 20 Zentimeter länger. Aber so eben von der Stange geht es auch dort nicht. Es wird nach dem Wärmebedarf gefragt und unterschiedliche Materialien sowie deren Eigenschaften werden vorgestellt. Urte entscheidet sich für beruhigendes Kamelhaar. Tobi, da er nachts oft schwitzt, wird geraten, von Daune auf eine Funktionsfaser umzusteigen. Das Material ist voll waschbar bis 60 Grad und besser im Transport von Wärme und Feuchtigkeit während der Nacht. Und weil es zu Hause nur Bettwäsche in 200 x 135 Zentimetern gibt, wird auch dort nachgerüstet.

NEUWIED

BETTENHAUS INKELHOFEN
BRESLAUER STR. 55
56566 NEUWIED
TELEFON 02631-353666
WWW.BETTENHAUS-INKELHOFEN.DE



Die unternehmerischen Wurzeln des Bettenhauses Inkelhofen reichen zurück bis in das Jahr 1898 und waren stets mit den Themen Inneneinrichtung und Bett bzw. Matratzen verbunden. Und so bietet das AGR-zertifizierte Bettenfachgeschäft auf über 1000 Quadratmetern ein vollständiges Sortiment, inkl. Box-Spring Marken wie z. B. Schramm an. Die zentrale Lage im Gewerbegebiet Distelfeld vor Neuwied lässt das Bettenhaus Inkelhofen aus allen Himmelsrichtungen, ob von Linz im Norden, Koblenz im Süden oder Montabaur und Mayen aus Westen bzw. Osten in wenigen Minuten komfortabel erreichen, mit dem Vorteil eigener Parkplätze unmittelbar am Geschäft. Mario Inkelhofen ist diplomierte Betriebswirt und seine Frau Dipl. Ingenieurin, die zudem an der Lehranstalt des Deutschen Textileinzelhandels in Nagold ihre Zusatzausbildung zum Schlafberater absolviert hat.

BETTENHAUS
Inkelhofen



Beratungskompetenz ✓

Mario Inkelhofen, der mit seiner Frau das Bettenfachgeschäft seit 1995 am heutigen Standort betreibt. Sechs fachliche ausgebildete Mitarbeiter.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Bettenhaus Inkelhofen wurde bereits zweimal, 2012 und 2015 zum Bettenfachhändler des Jahres gewählt. 2016 und 2018 als Top-Fachhändler von Schöner Wohnen ausgezeichnet. Bettenhaus Inkelhofen ist Partner des Stilhaus Koblenz.

Glücklich

**DANK EINER INDIVIDUELLEN BERATUNG KÖNNEN
DIE EINZELNEN KOMPONENTEN ABGESTIMMT
UND SO EIN MAXIMUM AN SCHLAFKOMFORT
ERREICHT WERDEN**



Das waren jetzt etwas mehr als zwei Stunden, vom Interview über Vermessen, Unterfederung und Matratze, Kissen und Zudecke bis hin zur Bettwäsche. Dazu fünf Espresso, sieben Kekse sowie eine große Flasche Wasser und auch viele Informationen, die es zu verarbeiten gilt. Aber ein gutes Gefühl. Beide standen im Mittelpunkt der Beratung, nicht irgendeine Marke. In diesem Fachgeschäft hat man die Produkte sprechen lassen. Die Liegequalität konnte gefühlt werden und alles wurde in Ruhe und verständlich erklärt.

Es wird auch kein Zeitdruck aufgebaut.

Tobi und Urte wird empfohlen, eine Nacht darüber zu schlafen, bevor sie eine Entscheidung treffen. Die übersichtlich gestalteten Angebote helfen die Empfehlungen zu kombinieren. Sie liegen etwas über dem Budget, aber dafür haben sie ein komplettes Bett. Zudem kennen sie nun bereits ihr individuelles Liegeergebnis und kaufen keine Katze im Sack. Urte bleibt bei ihrer ersten Matratze, eine aus Schaum und mit dem Gefühl wie auf Wolke sieben. Bei der Unterfederung möchte sie ganz klar die einstellbare – ohne Knieknick geht ja gar nicht mehr –, aber Motor braucht sie nicht. Tobi hingegen nimmt die

alternative Taschenfederkernmatratze und wählt die dreimotorige Unterfederung. Da alles in 220 ist, würde das jetzt nicht mehr in das alte Bett passen, aber dafür wusste das Fachgeschäft eine tolle Lösung. Altes Bettgestell weg und die neuen Unterfederungen werden zunächst mit Füßen versehen, bis im nächsten Jahr die Haushaltskasse auch ein neues Bettgestell ermöglicht.

Schlaf ist Gesundheit, ist Lebensqualität. Beides ist Urte und Tobi wichtig. Zu wichtig, um dort am falschen Ende zu sparen. Die Beratung war sehr überzeugend. Gelernt haben sie auch viel. Und das setzen sie jetzt um.

