Herbst/Winter 2022

senodorm

Ihr Journal für gesunden Schlaf

Perfekt gebettet:

dank professioneller Analysen.

Achtung:

Die Schlafräuber sind da!

Manche mögen's heiß:

Ab in die Sauna!

www.senodorm.de

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

gut einschlafen und erholt wieder aufwachen – für 30 % der Deutschen ist dieser Wunsch ein Traum, der nicht in Erfüllung geht. Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit bestimmen den Alltag. In diesem Magazin, das unter der Federführung ausgewiesener Schlafexperten entstanden ist, wollen wir das Thema Schlaf von unterschiedlichen Seiten beleuchten. Wir – das sind die Schlafexperten von senodorm, die sich seit Jahrzehnten mit dieser Thematik beschäftigen und unseren Kunden wertvolle Hilfestellungen bieten.
Freuen Sie sich nun über die erste Ausgabe unseres Magazins mit einer abwechslungsreichen Themenvielfalt. Erfahren Sie unter anderem, was man gegen lästige Schlafräuber tun kann, wo man sich bei Schlafproblemen Unterstützung sucht und warum erholsamer Schlaf kein Traum bleiben muss.

Wir wünschen Ihnen ein informatives und unterhaltsames Lesevergnügen. Lassen Sie sich inspirieren und vor allem: Schlafen Sie gut!

Ihre senodorm-Schlafexperten

Inhalt

Bettgeflüster **4**

Perfekt gebettet **6**

Achtung:
Die Schlafräuber sind da! **8**

Der Service macht
den Unterschied. **12**

Das Leben genießen:
Mit einem zukunftssicheren Bett **14**

Essen Sie gut?
Schlafen Sie gut! **18**

Rezept: Rote-Bete-Salat **20**

Der Schlaf Ihres Lebens **22**

Mit digitaler Meditation
zur inneren Ruhe **24**

Powernapping:
Wieder fit in 20 Minuten **26**

Perfekt für eine
traumhafte Winternacht **28**

Manche mögen's heiß:
Ab in die Sauna! **30**

Andere Länder – andere Sitten:
So unterschiedlich schläft die Welt. **32**

Ein Gruß an die Sonne **35**

Gute-Nacht-Lektüre **38**

Traumschöne
Winterbettwäsche **42**

WohnGut – Gut zum Leben **44**

Ausgeschlafene Experten –
auch in Ihrer Nähe **46**

Jetzt zum Newsletter anmelden …
*… und kostenlosen Bettencheck sichern!**

* Der Bettencheck wird kostenlos im Umkreis von 25 km des jeweiligen Bettenfachgeschäfts durchgeführt; weitere Entfernungen nach Absprache.
Sie finden die Kontaktadressen der senodorm-Händler auf den Seiten 46/47.

Impressum

Herausgeber
V. i. S. d. P.
Bettaktiv GbR
Hindenburgstraße 25
45127 Essen
T 0201 - 20 79 62
F 0201 - 20 79 63
info@senodorm.de
www.senodorm.de

Vertreten durch
Burkhard Nolten, Kay Heintzen,
Eckhard Hillebrand

Verlag
syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279
45139 Essen
T 0201 - 48 79 21 00
F 0201 - 48 79 21 09
info@syscom360.de
www.syscom360.de

Konzeption
Bernd Schürenberg

Redaktion
Frank Blau, Bettina Boujemil

Grafik, Satz und Bildredaktion
Bettina Boujemil, Karsten Schielke

Für unverlangt zugesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anzeigenleitung
Burkhard Nolten
info@senodorm.de

Auflage
47.500 Stück

Bettgeflüster

Pssst – wir haben da was für Sie:
ein paar Infos rund ums Thema Schlaf.
Einfach gut zu wissen.

Wie kann man in 60 Sekunden einschlafen? Davon träumen viele – und so funktioniert's: Vier Sekunden lang einatmen. Sieben Sekunden den Atem anhalten. Acht Sekunden ausatmen. Die Übung drei Mal wiederholen.

75%
der Menschen träumen in
Farbe.

Wir drehen uns pro Nacht **ca. 20-30 Mal**, damit unser Körper besser durchblutet wird. **Pro Stunde** verbrennen wir dabei **ca. 60 Kalorien** im Schlaf.

Fotos © Adobe Stock, Ghelbs08/www.postermywall.com

6 In einem durchschnittlichen Leben verbringt man etwa **Jahre** mit Träumen.

4 Monate im Jahr
verschlafen wir – hochgerechnet also etwa ein **Drittel unseres Lebens.**

47%
der Deutschen schlafen am liebsten in einem **Pyjama**, gefolgt von T-Shirt und Nachthemd.

5%
schlafen am liebsten nackt.

SOMNIPHOBIA
NENNT MAN DIE ANGST VORM EINSCHLAFEN.

Kennen Sie das Gefühl, **während des Einschlafens zu fallen?**

Der Gleichgewichtssinn im Innenohr ist irritiert,

da der Körper sich im Traum bewegt,

wir aber **reglos im Bett** liegen.

Bevor die Wecker erfunden waren, gab es sogenannte **Aufwecker.** Diese gingen mit einem langen Stock durch die morgendlichen Straßen und weckten Ihre Kunden auf, indem sie gegen das Fenster schlugen.

24 STUNDEN
ohne Schlaf haben angeblich denselben Effekt wie
1,0 PROMILLE.

Während des Schlafens verliert der Mensch rund einen **halben Liter Wasser.**

Fotos © Adobe Stock, www.freepik.com

senodorm
kompetente Beratung · vitaler Schlaf

Wir vermessen Sie genauestens hinsichtlich:

- *Körpergröße*
- *Kopfbreite*
- *Nackentiefe*
- *Schulterbreite*
- *Lordosentiefe*
- *Taille*
- *Beckenbreite*
- *Position Lendenwirbel*
- *Position Kniebereich*

Perfekt gebettet – dank professioneller Analysen

Guter Schlaf ist eine der wichtigen Säulen des Lebens. Die senodorm-Philosophie beruht darauf, für jeden das optimale Bett zu finden. Mit all den Komponenten, die gesunden Schlaf fördern. Überzeugen Sie sich selbst, welche Leistungen bei uns zu einer individuellen Beratung gehören.

„Ich wache morgens mit Nackenschmerzen auf. Woran kann das liegen?“ ... „Welche Matratze ist für meinen Körperbau die richtige?“ ... „Ich neige zum Schwitzen. Welche Bettdecke können Sie mir empfehlen?“

Jeder Mensch ist einzigartig. Ob Größe oder Gewicht, Rücken- oder Wirbelsäulenform, wir unterscheiden uns. Da ist es nachvollziehbar, dass ein 08/15-Bett nicht die optimale Lösung sein kann.

In den Bettenfachgeschäften der senodorm-Gruppe ist der Mensch das Maß und wird nach individuellen Gesichtspunkten beraten und vermessen. Bevor es ins Bett geht, geht es erst an den Tisch. In einem ausführlichen Anamnesegespräch ermitteln unsere Experten Angaben zu Ihrem bisherigen Schlafumfeld und zu gesundheitlichen Aspekten. Nur so können wir Ihnen eine passende Bettausstattung vorschlagen inklusive Unterfederung, Matratze, Kopfkissen sowie Bettdecke entsprechend dem optimalen Wärmegrad.

Top-Angebot:

Beim Kauf eines Bettsystems erhalten Sie ein ***Nackenstützkissen gratis!***

Foto © Bettenhaus Uwe Heintzen GmbH

Einfach gut beraten – was bei der Suche nach dem richtigen Bettsystem berücksichtigt wird.

Körperform
Die Form Ihres Körpers spielt bei der Suche nach dem perfekten Bett eine wichtige Rolle. Wir haben den Körperbau des Menschen daher in fünf verschiedene Typen unterteilt.

Der **A-Typ** hat ein breites Becken und läuft zum Schulterbereich schmaler zusammen. Hier empfehlen wir ein System, das das breitere Becken gut aufnimmt. Sollte das Becken hier zu hart gestützt sein, hat der A-Typ oft das Gefühl, mit dem Kopf nach unten zu hängen.

Der **I-Typ** muss sich über Zoneneinteilung im Schlafsystem keine großen Gedanken machen. Er hat meist relativ wenig Probleme bei der Matratzenwahl und liegt oftmals gerne etwas fester.

Der **O-Typ** muss im Beckenbereich gut einsinken können, bei gleichzeitiger Unterstützung der Lendenwirbelsäule. Auch die Schulterabsenkung darf nicht vernachlässigt werden. Bei O-Typen ist die Einstellung der Unterfederung sehr wichtig.

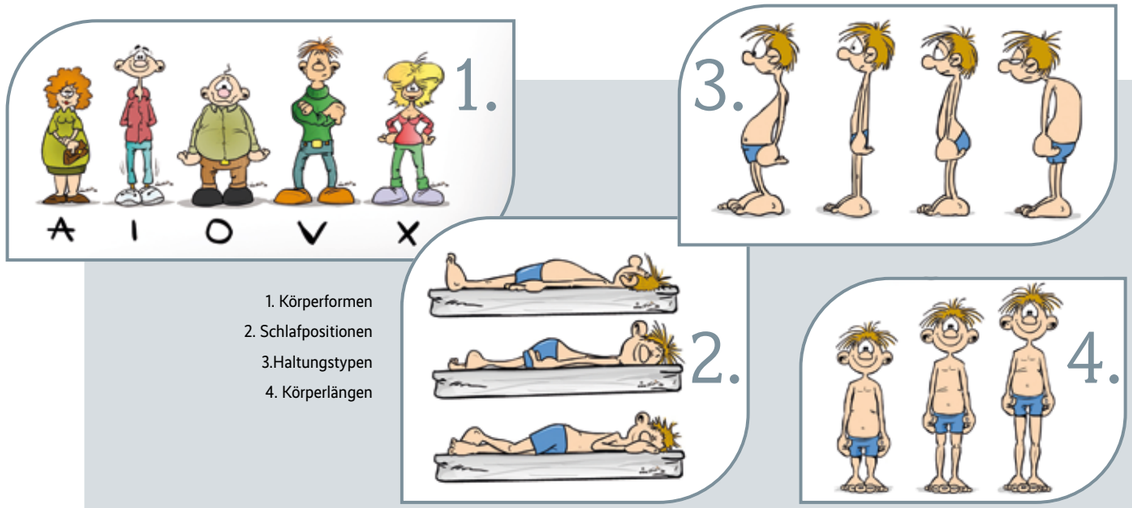
Der **V-Typ** muss auf eine gute Schulterzone beim Schlafsystem achten. Der Mittelbereich kann durchaus fester sein. Durch die breite Schulter sollte das Kissen dann etwas höher sein als bei den anderen Typen.

Der **X-Typ** kommt meistens bei Frauen vor. Die sehr ausgeprägte Hüfte muss ausreichend unterstützt werden. Zugleich müssen Schulter und Becken ausreichend einsinken. Auch hier gilt eine optimal eingestellte Unterfederung als Grundvoraussetzung für guten Schlaf.

Schlafposition
Natürlich ist es auch wichtig, wie die jeweilige Person auf dem Bettsystem liegt. Der Bauchschläfer ist eigentlich ein Fluchtschläfer. Fluchtschläfer deshalb, weil er in Rücken und Seitenlage keine angenehme Position findet. Dies hat häufig damit zu tun, dass die vorhandene Matratze zu fest ist. Bei der Bauchlage ist der Druck auf die Bandscheiben am größten. Durch ein korrekt eingestelltes Bettsystem findet man in Seiten- und Rückenlage garantiert eine angenehme Position.

Auch die Position der Knie ist entscheidend für die korrekte Lage des gesamten Körpers. Was das Knie mit der richtigen Lage zu tun hat, ist nur schwer zu beschreiben. Das muss man einfach spüren. Denken Sie hierbei an den letzten Besuch beim Physiotherapeuten zurück: Auch hier wurde Ihr Knie unterstützt, während Sie gelegen haben.