LÖRRACH

BETTEN RENK
TURMSTR. 33
79539 LÖRRACH
TELEFON 07621-2318
WWW.BETTEN-RENK.DE



Das mittlerweile 109 Jahre junge Bettenfachgeschäft liegt mitten in Lörrach, direkt an der Schweizer Grenze. Es ist das südlichste, von allen besuchten Fachgeschäften in dieser Ausgabe. Seit mehr als 100 Jahren werden dort Kunden aus Deutschland und auch der Schweiz von der Familie Renk beraten. Marc Andreas ist gelernter Koch und war in dieser Funktion mehr als 20 Jahre tätig, bis er 2002 in das elterliche Unternehmen eintrat. Im Hause Renk werden regelmäßig Veranstaltungen angeboten, in Form von Fachvorträgen durch externe Referenten oder kulturelle Aktionen.



Beratungskompetenz ✓

Inhaber Marc Andreas Renk führt das 1909 gegründete Familienunternehmen in 3. Generation mit 3 ausgebildeten Fachmitarbeiter/innen, die alle auch diplomierte Schlafberater sind.

Waren- und Produktkompetenz ✓

Methodenkompetenz ✓

Servicekompetenz ✓

Sonstiges: Betten Renk ist TÜV-zertifiziert, die hauseigene Bettenreinigung wurde 2016 erneuert und ist auf dem neuesten Stand. Der Inhaber selbst unterstützt die Aktion „Cinderlache – für jedes Kind ein Bett“.

BettenRENK

Buchempfehlung

ES VERGEHT KAUM EINE WOCHEN, IN DER NICHT EIN NEUES BUCH ZUM THEMA SCHLAFEN ERSCHEINT. MAN KANN NICHT JEDES LESEN. EINIGE ABER UNBEDINGT.



„Die übermüdete Gesellschaft – Wie Schlafmangel uns alle krank macht“ von Prof. Dr. Ingo Fietze. Der renommierte Spezialist für Schlafmedizin, Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité-Universitätsmedizin in Berlin und Vorsitzender der „Deutschen Stiftung Schlaf“, berichtet in seinem Buch über den alarmierend sorglosen Umgang mit einem unterschätzten Gesellschaftsproblem. Dabei geht er

sehr auf Details ein und legt viel Wert auf medizinische Zusammenhänge. Für alle, die wirklich in die Tiefe der Thematik „Schlaf“ eintauchen wollen und denen gesellschaftliche Aufklärung wichtig ist. Dazu aus seiner Einleitung: „Rund 80 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer leiden an Schlafstörungen – die meisten schaffen sich ihr Leid selber: zu spätes Zubettgehen, zu frühes Aufstehen, zu viel Internetaktivität im Schlafzimmer, zu viel Arbeits-Mails-Checken nach Feierabend. Die wenigsten sehen darin eine ernsthafte Gefahr. Doch diese Verhaltensweisen machen aus gelegentlichen Schlafstörungen chronische – und den Menschen krankheitsanfällig, depressiv, dick und unkonzentriert. Wieso glauben Millionen Deutsche, dass gesunder Schlaf nicht ebenso wichtig ist wie eine gesunde Ernährung?“

Erschienen im Rowohlt Verlag, 238 Seiten € 20,00 ISBN: 978-3-498-02139-9



„SCHLAFEN OHNE RÜCKEN-SCHMERZEN – Mit dem richtigen Bett zum optimalen Schlafkomfort“ von Pascal Mannekens. Pascal Mannekens ist Physiotherapeut, ergonomischer Berater und ein auf biomechanische Analyse spezialisierter Forscher. Die belgische „Familie Mannekens“, in der Pascal Mannekens aufwuchs, gründete in den 80er Jahren eines der ersten Bettenfachgeschäfte in Belgien und sieht sich heute als einen der führenden Einzelhändler für Bettensysteme in

Belgien. Dieser Autor kennt also die Produktseite. Sein Buch ist klar und prägnant sowie sehr zugänglich zu lesen. Illustriert, mit zahlreichen Tipps und einem Überblick über die aktuellen, auf dem Markt erhältlichen fortschrittlichen Bettssysteme bekommt man hier viel Wissen vermittelt. Die These von Pascal Mannekens: Viele Menschen schlafen auf minderwertigen Matratzen. Eine gute Nachtruhe und eine korrekte Schlafhaltung können aber das Auftreten einer Reihe häufiger Rückenpro-

bleme verhindern. Ungefähr acht von zehn Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter starken Rückenschmerzen. Von diesen entwickeln fast 10% chronische Rückenprobleme. Das Buch soll dabei unterstützen, die Rückenschmerzen verursachenden Faktoren auf ein Minimum zu reduzieren.