Haltungstypen und Körperlängen
Die korrekte Haltung – auch darauf sollte bei der Auswahl des korrekten Bettsystems geachtet werden. So kann man z. B. einen „Rundrücken“ gut einsinken lassen, indem man die Unterfederung entsprechend einstellt oder auch bei der Matratzenauswahl darauf achtet. Die Bettlänge lässt sich je nach Körperlänge individuell produzieren.



Quelle: Markus Kamps/www.schlafkampagne.de

Achtung: Die Schlafräuber sind da!

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Der Grund: Schlafräuber sind am Werk. Wir verraten, wer die Ruhestörer sind und wie man sie aus dem Schlafzimmer verbannt.

Schlaf ist wichtig. Ohne ihn funktionieren wir nicht und kommen nicht richtig in die Gänge. Doch fast jeder dritte Deutsche kann nachts kein Auge zu tun, weil er unter Ein- und Durchschlafstörungen und somit unter verminderter Leistungsfähigkeit leidet. Um endlich wieder besser schlafen zu können, sollte man die Störfaktoren identifizieren.

Zeichnung © iStock

Begleiten Sie uns bei der Detektivarbeit im Schlafzimmer und sehen Sie, welche Schlafräuber am häufigsten auftreten und welche Maßnahmen sich gegen ihr Auftreten bewährt haben.

Private und/oder berufliche Sorgen

Der Beruf ist Stressfaktor Nummer eins und sorgt dafür, dass das Gedankenkarussell auf Hochtouren fährt. Besonders groß ist der Stress, wenn Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden müssen. Das ist für viele eine Großbaustelle, die Körper, Seele und Geist dauerhaft belastet. Durch das permanente Grübeln und die Suche nach Lösungen werden schnelles Einschlafen und ruhiges Durchschlafen erschwert.

Wichtig ist, so viele Stressoren wie möglich zu beseitigen. Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken, die man erlernen kann und die zu geistiger und körperlicher Ruhe führen. Ob Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Achtsamkeitstraining, sie alle haben das Ziel, innere Anspannung zu reduzieren und den Gedankenfluss zu stoppen. Daher: eine Stunde eines regelmäßigen Schlafrituals einplanen, um Stress abzubauen und entspannter einschlafen zu können.

Gesundheitliche Beschwerden

Wenig überraschend nehmen gesundheitliche Probleme mit dem Alter zu. Ob Schmerzen, Wadenkrämpfe, nächtlicher Harndrang oder die Auswirkungen von Medikamenten, es gibt eine Reihe körperlicher Ursachen, warum sich erholsamer Schlaf nicht einstellt.

Es könnte doch so einfach sein: Augen zu und durch. Doch der erholsame Nachtschlaf will sich einfach nicht einstellen.

Welche Behandlung die richtige ist, hängt von der jeweiligen Ursache der Schlafprobleme ab. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, sollten Betroffene die Ursachen abklären lassen und ihren Hausarzt konsultieren.

Unterschiedliche Schlafzeiten

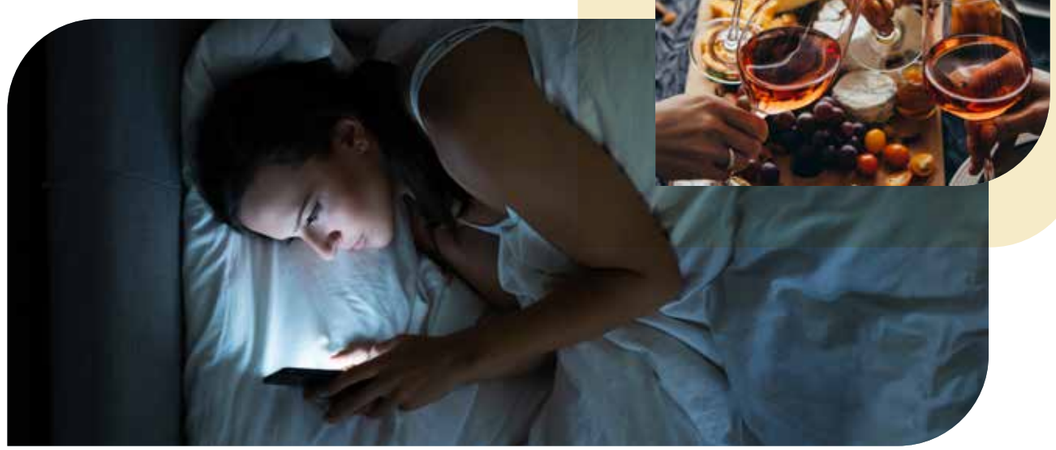
Wenn man immer zu anderen Zeiten ins Bett geht und aufsteht, kann das den Körper belasten und sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Gehen Sie daher jeden Abend möglichst zur selben Zeit ins Bett und stehen ebenfalls immer zur selben Zeit auf. Regelmäßige Zeiten stabilisieren die Schlaffähigkeit und den Schlaf-/Wachrhythmus.

Koffein oder Alkohol

Kaffee, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol gelten als beliebte Wach- bzw. Muntermacher, die aber negative Auswirkungen auf die Nachtruhe haben können. Koffein sorgt für die Ausschüttung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Dadurch steigt der Blutdruck und das Herz schlägt schneller. Und auch das berühmte Glas Rotwein lässt Sie zwar rasch einschlafen, aber mindert die Schlafqualität und die Regenerationsprozesse im Körper. Verzichten Sie daher auf den abendlichen Genuss dieser Schlafräuber oder achten Sie darauf – je nach persönlichem Empfindlichkeitsgrad – mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen diese Genussmittel zu vermeiden.

Mediennutzung

Mehr als ein Drittel der Deutschen haben elektrische Geräte in ihrem Schlafzimmer platziert. Doch Smartphone, Laptop und Co. können echte Schlafräuber sein. Entweder klauen sie die Ruhe, weil man noch kurz bei Facebook oder Instagram vorbeischaut bzw. die neue Lieblingsserie streamt. Oder sie beeinflussen durch den Blaulichtanteil den Tag-/Nacht-Rhythmus.



Fotos © Adobe Stock

Foto © Adobe Stock

Das blaue Licht der elektronischen Geräte verzögert nämlich die Ausschüttung des Hormons Melatonin, was dem Körper suggeriert, dass keine Schlafenszeit ist.

Die wohl beste Lösung wäre, das künstliche Licht zu verbannen und am Abend komplett auf alle Screens im Schlafzimmer zu verzichten. Wer es trotzdem nicht lassen kann, sollte den „Nachtmodus" (Blaulichtfilter) einstellen. Das spezielle Licht verhindert, dass die Produktion von Wachhormonen angeregt wird. Idealerweise sollte man aber schon etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine „Elektronikabstinenz" einläuten und offline gehen.

Lärm- und Lichtbelästigung
24/7 Licht und Lärm: Besonders in den Metropolen gibt es für Schlafbedürftige kaum ein Entkommen. Licht macht wach und die chronische Geräuschkulisse der Straße bzw. Nachbarn verhindert erholsamen Schlaf. Versuchen Sie, in den eigenen vier Wänden für ein ruhiges Ambiente zu sorgen und Lärmquellen zu beseitigen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abgedunkelt ist – etwa durch spezielle Rollläden oder beschichtete Vorhänge. Alternativ kann man auch eine Schlafbrille nutzen.

Schlafklima im Zimmer
Kein anderer Faktor stört den Schlaf der Deutschen häufiger: Fast jeder zweite fühlt sich beim Schlafen gestört, da es im Raum zu warm oder zu kalt ist. Auch die Luftqualität kann eine positive Wirkung bei Einschlafproblemen haben.

Empfohlen wird eine Raumtemperatur von ca. 16° bis 19°C, wobei das eigene Temperatur-Wohlempfinden um einige Grad nach unten oder oben abweichen kann. Wer nicht bei offenem Fenster schlafen will, sollte den Raum zumindest vor dem Rückzug ins Reich der Träume gut lüften.

Zuviel Sport
Studien belegen: Wer sich tagsüber regelmäßig bewegt oder sportlich aktiv ist, kann am Abend besser schlafen. Sport hilft, Stresshormone abzubauen. Doch der Organismus benötigt nach dem Training Zeit, um in den Entspannungsmodus zu schalten. Vermeiden Sie daher sportliche Höchstleistungen vor dem Zubettgehen. Sie möchten um 23:00 Uhr ins Bett? Dann sollten Sie Ihren Kreislauf nach 20:00 Uhr nicht mehr auf Hochtouren bringen.

Schnarchender Partner
Öfter als man es glauben möchte, liegt der Schlafräuber mit im Bett – und schnarcht. Schnarchen stellt häufig eine Vorstufe für eine sogenannte schlafbezogene Atemstörung dar, wobei das einfache Schnarchen nervig, aber in der Regel harmlos ist. Meist leidet das Umfeld unter den Ruhestörungen. Wenn es im Schlaf dagegen zu Atempausen kommt, kann es sich um eine Schlafapnoe handeln. Wenn das Schnarchen Ihre Schlafqualität oder Ihr Umfeld belastet, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschiedene Untersuchungen veranlassen.

Das falsche Bett
Manchmal sind Schlafprobleme auch hausgemacht, da eine durchgelegene Matratze, ein falsches Kissen oder ein defekter Lattenrost der Grund für unruhige Nächte sein können. Umfangreiche Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen einem schlechten Bett und Schlafproblemen gibt. Ein passendes Bettsystem mit allen Komponenten vom Nackenstützkissen bis zum Lattenrost hingegen führt zu einer entspannten Schlaflage und somit zu besserem Schlaf.

Weg mit den Schlafräubern

Hierbei können Ihnen die senodorm-Experten definitiv helfen! Es lohnt sich einfach, Geld in ein individuell angepasstes Bettsystem zu investieren. Vereinbaren Sie direkt Ihren persönlichen Termin zur Schlafberatung.

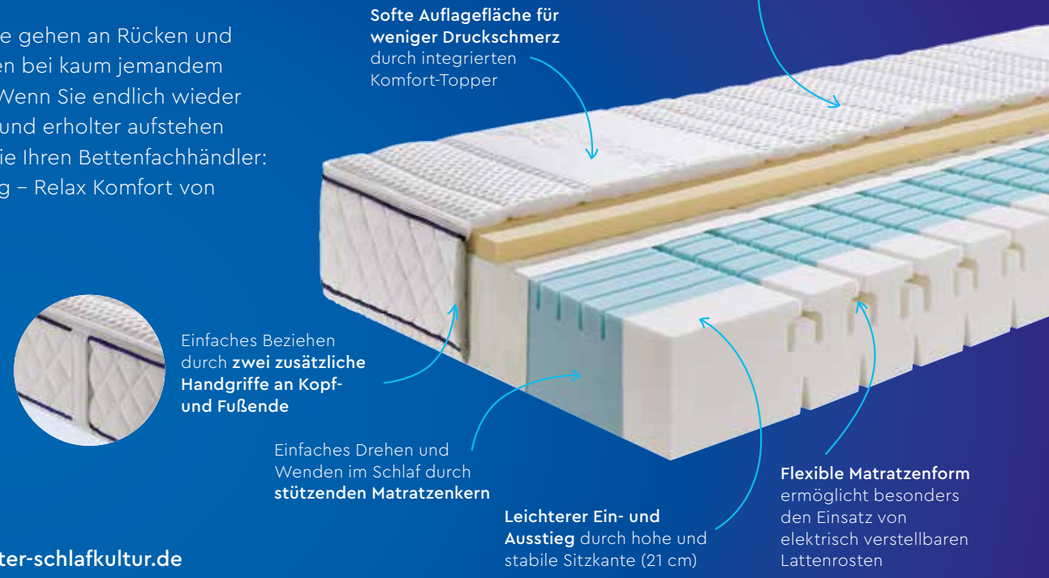
WERKMEISTER
Genau mein Bett

„Wir wollten endlich wieder erholt aufwachen und leichter in den Tag starten. Deswegen haben wir uns von einem Experten beraten lassen."
Renate und Wolfgang S.

WEIL GUTER SCHLAF WICHTIG IST.

Schöner träumen, entspannter aufwachen – mit der Seniorenmatratze von **WERKMEISTER**.

Die Jahre gehen an Rücken und Gelenken bei kaum jemandem spurlos vorbei. Wenn Sie endlich wieder besser schlafen und erholter aufstehen wollen, fragen Sie Ihren Bettenfachhändler: Er hat die Lösung – Relax Komfort von **WERKMEISTER**.



www.werkmeister-schlafkultur.de

Der Service macht den Unterschied.

senodorm
kompetente Beratung · vitaler Schlaf

Als Spezialisten für gesundes Schlafen begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu einer erholsamen Nachtruhe: von der umfassenden Beratung mit persönlicher Schlaf- und Liegeanalyse über die Zusammenstellung Ihres Bettsystems bis zur fachmännischen Montage bei Ihnen zu Hause.

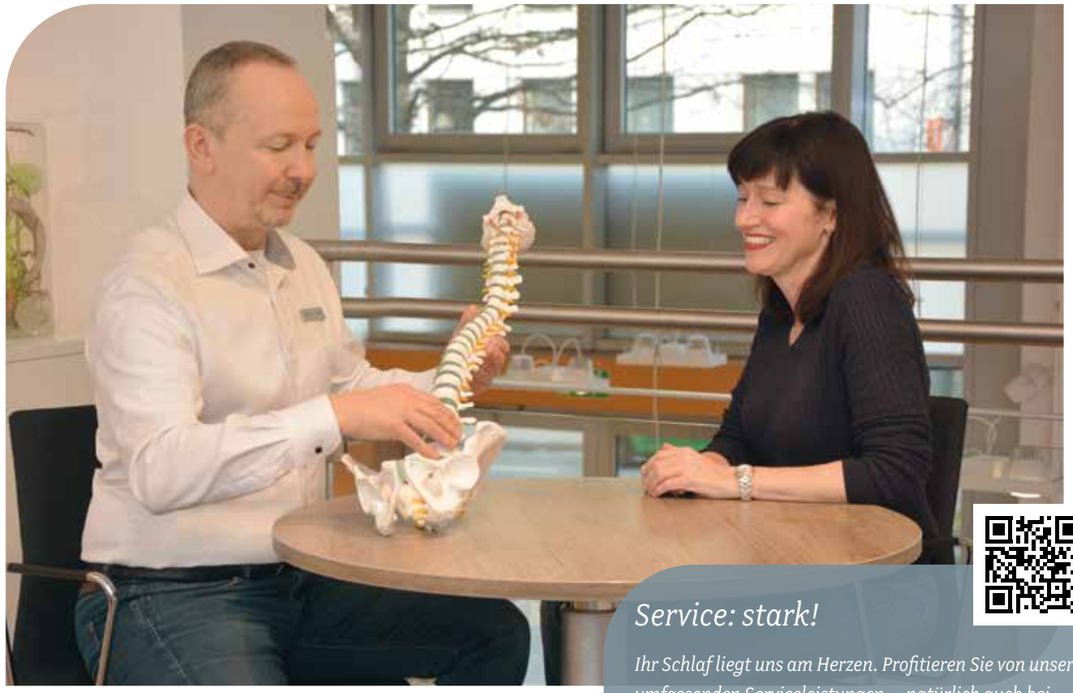


Foto © Bettenstudio Nolten

Service: stark!

Ihr Schlaf liegt uns am Herzen. Profitieren Sie von unseren umfassenden Serviceleistungen – natürlich auch bei einem senodorm-Schlafexperten in Ihrer Nähe.

Wir sind erst zufrieden, wenn Sie es sind. Daher bieten wir Ihnen nicht nur hochwertige Qualitätsprodukte, sondern auch anspruchsvolle Serviceleistungen. Werfen Sie einen Blick in unser Servicepaket, dass Sie und Ihre Schlafqualität in den Mittelpunkt unseres Handelns stellt.

Individuelle Beratung
Es gibt viele Fragen rund ums gesunde Schlafen. Daher nehmen wir uns Zeit und beraten Sie individuell und fachkundig in angenehmer Atmosphäre. Um Ihr Traumbett zu finden, bieten wir eine umfassende, ergonomische Schlafberatung und Bedarfsanalyse durch unsere erfahrenen Experten.

Körpervermessung
Um das für Sie richtige Bett zu finden, starten wir unsere Beratung mit der Vermessung Ihres Körpers. Dabei kommen – je nach Bettenfachgeschäft – unterschiedliche, auch computergestützte Mess-Systeme zum Einsatz. So errechnen wir nach Ihren Körpermaßen die optimale Matratze und die richtige Einstellung der Unterfederung. Besonderheiten wie ein starkes Hohlkreuz, breite Schultern oder mögliche körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Beim anschließenden Probeliegen wird das Ergebnis in unterschiedlichen Schlaflagen auf das ergonomische Resultat hin überprüft.

Für die Experten der senodorm-Bettenstudios ist der Mensch das Maß und wird nach individuellen Gesichtspunkten beraten und exakt vermessen.

Liefer- und Montageservice
Unser hauseigenes Serviceteam liefert, montiert und baut Ihr neues Bettsystem kostenlos und fachgerecht in Ihrem Schlafzimmer auf und stellt es natürlich exakt auf Sie ein. Eventuelle Fragen können direkt geklärt werden. Auf Wunsch entsorgen wir Ihre gebrauchten Matratzen, Rahmen und Bettwaren umweltgerecht.

Hausberatung
Sie sind in Ihrer Mobilität eingeschränkt und können unsere Schauräume nicht besuchen oder wünschen eine Analyse Ihres bestehenden Schlafsystems? Gerne kommen wir unverbindlich zu Ihnen nach Hause und überprüfen Bett, Matratze und Lattenrost auf Rückenfreundlichkeit und Funktionalität. Dabei orientieren wir uns an Ihren Terminwünschen – auch unabhängig von den üblichen Geschäftszeiten – und setzen auf eine persönliche Beratung ohne Kaufdruck.

Kostenfreies Probekissen
Man braucht eine gewisse Zeit, um sich an ein passendes Nackenstützkissen zu gewöhnen. Wir nehmen zunächst eine Nackenstützbedarfsanalyse vor, bei der Schulter- und Kopfbreite, Hinterkopfdistanz und Nackentiefe gemessen werden. Dann können Sie bei uns probeliegen und schließlich Ihr favorisiertes Nackenstützkissen unverbindlich und in aller Ruhe im heimischen Bett testen, bevor Sie sich entscheiden.

Zufriedenheitsgarantie
Ihre Zufriedenheit hat für uns höchste Priorität. Sollten Sie nach dem Kauf kein besseres Schlafergebnis erzielen, besteht die Möglichkeit der Nachregulierung, z. B. Veränderung des Härtegrades Ihrer Matratze.

KIRCHNER®

Das Leben genießen: Mit einem zukunftssicheren Bett.

Moderne Seniorenbetten verbinden beides: höchste Funktionalität und attraktives Design.

Wenn Claudia und Thomas heute an ihr altes Bett zurückdenken, können Sie sich nur noch wundern: „Wie konnten wir da nur gut schlafen?“ Bei ihm machte sich bereits in den frühen Morgenstunden der Rücken bemerkbar. Seine Frau Claudia spürte ein Ziehen in den Knien, was das tägliche Aufstehen zur Qual machte. Es dauerte immer einige Minuten, bis beide in Bewegung kamen und endlich durchstarten konnten.

Dann beschlossen sie, durch gezieltes Training und unterstützende Produkte ihr Leben angenehmer zu machen. Da bequemes Liegen und ein erholsamer Schlaf nachhaltig zum Wohlbefinden und damit auch zur Gesundheit beitragen, entschieden Sie sich für den Kauf eines Komfortbettes.

Eine gute Entscheidung, denn moderne Seniorenbetten von Kirchner lassen sich individuell zusammenstellen und entsprechen so genau den aktuellen Bedürfnissen. Mehr noch: Sie können jederzeit in ein Pflegebett umgewandelt werden, wenn es die Lebenssituation erfordern sollte. Ein sorgfältig ausgesuchtes Bettsystem kann später eine enorme Entlastung für ambulante Pflegekräfte und pflegende Angehörige darstellen.

Foto © Kirchner GmbH

Mit zunehmendem Alter fällt das morgendliche Aufstehen immer schwerer. Höchste Zeit, sich nach einem bequemen Bettsystem umzusehen.

Damit liegen Sie garantiert richtig: heute, morgen und in Zukunft.

Foto © Kirchner GmbH

Moderne Kirchner Seniorenbetten überraschen nicht nur mit einem stilvollen Erscheinungsbild. Sie haben auch einiges zu bieten, zum Beispiel integrierte motorische Höhenverstellungen. Das bedeutet, die Liegefläche lässt sich ganz einfach per Kabelhandschalter oder Funk-Fernbedienung anheben. Die ergonomische, individuell einstellbare Ein- und Ausstiegshöhe garantiert eine optimale Unterstützung beim Hinsetzen oder Aufstehen und bietet zudem die nötige Sicherheit. Angenehmer Nebeneffekt: Die variable Höhe eignet sich auch hervorragend beim Bettenmachen oder Saugen. Im Falle einer Pflegesituation erleichtert die Höhenverstellbarkeit, das Bett auf die richtige Pflegehöhe einstellen zu können.

Sie mögen es richtig bequem?
Unsere Philosophie steht für gehobene Lebensqualität. Mit einem Komfort-Motorrahmen können Sie eine Sitzposition per Knopfdruck einstellen, im Bett gemütlich lesen, fernsehen oder einfach nur die Beine hochlegen.

Außerdem bietet er mit einer Spezialmatratze ein ausgewogenes Verhältnis von Druckentlastung und zugleich angenehmer Stützung. Das ist nicht nur komfortabler in der Handhabung, sondern hat auch medizinische Vorteile. Die Lendenwirbelsäule wird entlastet und für das Herzkreislaufsystem sowie die Beinvenen ist eine individuelle Position optimaler.

Ebenfalls praktisch ist zudem, dass mit den Kirchner-Komfortbetten im Handumdrehen aus einem Doppel-/Duobett zwei Einzelbetten gemacht werden können, falls es aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen erforderlich werden sollte.

Nachträglicher Einbau eines Hebeliftes
Sollten Sie in Zukunft ein höhenverstellbares Bett benötigen, Ihr Bettgestell jedoch behalten wollen, besteht auch die Möglichkeit, sich einen Bettlift in das vorhandene Bett einzubauen.

Ein Handgriff – zwei Einzelbetten: So können Sie problemlos das Laken wechseln oder unter dem Bett saugen.

Heute schon an morgen denken.
Anspruchsvolle Seniorenbetten haben auch zukünftige Situationen im Blick. Kommen Sie in den Genuss der ganzheitlich unterstützenden Funktionalitäten eines modernen, zukunftssicheren Komfortbettes und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten, die motorisierte Höhenverstellung zu nutzen: als integrierbares Liftsystem im eigenen Bett, als Einzelbett oder Duobett, gefertigt in Massivholz- oder Polsterausführung.

Wenn Sie Claudia und Thomas heute nach ihrem neuen Bettsystem fragen, sind sie sich einig: „Es ist fast wie im Traum – gut einschlafen und erholt aufwachen. Auf diesen Schlaf- und Bettkomfort möchten wir nicht mehr verzichten."