Erschienen im Lannoo Verlag, 240 Seiten € 19,99 ISBN: 978-94-014-3938-1



stufenlos höhenverstellbar

mit einem Handgriff entstehen aus dem Doppelbett zwei Einzelbetten



höhenverstellbare KOMFORTBETTEN von KIRCHNER®

Betten für heute. Morgen. Und übermorgen

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Dabei sind Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit wichtige Ziele. Aus diesem Grund haben wir unser Angebot im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden bei uns nach einem Doppelbett das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit der Boxlike-Lösung ist dies perfekt gelungen.

Durch unsere große Auswahl an Hölzern, Furnieren und Stoffdesigns können Sie sich ihr ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen und ideal in ihre Wohnsituation integrieren.

Heben Sie ihre Schlaf- und Lebensqualität auf ein ganz neues Niveau – für heute. Morgen. Und übermorgen.

KIRCHNER®
www.kirchner-betten.de

AND THE WINNER IS...



MIX ONE

MIX|ONE - das modulare Schlafsystem von Rummel Matratzen

Ausgezeichnet mit dem German Design Award und dem Plus X Award 2018 für Innovation, High Quality, Funktionalität und Ergonomie.

GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2018

www.rummel-matratzen.de/mix-one



TRAUMINA PLUME BIODAUNE aus bäuerlicher Landwirtschaft



Daunenzudecken in 100% Bio-Qualität

Artgerechte ökologische Tierhaltung im Einklang mit der Natur ist der erste Schritt in eine bessere Zukunft. Bei der Auswahl und Produktion von Qualitätsprodukten legt Traumina besonderen Wert auf Tier- und Umweltschutz. Oberstes Gebot bei der Herstellung unserer hochwertigen Produkte ist die Achtung vor Mensch, Tier und Umwelt.

Für die Kollektion Plume BioDaune verwenden wir ausschließlich Federn und Daunen von deutschen, freilaufenden Gänsen aus ökologischer Landwirtschaft von Händlern, die wir persönlich kennen. Die Aufzucht der Tiere im Geflügelhof findet ausschließlich im Freien statt. Traumina garantiert die Daunengewinnung nach der artgerechten und schonenden Tötung der Tiere, also garantiert kein Lebendrupf.

Jederzeit belegbare Bio-Aufzucht, vom Küken bis zur fertigen Decke. 100% zertifizierte Sicherheit für Sie! Die Traumina Daunendecken Plume BioDaune sind leicht und bieten gleichzeitig ein ideales Wärmeverhalten. Wenn Sie eine leichte und doch warme Decke bevorzugen, sollten Sie auf einen hohen Daunengehalt Wert legen. Unsere hochwertigen Daunenfüllungen sorgen dafür, dass Sie immer die richtige Zudecke finden.

Die sommerlich leichte Plume BioDaune WK2 ist ideal bei geringem Wärmebedürfnis, geeignet für warme Schlafräume oder bei Temperaturen in der Übergangszeit. Plume BioDaune WK3 ist eine Zudecke für Menschen mit normalem Wärmempfinden oder normal temperierten Schlafräumen, von der Übergangszeit bis zur kühlen Jahreszeit.

Plume BioDaune WK4 eignet sich besonders für alle, die ein hohes Wärmebedürfnis haben, für kalte Schlafräume oder als Winterdecke.



Wodurch wird die Qualität der Daune bestimmt?

Durch die artgerechte Aufzucht der Bio-Gänse, hat die Daune genügend Zeit sich zu entwickeln und auszureifen. Denn nur eine ausgereifte Daune garantiert eine gleichmäßige Wärmeleistung.

Das Gewichts- Volumenverhältnis einer Daune bzw. die Leistungsfähigkeit wird mittels einer sogenannten Füllkraft-Messung bestimmt. Je hochwertiger die Daunengüte, desto leichter wird das Produkt. Je größer die einzelnen Daunen sind, desto größer ist das Volumen. Daraus ergibt sich wiederum ein geringeres Gewicht der befüllten Zudecke.

Exklusive Zudecken in Bio-Qualität

Traumina ist ein Familienunternehmen aus Renchen und produziert Zudecken in höchster Qualität nach Bio-Standard aus ökologischer Landwirtschaft.

Die Traumina Plume BioDaune ist gefüllt mit 100% handverlesenen Gänsedaunen, die Hülle besteht aus 100% Baumwoll-Batist. Füllung und Gewebe sind nach dem Global Organic Textile Standard (GOTS®) zertifiziert.

- 100% Qualität
- 100% zertifiziert
- Qualität Made in Germany

Traumina GmbH
Johann-Keller-Str. 2
D-77871 Renchen
Tel.: +49- 7843 / 9433 -0
Email: info@traumina.de
www.traumina.de