Bei uns liegen Sie richtig

Die senodorm-Philosophie beruht darauf, dass optimale Bett für Sie zu finden. Und zwar eines, indem Sie nicht nur heute, sondern auch in den kommenden Jahren gut liegen. Wir beraten Sie gern zu Ihrem zukunftssicheren Bett.

www.kirchner-betten.de

Fotos © Kirchner GmbH

Foto © Pablo Merchan Montes/www.unsplash.com

Essen Sie gut? Schlafen Sie gut!

Wer seinen Tag fit und ausgeruht erleben möchte, braucht eine erholsame Nacht. Doch wie gut Sie ein- und durchschlafen, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Schlafqualität. Welche Nahrungsmittel stören den Schlaf und welche sind ihm förderlich?

Kommt bei Ihnen ein reich- und fetthaltiges Abendessen auf den Tisch, empfehlen Experten, mindestens vier Stunden zu warten, bevor man zu Bett geht. Das gibt dem Körper genug Zeit, um mit der Verdauung der Speisen zu beginnen.

Darüber hinaus ist es wichtig, sich beim Essen ausreichend Zeit zu lassen und bewusst zu genießen. Kauen Sie gut und gründlich, damit die Nahrung durch den Speichel bereits im Mund etwas vorverdaut werden kann. Große, hastig heruntergeschlungene Brocken liegen Ihnen sonst die ganze Nacht lang schwer im Magen.

Darauf sollten Sie verzichten

Wenn Sie Ihre Schlafqualität langfristig verbessern möchten, gibt es einige No-Gos in der Ernährung, die Sie beachten sollten. Grundsätzlich wird von allen Nahrungsmitteln abgeraten, die viel Fett enthalten. Außerdem sollte auf schwer verdauliche Kost verzichtet werden, da sie Blähungen verursachen kann.

Auf keinen Fall sollten Burger, Pommes, Pizza, fettes Fleisch, hart gekochte Eier, Bratkartoffeln oder auch Kraut, Kohl, Rohkost bzw. Lebensmittel mit viel Zucker auf dem abendlichen Speiseplan stehen, da sie das Potenzial haben, die Nachtruhe empfindlich zu stören. Auch koffeinhaltige Lebensmittel oder Getränke, die den Organismus anregen, gehören zu den Schlafräubern. Genauso wie Alkohol, der zwar manchmal dafür sorgt, dass man schneller einschläft, jedoch die Tiefschlafphasen und damit die Regeneration verhindert.

So verbessern Sie Ihre Schlafqualität

Die mediterrane Ernährung kommt den Empfehlungen für einen gesunden, erholsamen Schlaf am nächsten und zeigt in Studien nachweislich positive Auswirkungen. Zu diesen Produkten zählen langkettige Kohlenhydrate, fettarme Fleisch- oder Fischgerichte, gekochtes Gemüse oder auch bestimmte Obstsorten. Nachfolgend einige Beispiele für leicht verdauliche Kost und somit schlaffördernde Lebensmittel:

Fisch
Sardinen eignen sich hervorragend als Abendmahlzeit, denn der Fisch ist reich an Magnesium. Aber auch andere Fischsorten wie Hering oder Rollmops versorgen den Körper mit Tryptophan und Vitamin B12. Lachs enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die helfen können, die körpereigene Melatoninproduktion anzukurbeln.

Hähnchenbrust
Wer keine Meerestiere essen mag, greift zu Fleisch. Denn auch Hähnchen und Co. enthalten die schlaffördernden Inhaltsstoffe. In wenig Fett angebraten sind Hühnchen oder Pute ideal vor dem Schlafengehen.

Milch und Milchprodukte
In Joghurt, Käse und Co. stecken eine Menge Magnesium und B-Vitamine, die die Aktivität und Verfügbarkeit des Schlafhormons Serotonin im Körper unterstützen. Ein alternatives Milchprodukt ist Hüttenkäse. Er ist verhältnismäßig leicht, bietet aber dennoch ausreichend Proteine und kann den Magen beruhigen.

Grünes Blattgemüse
Menschen mit einer sensiblen Verdauung greifen abends lieber zu gedünstetem oder gebratenem Grün. Alle anderen genießen Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Rucola oder Feldsalat gerne roh. Sie enthalten viel Folsäure, die gemeinsam mit Vitamin B6 an der Umwandlung von Tryptophan in Serotonin und Melatonin beteiligt sind.

Bananen
Besonders Bananen sind vor dem Schlafen echte Alleskönner: Sie sind reich an Magnesium, Kalium, Vitaminen und Tryptophan. Das enthaltene Magnesium entspannt auf natürliche Weise die Muskulatur. Kalium fördert eine gesunde Verdauung und reguliert den Blutdruck.

Tees
Kräutertees mit beruhigenden Natursubstanzen können eine optimale Hilfe bei Einschlafproblemen sein. Am besten eignen sich Kamille-, Lavendel- oder Baldriantee. Alle drei Sorten sind dafür bekannt, eine beruhigende Wirkung zu besitzen.

Walnüsse
Walnüsse sind reich an Tryptophan und daher eine ausgezeichnete Quelle für das Schlafhormon Melatonin. Eine Handvoll Nüsse vor dem Einschlafen kann für eine geruhsame Nacht sorgen.

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln haben Sie es also in der Hand, Ihre Eintrittskarte ins Land der Träume zu lösen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Wissenswertes

Der Weg zu erholsamem Schlaf führt über die Aminosäure Tryptophan, die der Körper selbst nicht herstellen kann und die daher über die Nahrung zugeführt werden muss. Diese Aminosäure benötigt der Körper zur Produktion der Hormone Melatonin und Serotonin, die den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren.

Melatonin erfüllt aber noch andere wichtige Funktionen wie die Regulierung der Körpertemperatur, des Stoffwechsels und des Blutdrucks. Schlafstörungen basieren meist auf zu niedrigen Melatonin-Konzentrationen im Blut. Als sogenanntes Glückshormon fördert Serotonin das Wohlbefinden und wirkt beruhigend. Ein Mangel an Serotonin kann die Ursache für Einschlafprobleme sein.

Foto © www.freepik.com

Ein leichtes, ausgewogenes Abendessen steht hoch im Kurs für eine erholsame Nacht.

Knackiger Rote-Bete-Salat

Farbenfroh durch Herbst und Winter! Dieser Salat steckt voller Vitamine, versorgt Sie mit reichhaltigen Nährstoffen und bringt Abwechslung auf den Salatteller.

*Einkaufsliste**

230 g vorgekochte Rote Bete
60 g Rucola
1 rote Zwiebel
230 g Kartoffeln
30 g Walnüsse
60 g Ziegenkäse
100 g Linsen
1 EL Instant-Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
1 EL Honig

Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und vierteln. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Thymianblätter vom Zweig zupfen.
Kartoffelecken und Zwiebelwürfel in einer Schüssel in 1 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und den Thymianblättern schwenken. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
Linsen in einem Topf mit so viel Gemüsebrühe und Wasser aufgießen, dass die Linsen ca. 3 cm bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und anschließend 20 Minuten köcheln lassen.Nach Ablauf der Kochzeit das Wasser abschütten und die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Balsamico-Essig und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten vor Ablauf der Backzeit Rote Bete auf das Backblech zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben. Ofengemüse in eine Schüssel mit Rucola, Linsen, 1 EL Olivenöl sowie 1 EL Balsamico-Essig vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse mit den Händen in kleine Stücke zerteilen und zusammen mit den Walnüssen auf den Salat geben.

Guten Appetit!

*Mengenangaben für 2 Personen

Foto © Adobe Stock

Ein starker Helfer in allen Situationen

Mit dem Komfortbett genießt man nicht nur Extrakomfort rund ums Schlafen und Liegen, sondern erlebt zudem die Vorzüge einer durchdachten Konzeption.

Die Liftfunktion stellt elektrisch stufenlos jede Liegehöhe zwischen 33 cm und 68,5 cm ein und leistet somit wertvolle Dienste für den bequemen Ein- und Ausstieg. Damit unterstützt das Komfortbett zudem die einfache Hilfe durch Angehörige. Alle Funktionen steuern Sie einfach mit der Kombi-Fernbedienung.

Rössle & Wanner GmbH – Ulrichstraße 102, 72116 Mössingen – 07473/7012-0 – info@roewa.com – www.roewa.com

Der Schlaf Ihres Lebens

Wie entwickelt sich der Schlaf im Laufe eines Lebens? Markus Kamps, seit über 20 Jahren Schlaf-Experte und begeisternder Vortragsredner, gibt Einblicke. Mit www.schlafkampagne.de leitet er eines der führenden Internetportale zu Schlaf im deutschsprachigen Raum.

SilverAger
70+ Jahre

Der Schlaf ist weiter fragmentierter.
Die Haut reagiert noch empfindlicher auf Druck und Temperatur. Der innere Schlafdruck lässt nach und wir benötigen mehr Entspannung.

Senioren
60+ Jahre

Der Nachtschlaf nimmt ab und wird mit Ruhephasen und Mittagsschlaf am Tag ergänzt. Der Körper verändert sich und wird druckempfindlicher und müder.

Midlife
45+ Jahre

Der Schlaf wird benötigt, aber stark durch den Beruf und Freizeit vernachlässigt. Das Fehlen von Lichtimpulsen lässt uns schlecht einschlafen.
Oft beträgt die Schlafzeit nur noch den Mindestschlaf von 4,5 oder 6 Stunden.

Babys & Kleinkinder
0-4 Jahre

- größtes Längenwachstum
- Weiterentwicklung des Gehirns
- Erlernen motorischer Bewegungen
- schlafen lernen (Tageszeiten, Rhythmus)
- feste Rhythmen und Rituale helfen

Kinder
4-7 Jahre

- Alpträume
- Pavor Nocturnus
- Schlafwandeln
- Angst beim Einschlafen
- Vertrauensentwicklung

Lernen im Schlaf
7-25 Jahre

- Unwichtiges wird gelöscht
- Erlernen motorischer Fertigkeiten
- Erlernen geistiger Fähigkeiten (Sprachen lernen)
- Speicherung im Tiefschlaf
- nachts „Durchlernen“ ohne Schlaf ist von Nachteil

Wechseljahre
40+ Jahre

- niedriger Östrogenspiegel
- Stimmungsschwankungen/Gereiztheit/Wutausbrüche
- Einschlafstörungen
- schweißgebadet aufwachen (Hitzewallungen)
- Schlaftiefe wird geringer

Schwangerschaft
20+ Jahre

- erhöhter Stoffwechsel
- hormonelle „Belastung“
- Schwangerschaftsdepressionen
- verstärktes Venenleiden
- erhöhtes Schlafbedürfnis (> 8 Std.)

Erwachsene
ab 21 Jahre

- Stresszunahme
- beruflich gesteuerte Schlafzeiten (z.B. Schichtarbeit)
- Schlafvernachlässigung durch Leistungsdruck
- durchschnittl. Schlafdauer 7,5 Stunden

Pubertät
12-21 Jahre

- Konzentrationsfähigkeit nimmt ab
- steigende Aggressivität
- Abkapselung vom Elternhaus
- Muskelwachstum
- Entwicklung der sexuellen Reife

Quelle: Markus Kamps/www.schlafkampagne.de

Mit digitaler Meditation zur inneren Ruhe

Sie finden abends nur schwer in den Schlaf? Ihr Kopf lässt sich nicht frei bekommen? Dann probieren Sie es mal mit digitaler Meditation, der neueste Klick für den Entspannungs-Kick!

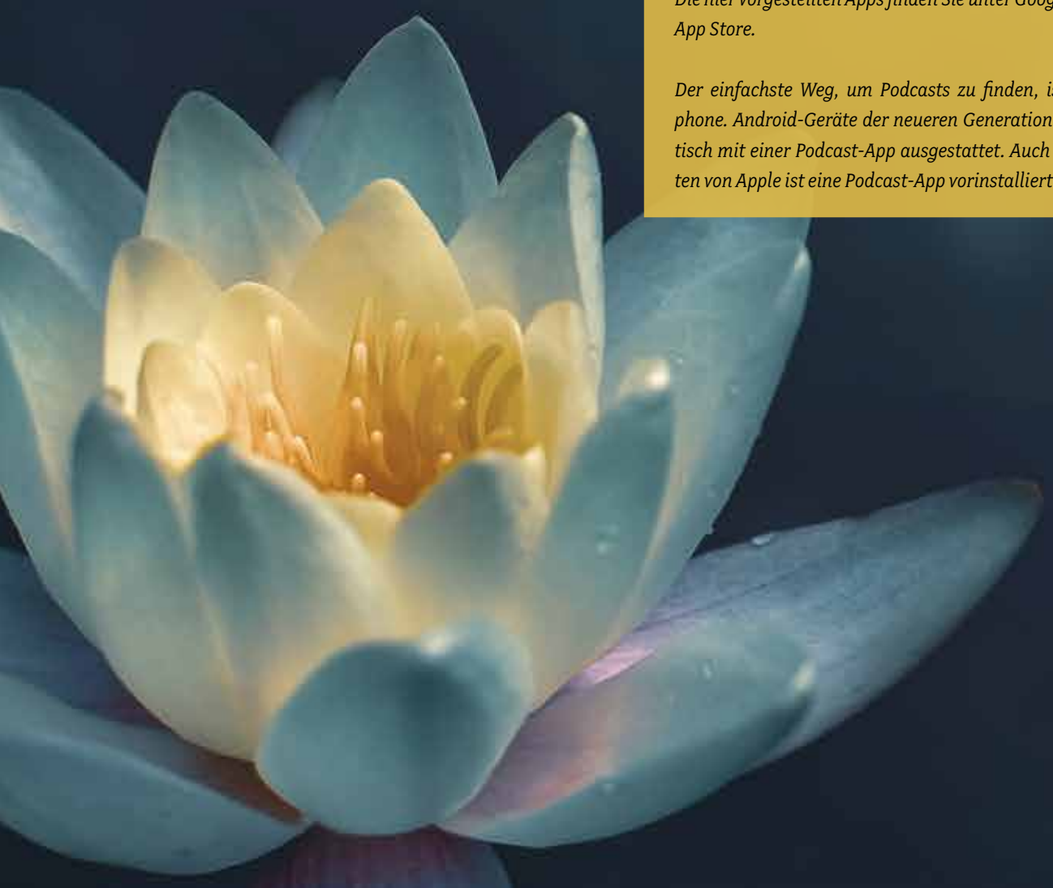
Digitale Meditation erlebte gerade in Corona-Zeiten einen rasanten Nutzerzuwachs. Kein Wunder, denn Wissenschaftler entdecken immer wieder neu faszinierende Auswirkungen von Meditation auf Körper, Seele und Geist. Dafür werden weder ein Guru noch tibetische Klangschalen benötigt. Diese Jahrtausende alte Achtsamkeitstechnik lässt sich ganz einfach in jede Gute-Nacht-Routine einbauen: mit einer der zahlreichen Relax- oder Meditationsapps, die es mittlerweile auf dem Markt gibt.

Genauso unkompliziert wie die Apps sind Podcasts, die sogar meistens kostenlos abonniert werden können. Wir haben uns reingeklickt und umgehört und stellen Ihnen unsere App- und Podcast-Favoriten vor.

Unkompliziert auf Ihrem Smartphone

Die hier vorgestellten Apps finden Sie unter Google Play und im App Store.

Der einfachste Weg, um Podcasts zu finden, ist das Smartphone. Android-Geräte der neueren Generation sind automatisch mit einer Podcast-App ausgestattet. Auch auf den Geräten von Apple ist eine Podcast-App vorinstalliert.



Hintergrund © Zoltan Tasi/www.unsplash.com

Apps

Calm

Calm ist ziemlich abwechslungsreich. Verschiedene Reihen zu Themen wie „Umgang mit Ängsten", „Selbstachtung" etc. bauen aufeinander auf. Die Dauer der geführten Meditationen schwankt zwischen drei und 30 Minuten. Einschlaf-Meditationen mit Gute-Nacht-Geschichten reichen von 20 Minuten bis zu einer Stunde.

Vom ersten Klick an wird Ruhe ausgestrahlt; die Oberfläche wirkt mit Naturbildern, Vogelgezwitscher und Wasserrauschen sehr beruhigend. Sie werden direkt namentlich begrüßt und erhalten täglich einen neuen Vorschlag für eine „Daily-Calm"-Meditation. Es gibt eine männliche und eine weibliche Stimme, die sich jedoch nicht nach Belieben wählen lassen. Die Audioqualität ist hochwertig und das Sprechtempo angenehm.

Kosten: Sie können Calm sieben Tage kostenlos testen, dann beginnt Ihr Jahresabo für einen Preis von 70 Euro.

Diese App ist geeignet, wenn:

- Sie sowohl Einsteiger oder Fortgeschrittener sind,
- Sie eine gute Mischung aus geführten Meditationen und entspannenden Klängen mit genügend Freiraum für Ihre eigene Meditation suchen,
- Sie gerne Atemübungen praktizieren.

7Mind: Von Krankenkassen gefördert

Bewusster und entspannter leben: Mit der 7Mind App lernt man Schritt für Schritt das Meditieren und findet zu mehr Entspannung und ruhigerem Schlaf. Für den Anfang braucht man nur einen Ort, an dem man sich wohlfühlt. Die Meditationen lassen sich einfach über den Lautsprecher eines Geräts oder per Kopfhörer abspielen. Die Bedienung ist einfach und intuitiv. Sie können zwischen einer männlichen und einer weiblichen Stimme wählen. Beide klingen klar und angenehm.

Kosten: Wenige Meditationen sind gratis. Ein einmaliges Monatsabo kostet 11,99 Euro. Bei Abschluss eines Jahresabos kostet der Monat 4,99 Euro. 7Mind auf Lebenszeit kostet einmalig 149 Euro. Gut zu wissen: Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten. Darüber hinaus gibt es viele Sonderprogramme für Studierende und Unternehmen.

Diese App ist geeignet, wenn:

- Sie das Angebot Ihrer Krankenkasse kostenfrei nutzen möchten,
- Sie optimal in die Grundlagen der Meditation zu Themen wie Gesundheit, Stress, Schlaf, Glück, eigene Potenziale und Co. eingeführt werden möchten.

Podcasts

Einschlafen mit Geräuschen

Tests im Schlaflabor ergaben, dass Geräusche die Hirnstromwellen im Tiefschlaf stimulieren und dadurch den Schlaf verbessern können. Dabei geht es um Geräusche, die Sie an Ihre Kindheit oder schöne Urlaube erinnern und bei denen Sie Geborgenheit und Sicherheit spüren. In diesem Podcast ist eine riesige Auswahl diverser Sequenzen vom Lagerfeuerknistern bis hin zu Omas alter Wanduhr zusammengestellt.

Geschichten zum Einschlafen

Das Team lädt Sie jeden Mittwoch zu abwechslungsreichen Fantasiereisen ein: von einer Wanderung über majestätische Gebirgsketten, einer Erkundungstour durch den Dschungel oder einem Spaziergang entlang eines plätschernden Bachs. Diese imaginativen Geschichten sollen Ihnen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.

Die Märchentante

Alexandra Matthes ist Podcasterin aus Berlin und möchte ihren Zuhörern helfen, sanft, ruhig und zufrieden einzuschlafen. Das gelingt ihr mit einer kleinen Abend-Entspannung und Tagesreflexion zur meditativen Verabschiedung des Tages und anschließend mit einer Gute-Nacht-Geschichte aus ganz unterschiedlichen Kulturkreisen.

Foto © Adobe Stock

Powernapping: Wieder fit in 20 Minuten

Früher nannte man es Mittagsschlaf oder Nickerchen, heute Energie-booster und Powernapping. Doch das Ergebnis ist identisch: Wer sich mittags ein Schläfchen gönnt, lebt nicht nur gesünder, sondern arbeitet anschließend auch effektiver.

24 Stunden am Tag Höchstleistungen? Keine Chance!
Meistens zwischen 12 und 14 Uhr sinkt unser Energielevel ab, und das gefürchtete Mittagstief macht sich mit mangelnder Produktivität bemerkbar. Schuld daran ist der menschliche Biorhythmus, der in dieser Zeit tiefe Leistungslöcher gräbt. Wer sich jetzt zu einem Powernapping entschließt, tankt neue Energie und kann erfrischt wieder durchstarten.

Übersetzt bedeutet Powernapping soviel wie Energie-Nickerchen. Gemeint ist dabei allerdings kein richtiges Einschlafen, sondern ein kurzer Schlaf, der wahre Wunder schaffen kann. Die kleinen Pausen wirken sich positiv auf das Konzentrations-, Reaktions- und Leistungsvermögen aus. Die Stimmung wird verbessert, der Energiespeicher wieder aufgefüllt und die Kreativität angekurbelt.

Powernapping – wo und wie lange?
Unser Tipp für den perfekten Powernap: eine Liege, ein Stuhl oder Ruhesessel und auf keinen Fall ihr Bett. Wichtig ist auch, dass der Kopf gestützt wird. Wer ein Kissen benutzt, vermeidet beim Aufwachen einen steifen Nacken. Die Haltung sollte auf jeden Fall bequem sein. Eine gute Strategie, um nicht zu lange zu schlafen, ist beim Einschlafen einen Schlüsselbund in der Hand zu halten. Bevor man nämlich in die Tiefschlafphase gleitet, entspannt sich die Muskulatur und der Schlüssel fällt klirrend zu Boden.

Optimal fürs Powernapping ist eine Dauer von länger als 10 und kürzer als 30 Minuten. Aber nicht mehr, denn nach einer halben Stunde wechselt man von der Leicht- in die Tiefschlafphase. Dann braucht es eine ganze Weile, bis die Schlaftrunkenheit abgeschüttelt ist. Der kurze Schlaf am Mittag ist also leistungsfördernd.

Genießen Sie daher die kleine Auszeit für Körper, Seele und Geist.

WOHNGUT
GUT ZUM LEBEN

WohnGut – Gut zum Leben

Genießen Sie Ihr Leben in einem stilvollen Ambiente mit erstklassigem Service. Lassen Sie sich jeden Tag verwöhnen. Nehmen Sie an vielseitigen gemeinsamen Aktivitäten, Sportangeboten und Veranstaltungen teil. Knüpfen Sie neue Kontakte zu niveauvollen, aufgeschlossenen Menschen.

In einem WohnGut können Sie im Alter außergewöhnlich gut leben – sicher, selbstbestimmt und in einem sehr ansprechenden Umfeld. Wir bieten moderne Wohnkonzepte vom Service-Wohnen über Landhaus-Wohnen und Gemeinschafts-Wohnen bis hin zur stationären Rundum-Pflege.

Neugierig geworden? Auf www.wohngut.de können Sie tiefer in die WohnGut-Welt eintauchen und auch gerne Kontakt zu uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Standorte

WohnGut Osterseifen
Im Osterseifen 1
57642 Olpe

WohnGut Parkresidenz Bad Honnef
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

WohnGut Saalhausen
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

Perfekt für eine traumhafte Winternacht

Die richtige Bettdecke ist entscheidend für ein ausgewogenes Schlafklima. Gut, dass Sie bei senodorm einen große Auswahl haben.

Wer es praktisch mag, wählt eine Decke, die man das ganze Jahr über verwenden kann. Dazu zählen sogenannte Duodecken. Diese bestehen aus zwei Einzeldecken, die fest miteinander verbunden sind. Auf diese Weise können keine punktuellen Kältezonen entstehen.

Besser geeignet für kalte Winternächte sind jedoch Daunen- oder Federdecken, zum Beispiel von Traumina. Durch den superleichten Bezug und 100 % feinste Daunen – ausschließlich von heimischen, freilaufenden Gänsen – können Sie mit gutem Gewissen schlafen. Die Traumina Plume Bio Daunendecke bietet 100 % Bio-Qualität sowie artgerechte, ökologische Tierhaltung im Einklang mit der Natur.

Das Naturwunder: Kamelhaardecken von Traumina
Decken aus 100 % feinstem Kamelhaar wirken hervorragend temperaturausgleichend, sowohl bei Hitze als auch bei Kälte. Denn Kamele müssen extreme Temperaturschwankungen aushalten: enorme Wüstenhitze am Tag und starke Abkühlung in den Nächten. Decken aus Kamelhaar sind besonders leicht und eine Wohltat für alle, die im Schlaf zum Schwitzen neigen, da sie feuchtigkeitsregulierend wirken. Wärmestau unter den Decken wird somit vermieden.

Durch den superweichen Micro-Batist-Bezug schmiegt sich das Oberbett mit seiner Spezialsteppung wunderbar an Ihren Körper an.

Waschbar, antiallergisch, klimaausgleichend: Klimafaserdecken von Traumina
Für jede Schlafraumtemperatur und jede Schlafgewohnheit gibt es den richtigen Wärmegrad. Die biologisch abbaubaren Klima-Fasern sind extrem leicht und atmungsaktiv. Selbst bei geringstem Füllgewicht wärmen sie optimal und leiten Feuchtigkeit perfekt nach außen.

Die fünf Wärmeklassen im Überblick

Wärmegrad 1
Eine solche Bettdecke ist eher dünn und liegt leicht auf dem Körper auf. Als Sommer-Bettdecke nimmt sie Schweiß auf und führt ihn ab. Ein Wärmestau ist ausgeschlossen. Die Decke ist meist aus synthetischen Fasern gefertigt.

Wärmegrad 2
Das luftig-leichte Oberbett hat nur eine geringe Wärmeleistung und eignet sich ideal als Übergangs-Bettdecke. Oft sind solche Decken aus Microfaser oder Baumwolle gearbeitet.

Wärmegrad 3
Ein Oberbett in dieser Klasse wärmt den Körper optimal, ohne ein Hitze-Depot entstehen zu lassen. Übermäßige Wärme sowie Feuchtigkeit werden abgeführt. Diese ausgleichende Qualitätsstufe lässt sich ganzjährig nutzen.

Wärmegrad 4
Diese Bettdecke nimmt die Temperatur des Körpers auf und speichert sie. Das Material ist stark isolierend und schirmt vor Kälte und Zugluft ab. Diese Wärmeklasse ist ideal für Menschen, die auch in der kühlen Jahreszeit bei offenem Fenster schlafen möchten.

Wärmegrad 5
Diese Wärmeklasse kommt dann zum Einsatz, wenn man auch in der kühlen Jahreszeit bei offenem Fenster schlafen möchte. Das Material ist isolierend und schirmt den Schläfer zuverlässig vor Kälte und Zugluft ab.

Wärmstens zu empfehlen:

die aktuellen Winterbettdecken – natürlich im Bettenstudio in Ihrer Nähe.

Fotos © Adobe Stock, Traumina GmbH

Manche mögen's heiß: Ab in die Sauna!

Fotos © Adobe Stock

In der kalten Jahreszeit, wenn sich die meisten nach wohliger Wärme sehnen, kommt ein Saunabesuch sehr gelegen. Doch vor dem ersten Gang in die Hitze sollte man einiges beachten.

Dass Saunieren gesundheitsförderlich ist, wissen nicht nur die Finnen, die die Begeisterung für das Schwitzen erfunden haben. Es hat sich auch in unseren Breitengraden herumgesprochen, dass ein Gang in die „Schwitzstube" viele positive Effekte mit sich bringt.

Ein Nutzen liegt in der Entschlackung. Durch das Schwitzen werden Giftstoffe ausgeschieden, die sich im Gewebe anlagern. Ob aber durch regelmäßiges Saunieren mehr Harnstoff oder Kreatinin ausgeschieden wird, konnte bislang nicht eindeutig geklärt werden. Unbestritten ist jedoch, dass Saunagänge die Haut erfrischen und entspannen.

Außerdem fördert der schnelle Wechsel zwischen Wärme und Kälte das Immunsystem. Der Organismus wird so richtig herausgefordert und hat die Chance, Antikörper zu bilden. Auch Muskulatur und Gelenke profitieren von der Hitze. Arthrose- oder Rheuma-Schmerzen können gelindert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert werden.

Last but not least regt ein Saunabesuch den Kreislauf an. Die Hitze lässt das Herz schneller schlagen, was dafür sorgt, dass die Blutgefäße sich weiten und bei anschließender Abkühlung wieder zusammenziehen. Durch diesen Effekt werden die kleinen Gefäße flexibler, wodurch es zu einer natürlichen Blutdrucksenkung kommen kann.

Nützliche Regeln für die gesunde Schwitzkur
Damit Sie Ihr Saunavergnügen unbeschwert genießen können, haben wir einige Tipps für Sie:

- Aus hygienischen Gründen ist vor dem Betreten der Sauna eine Dusche erforderlich. Achten Sie darauf, sich nach dem Duschen abzutrocknen, denn sonst kommt die Haut nicht so schnell ins Schwitzen.

- Wenn Ihnen textilfreies Saunieren unangenehm ist, können Sie ein Handtuch umlegen oder aber in extra ausgewiesene Textil-Saunen gehen.

- Anfänger sollten langsam und in einer Sauna mit milden Temperaturen starten. Setzen Sie sich nicht gleich auf die oberste Bank, sondern bleiben Sie unten. Dort ist der Sauerstoffgehalt höher und es wird nicht so heiß.

- Ein Saunagang sollte mindestens 8 Minuten dauern. Der zweite und jeder weitere Saunagang darf dann bis zu 15 Minuten dauern. Achten Sie aber immer auf die Signale Ihres Körpers. Sobald Sie Anzeichen von Kreislaufbeschwerden bemerken oder sich unwohl fühlen, verlassen Sie die Sauna und kontaktieren Sie das Aufsichtspersonal.

- Die zweite wichtige Phase während des Saunagangs ist die Abkühlung. Gehen Sie für ein paar Minuten an die frische Luft und kühlen Sie sich anschließend mit kaltem Wasser ab. Die Erfrischung sollte stets von den Füßen aus Richtung Herz erfolgen.

- Schwitzen ist gut für die Gesundheit, aber auch anstrengend für den Körper. Legen Sie deshalb zwischen zwei Saunagängen eine Ruhephase ein. Lassen Sie sich so viel Zeit, wie Sie benötigen, und genießen Sie die Entspannung.

- Da das Schwitzen mit einem großen Flüssigkeitsverlust verbunden ist, sollten Sie darauf achten, diesen nach dem letzten Saunagang möglichst bald wieder auszugleichen. Trinken Sie ausreichend Wasser oder Schorle, mindestens einen Liter, besser sogar mehr.

- Planen Sie ausreichend Zeit für Ihren Sauna-Aufenthalt ein und lassen Sie sich nicht hetzen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen
und angenehmes Schwitzen!

Ein Saunabesuch darf in der kalten Jahreszeit eigentlich nicht fehlen. Die wohlige Wärme fördert sogar nachweislich die Gesundheit.

Andere Länder – andere Sitten: So unterschiedlich schläft die Welt.

Egal, wo auf der Welt sie geboren werden, Menschen haben das Bedürfnis zu schlafen. So unterschiedlich die kulturellen Bedingungen, so verschieden sind auch die Schlafgewohnheiten in anderen Ländern. Begeben wir uns auf eine kleine Weltreise!

Schaut man auf die globalen Schlafgewohnheiten, wird eines klar: Jeder Mensch braucht regelmäßige Ruhephasen, in denen sich Körper, Seele und Geist erholen können. Ohne Schlaf ist diese Regeneration nicht erreichbar. Doch neben dieser Gemeinsamkeit gibt es besonders zwischen den arabischen, asiatischen und westlichen Kulturen große Abweichungen rund um den Schlaf.

Während im Westen der durchgehende Schlaf in der Nacht üblich ist, gibt es international andere, historisch gewachsene Rhythmen. Vornehmlich in asiatischen und afrikanischen Kulturen wird der Schlaf auf mehrere Phasen aufgeteilt, sodass die Nachtschlafphase kürzer, aber die gesamte Schlafdauer pro Tag ähnlich lang ist. Doch nicht nur bei Schlafdauer und -rhythmus, auch bei den Schlafstätten sind bemerkenswerte Unterschiede erkennbar.

Frankreich
Die Franzosen sind uns in ihrer Schlafweise ähnlich. Bei ihnen zeigt sich jedoch eine Vorliebe für ausladende Polsterbetten, die oft zusätzlich mit vielen Kissen bestückt werden. Typisch für das französische Bett ist eine durchgehende Matratze, weshalb die störende „Besucherritze“ in der Mitte des Doppelbettes wegfällt.

Spanien
Im europäischen Vergleich schlafen Spanier am wenigsten, durchschnittlich eine Stunde weniger als Deutsche oder Franzosen. Einer der Gründe: Am Mittag ist es oft so heiß, dass die Einheimischen erst am späten Nachmittag aus der Hitzestarre erwachen und aktiv werden. Dafür ist es abends dermaßen lauschig, dass man nach der späten, üppigen Mahlzeit kaum ins Bett findet.

Vereinigte Staaten
In den USA wird – anders als in Deutschland – selten nachts durchgeschlafen, sondern der Schlaf über den Tag verteilt. Sogenannte „naps“, das sind kurze, intensive Schlafpausen, gelten als beliebte Ruhephasen. In amerikanischen Schlafzimmern wird häufig auf Boxspringbetten mit hohen Matratzen geschlafen, wobei die drei verschiedenen Matratzensysteme aufeinander abgestimmt sind. Bei den Kopfkissen drapieren die US-Amerikaner gerne eine größere Anzahl an Kissen am Kopfende des Bettes. Schlafzimmer werden in den USA erstaunlicherweise selten gelüftet. Dafür kommen extra Düfte wie Lavendel oder Jasmin zum Einsatz, die das Einschlafen erleichtern sollen.

Japan
Beim geschäftigen Großstadtgewimmel ist es kein Wunder, dass die Menschen in Japan am wenigsten schlafen: Sie bringen es auf etwas weniger als 6,5 Stunden Schlaf je Nacht. Doch typisch für das Land der aufgehenden Sonne ist das Schlafen in der Öffentlichkeit – auch Inemuri genannt. Ob in Verkehrsmitteln, im Büro oder auf der Parkbank, das Nickerchen in der Öffentlichkeit ist gesellschaftlich akzeptiert und nicht peinlich.
Die traditionelle Schlafstätte in Japan ist der Futon, eine Matte aus mehreren Baumwollschichten, die tagsüber platzsparend im Schrank verstaut wird, was besonders in den großen Städten mit kleinen Wohnräumen sehr vorteilhaft ist. Heutzutage schlafen etwa 50 % der Japaner noch auf Futons, während die andere Hälfte ihre Nächte nach westlichem Lebensstil in Betten verbringt.

Indien
Wie in Japan ist es auch in Indien nicht unüblich, einen öffentlichen Ort zum Schlafen zu nutzen. Die Inder schlafen tradionell auf einem Charpai. Dabei handelt es sich um ein vierfüßiges Holzgestell, das mit einer Liegefläche aus verwobenen Gurten versehen ist. Um den Komfort etwas zu erhöhen, werden häufig bunte Tücher über die Liegefläche gelegt. Der Charpai lässt sich aufgrund seines geringen Gewichtes sehr einfach transportieren und wird vielfach auch als Sitzmöbel verwendet. Er ist perfekt auf die klimatischen Verhältnisse ausgerichtet, da sich keine Feuchtigkeit sammeln und kein Hitzestau auftreten kann.

Die Art und Weise, wie die Welt schläft, ist so vielfältig wie die Menschen, die sie bewohnen. Doch bei allen unterschiedlichen Schlafgewohnheiten und -orten ist ein Wunsch gemeinsam: dass man nach dem Schlaf gut erholt aufwacht und energiegeladen durchstarten kann.

Fotos © Adobe Stock

Ist das auch Ihr sehnlichster Wunsch?

Endlich schmerzfrei durchschlafen!

Dann ist diese Information extrem wichtig für Sie!

Made in Germany
seit 1935

Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

Was ein Bewegungsbett jede Nacht für Sie tun könnte:

- **Verbesserung des Durchschlafens** – Ende der Schlaflosigkeit und nächtlichen Herumwühlens im Bett
- **Reduktion von Schmerzen und Druckstellen** – für ein neues, leichtes Lebensgefühl. Perfektes Ausstützen Ihrer Wirbelsäule in jeder Lage
- **Steigerung der Durchblutung** – Vermeiden eingeschlafener Arme und Beine
- **Verbesserung der Beweglichkeit** – Sie starten ohne Morgensteifigkeit in den Tag

Erfahren Sie das Geheimnis dieser neuen Erfindung, die das Leben tausender Menschen bereits verbessern konnte und warum es von begeisterten Kunden bereits liebevoll *„Das Wunderbett"* genannt wird! Jetzt ohne Risiko mit der uneingeschränkten Bewegungsgarantie das neue Lebensgefühl testen – in einem Bewegungsbett von Lattoflex! Garantiert ohne Nebenwirkungen!

P.S. Und ganz wichtig: Wenn Sie in 4 Wochen nicht besser schlafen als auf Ihrem alten Bett – nehmen wir es zurück! Unser Ziel ist es, Ihnen den besten Schlaf Ihres Lebens zu schenken. Das nennen wir die „Lattoflex-Garantie"! Worauf warten Sie? Das Leben ist zu kurz für schlechten Schlaf!

Das sagen unsere Kunden:

Elke Laudahn-Berger (70 Jahre) schläft seit einiger Zeit auf Lattoflex 900:

„Durchschlafen ist eine Wohltat. Ich fühle mich ausgeruht und starte gesünder und leistungsfähiger in den Tag."

www.lattoflex.com

65 JAHRE JUBILÄUM FÜR BESTEN SCHLAF

lattoflex®
DAS BETT MIT RÜCKGRAT

Ein Gruß an die Sonne

Foto © Adobe Stock

Der Sonnengruß ist die bekannteste Yoga-Übung der Welt. Dabei handelt es sich um eine Abfolge von zwölf Körperhaltungen, die Asanas genannt werden. Alle, die den Sonnengruß täglich praktizieren, schwören auf seine belebende Wirkung. Wir zeigen Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Zurück zum Ursprung

Im altindischen Sanskrit wird der Sonnengruß „Surya Namaskar" genannt, was wörtlich übersetzt „die Sonne grüßen" bedeutet. Der Sonnengruß entstand im alten Indien aus dem täglichen Ritual der Menschen, dafür zu danken, dass die Sonne Licht spendet, Leben schenkt und uns Menschen glücklich macht.

Der Ashtanga-Sonnengruß ist viele Tausend Jahre alt und auch heute immer noch aktuell. Traditionell praktiziert man den Sonnengruß am Morgen mit Blick zur aufgehenden Sonne. Dies unterstreicht den spirituellen Aspekt der Yogapraxis.

Wirkung und positive Effekte

Die körperlich-dynamischen Varianten des Sonnengrußes helfen auf vielen Ebenen, was auch wissenschaftlich vielfach bestätigt wurde. Bei regelmäßiger Praxis kann der Sonnengruß:

- den Stoffwechsel verbessern
- das Muskel-Skelett-System stärken
- das Hormonsystem balancieren
- das zentrale Nervensystem stärken
- den Körper revitalisieren
- den Geist beruhigen
- die Aufmerksamkeit erhöhen
- Stress vorbeugen

Auf die Ausführung kommt es an

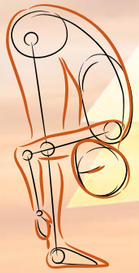
Gute Nachrichten für Yoga-Einsteiger: Die einzelnen Übungen sind nicht kompliziert und schnell zu erlernen. Für Beginner wird empfohlen, mit zwei oder drei Runden zu starten und täglich eine Runde hinzuzufügen.

Wichtig ist, die Übergänge zwischen den einzelnen Abfolgen möglichst fließend und ohne Unterbrechung zu gestalten. Und auch die Atmung spielt eine bedeutende Rolle, da sie den Effekt des Sonnengrußes intensiviert. Wie die zwölf Haltungen gelingen und worauf es bei den Übungen ankommt, entnehmen Sie unserem Schaubild auf der nächsten Seite.

Die 12 Asanas des Sonnengrußes

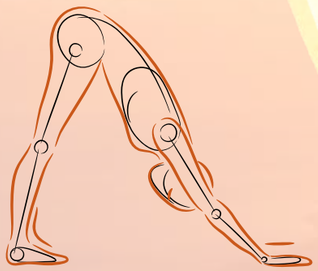
Ist eine komplette Runde des Sonnengrußes absolviert, können Sie entweder in dieser Position für einige Atemzüge verweilen oder mit dem nächsten Einatmen eine weitere Runde beginnen.

12. Heraufschauender Baum
Heben Sie während des Einatmens die gestreckten Arme über die Seite nach oben und bringen Sie die Handflächen über dem Kopf zusammen. Versuchen Sie, die Arme ganz durchzustrecken.

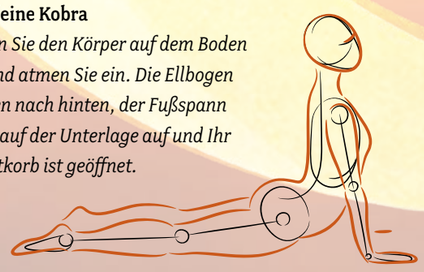


11. Halbe Vorbeuge
Strecken Sie beim Einatmen den Rücken durch und kommen Sie in die halbe stehende Vorbeuge. Öffnen Sie Ihr Brustbein und richten Sie den Blick nach vorne.

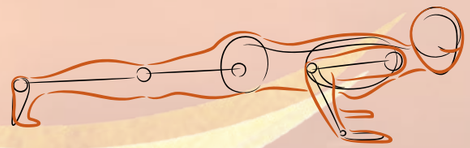
10. Ganze Vorbeuge
Mit der Ausatmung den Oberkörper langsam nach vorne absenken, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Knie sind dabei leicht angewinkelt; der Kopf hängt locker herunter.



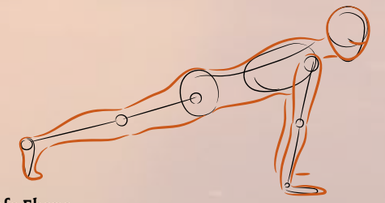
9. Herabschauender Hund
Atmen Sie aus, strecken Sie das Gesäß nach oben und drücken Sie Ihre Hände fest in den Boden. Ihr Körper bildet nun ein Dreieck. Dabei ist die Hüfte der höchste Punkt, Hände und Füße sind die anderen beiden Ecken.



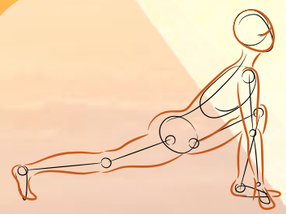
8. Kleine Kobra
Legen Sie den Körper auf dem Boden ab und atmen Sie ein. Die Ellbogen zeigen nach hinten, der Fußspann liegt auf der Unterlage auf und Ihr Brustkorb ist geöffnet.



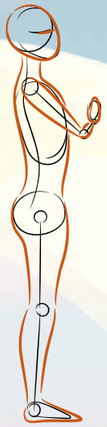
7. Liegestütz
Senken Sie mit der Ausatmung den Körper als eine Einheit Richtung Boden, bis die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt sind. Halten Sie die Arme in der Beugung eng am Körper, den Nacken lang und die Schultern zurückgezogen.



6. Schiefe Ebene
Verlagern Sie beim Einatmen das Gewicht wieder nach vorne, senken die Hüfte ab und bringen die Schultern über die Hände. Die Arme bleiben gestreckt, der Bauch ist angespannt.



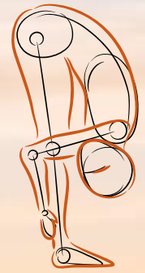
5. Sprinter
Atmen Sie ein und strecken Sie das rechte Bein weit nach hinten. Der Blick geht nach vorne und der Brustkorb ist geöffnet.



1. Bergpose
Sie stehen gerade und aufrecht mit geschlossenen Füßen. Die Handflächen berühren sich vor der Brust. Atmen Sie lang und tief durch die Nase. Verweilen Sie ein wenig, bis Sie ganz im Augenblick sind.

2. Heraufschauender Baum
Mit der Einatmung heben Sie die Arme und bringen die Handflächen über den Kopf zusammen. Der Blick folgt den Händen. Die Schultern sind entspannt und berühren nicht die Ohren.

3. Ganze Vorbeuge
Mit der Ausatmung den Oberkörper langsam nach vorne absenken, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Knie sind dabei leicht angewinkelt; der Kopf hängt locker herunter.



4. Halbe Vorbeuge
Strecken Sie beim Einatmen den Rücken durch und kommen Sie in die halbe stehende Vorbeuge. Öffnen Sie Ihr Brustbein und richten Sie den Blick nach vorne.

Zeichnungen © Adobe Stock Foto © Neora Aylon/www.unsplash.com

Gute-Nacht-Lektüre

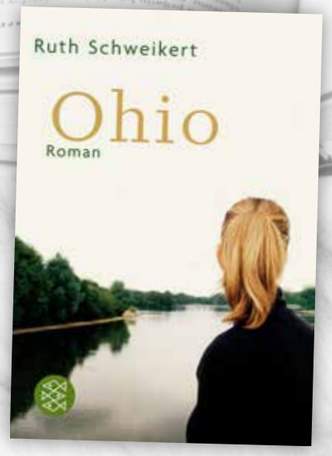
Für viele Menschen ist es abendliche Routine: Sie kuscheln sich gemütlich ins Bett und lesen vor dem Schlafengehen noch ein paar Seiten in einem guten Buch. Lesen hilft wunderbar, der Realität zu entfliehen und sich von Stress zu befreien. In diesem Sinne: Machen Sie es sich gemütlich und viel Vergnügen mit unseren Buchempfehlungen.

Leichtfüßig, witzig, lehrreich und unterhaltsam
Das Leben ist eine komplizierte Angelegenheit. Nicht so sehr jedoch für Jorge Bucay, der als Psychotherapeut das Schwierige erklären muss. Er weiß, wie er Demian, dem neugierigen jungen Mann, der auf seine vielen Fragen allein keine Antwort findet, helfen kann – mit Geschichten: Sagen der klassischen Antike, Märchen aus aller Welt, sephardischen Legenden, Sufi-Gleichnissen, Zen-Weisheiten aus Japan und China. Und sollte er wirklich einmal keine passende Geschichte in seinem riesigen Fundus haben, dann erfindet er eben selbst eine.

Jorge Bucay · KOMM, ICH ERZÄHL DIR EINE GESCHICHTE
FISCHER Taschenbuch · ISBN 978-3-596-03373-7 · Erscheinungsdatum 10/2015

Wir sehen in die Köpfe, wir sehen in die Herzen
Was fangen wir noch an mit diesem Leben, jetzt, nachdem wir die halbe Strecke schon gegangen sind? Die Schriftstellerin Márta lebt mit Mann und drei Kindern in einer deutschen Großstadt, die Lehrerin Johanna lebt allein in einem kleinen Ort im Schwarzwald. Eine lange Freundschaft verbindet sie, in E-Mails von großer Tiefe, Offenheit und Emotionalität halten sie engen Kontakt. Was ist gewesen in ihrem Leben – und was wird noch kommen?

Zsuzsa Bánk · SCHLAFEN WERDEN WIR SPÄTER
FISCHER Taschenbuch · ISBN 978-3-596-19831-3 · Erscheinungsdatum 04/2018



Erzählung vieler Lebensgeschichten
rund um mehrere Generationen einer Familie
Durban, Südafrika. Ein letzter Blick auf die schlafende Merete, bevor Andreas das Hotelzimmer verlässt, und wie beiläufig ist es da, das Ende ihrer gemeinsamen Geschichte. Einer Liebesgeschichte, die vor neun Jahren beinahe ebenso wortlos und selbstverständlich ihren Anfang genommen hat. Aber wie und womit hat es wirklich angefangen? Ein Liebes- und Familienepos auf engstem Raum: radikal, dicht und von schmerzlicher Intensität.

Ruth Schweikert · OHIO
FISCHER Taschenbuch · ISBN 978-3-596-17293-1 · Erscheinungsdatum 06/2007

Eine große Familiensaga zwischen China und Amerika
Über viele Generationen hinweg haben die Frauen der Familie Lee heilpflanzliche Medizin hergestellt. Nun übernimmt Charlotte den Konzern und geht den Familienweg erfolgreich weiter. Plötzlich muss sich die junge Geschäftsfrau dafür verantworten, dass angeblich drei Menschen durch ihre Produkte zu Tode gekommen sind. Während sie sich den schrecklichen Anschuldigungen stellen muss, erleidet Charlotte einen Unfall, bei dem sie nur knapp mit dem Leben davonkommt. War es wirklich ein Unfall? Spannung und schicksalhafte Gefühle sind in diesem Roman raffiniert miteinander verknüpft.

Barbara Wood · DAS HAUS DER HARMONIE
FISCHER Taschenbuch · ISBN 978-3-596-70684-6 · Erscheinungsdatum 01/2022

Innehalten, ankommen, weitermachen
Als ihr wohlgeordnetes Leben ins Wanken gerät, flüchtet Alina aus dem hektischen Frankfurt zu ihrem Großvater. Seit achtzehn Jahren hatten sie keinen Kontakt mehr. Der alte Mann wohnt allein in einem viel zu großen, renovierungsbedürftigen Haus am Waldrand eines brandenburgischen Dorfes. Ohne viele Fragen zu stellen, nimmt er seine Enkelin bei sich auf. Doch bevor sich Alina ein neues Leben aufbauen kann, gibt es einiges, wovon sie sich befreien muss. Eine Hommage an das Leben auf dem Land, die Ruhe und den Frieden, den wir in der Natur finden.

Franziska Fischer · IN DEN WÄLDERN DER BIBER
DuMont Buchverlag · ISBN 978-3-8321-6592-5 · Erscheinungsdatum 05/2022

Es ist nie zu spät, sich selbst zu überraschen
Die achtzigjährige Camille hat als Mutter und Ehefrau lange ihre Bedürfnisse zurückgestellt. Nun möchte sie noch einmal was erleben. Isabelle kündigt ihren Job. Eingebunden in ein stressiges Arbeitsleben, hat sie ihre eigenen Wünsche und Ziele aus den Augen verloren. Als sich die beiden Frauen auf der Beerdigung von Arnaud, Camilles Sohn und Isabelles Ex-Mann, nach Jahren wiedersehen, stellen sie fest, dass sie mehr verbindet als die gemeinsame Trauer. Gemeinsam starten sie eine Reise durch die Normandie und die Bretagne. Was als spielerischer Wettstreit beginnt, entwickelt sich bald zu einem Roadtrip, der alles verändert.

Fanny André · ZWEI AM MEER
DuMont Buchverlag · ISBN 978-3-8321-6618-2 · Erscheinungsdatum 04/2022

Cover © DuMont Buchverlag, Fischer Taschenbuch Foto © Milada Vigerova/www.unsplash.com

rummel
matratzen

MEHR *Funktion* FÜR IHREN KOMFORT

ERLEBEN SIE DAS „MY CARE BED“

Im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Schlafen. Je nach Lebensphase wandeln sich auch die Ansprüche an unser Schlafumfeld. Körperliche Einschränkungen können das Aufstehen erschweren oder gesundheitliche Beschwerden das Liegen unangenehm machen.

Um dennoch Tag und Nacht größten Komfort zu gewährleisten, haben wir das MY CARE BED entwickelt: Ein motorisiertes Bett, das mit zahlreichen Einstellungsmöglichkeiten viele Herausforderungen des Alltags erleichtert und auch Abhilfe bei Reflux- und Bandscheiben-Beschwerden schafft. Dabei haben wir die volle Funktionstechnik maximal unauffällig verpackt, damit sich das Bett optimal in individuelle Lebenswelten einfügt. Unser Design ist modern und zeitlos zugleich und eröffnet Gestaltungsfreiheit in Material und Farbe.

Mit innovativem Zubehör, wie der speziell entwickelten Nachtkonsole, die Stauraum bietet und gleichzeitig als stabile Aufstehhilfe konzipiert wurde, lässt sich das MY CARE BED optimal an persönliche Bedürfnisse anpassen. Mehr Informationen und Fachhändler finden Sie auf unserer Homepage.

Rummel Matratzen
Manufaktur für traumhaften Schlaf. Seit 1948.

Traumschöne Winterbettwäsche

Pures Schlafglück für die dunkle Jahreszeit: Entdecken Sie nachhaltige Bettwäsche-Kollektionen in bester Qualität – natürlich made in Germany.

Westminster – Nature

Berkeley – Stone

Klassisch und zeitlos bereichern die Bestseller Westminster und Berkeley von elegante jeden Schlafraum. Bei so viel Flanell möchte man gar nicht mehr aufstehen.

Fotos © elegante bed-linen fashion GmbH

elegante
ATELIER BETTWÄSCHE SEIT 1971

Die feinen Satinbettwäschen in reiner Baumwolle aus der Serie „NATURALS“ zeigen Blockstreifen und Allover in den Modefarben des Herbstes Caramel und Schwarz.

Allover – Black Caramel

Stripe – Caramel

Stripe – Black

Fjord – Graphit

Breeze – Grey

Breeze – Kreide

Die Bettwäsche Breeze aus einem Leinen-Baumwoll-Mix hat einen besonders lässigen Look. Angenehm auf der Haut und in entspannter Used-Optik schmeichelt sie allen Sinnen.

WohnGut – Gut zum Leben

Ein WohnGut ist ein Ort,
an dem man im Alter außergewöhnlich gut leben kann.

Dass dieser hohe Anspruch tatsächlich Realität ist, sieht und spürt man sofort, wenn man ein WohnGut betritt: Hier überzeugt nicht nur das äußerst ansprechende Ambiente mit vielen liebevollen Details, sondern auch die freundliche, familiäre Atmosphäre.

Jedes WohnGut zeichnet sich durch eine sehr gute Lage auf großzügigen, durchgrünten Grundstücken und eine stilvolle Innenarchitektur aus. Dazu kommen exzellenter Service, vielseitige Angebote zur Freizeitgestaltung, eine gute Pflege und ein wertschätzendes Miteinander.

Das WohnGut bietet verschiedene moderne Wohnkonzepte:

Service-Wohnen & Landhaus-Wohnen ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes, sicheres Leben mit einer hohen Wohnqualität. Beim Service-Wohnen leben die Bewohner in einem komfortablen Apartment, beim Landhaus-Wohnen in einem freistehenden Landhaus auf parkähnlichem Areal. Dazu gehört ein erstklassiger, mit einem 4-Sterne-Hotel vergleichbarer Service.

Gemeinschafts-Wohnen ist ideal für Menschen, die eine geringe pflegerische Unterstützung benötigen und sich Sicherheit sowie viele Kontakte wünschen. Die Bewohner leben in einer Wohngemeinschaft mit ansprechenden Gemeinschaftsbereichen und Privatzimmern mit jeweils eigenem Bad.

Das **Pflege-Wohnen** bietet vollstationäre Pflege und erinnert im WohnGut an ein gutes Hotel mit sehr ansprechendem Ambiente – kombiniert mit professioneller, aktivierender Pflege und viel persönlicher Zuwendung.

Diese Wohnformen – ergänzt durch eine hauseigene ambulante Pflege – gehen auf die verschiedenen Bedürfnisse im Alter ein und bieten den Bewohnern die Sicherheit, auch bei veränderten Lebensverhältnissen im WohnGut bestens aufgehoben zu sein.

Fotos © WohnGut OC Holding GmbH

TRAUMINA
BETTWAREN MANUFAKTUR

Damit Schlaf beginnen kann

Naturhaar
Kaschmir,
Kamel, Wolle

Naturfaser
Leinen, Bambus,
Seide, Baumwolle

Daune
Bio-Gänse und
Eiderenten

Funktionsfaser
Vegan, biologisch abbaubar
und recyclebar

Erst mit der richtigen Zudecke kann erholsamer Schlaf beginnen

Welche Zudecke die richtige ist, entscheiden Schlafbedürfnisse und Jahreszeiten. In unserer Bettwarenmanufaktur kombinieren wir dafür Materialien mit jeweils funktional optimierten Stoffhüllen (Inlett), um die individuellen Eigenschaften von Naturhaaren bis Funktionsfasern optimal zur Geltung zu bringen.
So schaffen wir ein Sortiment an hochwertigen Zudecken, welches alle Ansprüche erfüllt, von Allergiker geeignet bis Waschbarkeit, vom Grad der Wärmerückhaltung und der Feuchtigkeitsaufnahme, bis hin zu besonders isolierend oder extra kühlend.

www.traumina.de

Made in Germany

Ausgeschlafene Experten – auch in Ihrer Nähe

Deutschlandweit umfasst senodorm 15 inhabergeführte Bettenfachgeschäfte. Unsere Experten stehen Ihnen mit jahrelangem Fachwissen und kompetenter Beratung zur Verfügung.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein Maximum an Schlafkomfort zu bieten und damit einen wesentlichen Teil zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität beizutragen.

Bettsysteme für jede Lebensphase

In den senodorm-Bettenfachgeschäften präsentieren wir Ihnen nicht nur moderne Bettsysteme für Best Ager, sondern auch Pflegebetten, die höchste Funktionalität mit schönem Design verbinden.

Gut zu wissen: Alle senodorm-Fachberater

- sind zertifizierte Medizinprodukteberater und haben ihre Prüfungen erfolgreich bei der Reha-Firma Thomashilfen aus Bremervörde absolviert,
- sind AGR-zertifiziert mit dem Schwerpunkt des gesunden Rückens.

Unser in enger Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Gesundheitsinstitutionen entwickeltes Sortiment garantiert Ihnen: Mit senodorm liegen Sie in jeder Lebenssituation richtig!

Sie wollen Ihre Schlafqualität verbessern? Besuchen Sie uns in einem unserer Bettenfachgeschäfte.

senodorm
kompetente Beratung · vitaler Schlaf

Tim, Jan und Kay Heintzen
Bremen
T 0421 32 73 07
Oldenburg
T 0441 95 08 70
Famila
Einkaufsland Wechloy
Oldenburg
T 0441 97 00 69
www.bettenhaus-heintzen.de

Lars Benke
Hamburg
T 040 60 17 985
www.benke-hamburg.de

Mark Schmitt
Berlin
T 030 801 90 70
www.bettenhaus.de

Burkhard und Christoph Nolten
Essen
T 0201 20 79 62
www.bettenstudio-nolten.de

Dirk Fischer
Düsseldorf
T 0211 - 69556164
Leverkusen
T 02171 431 41
www.cubiculum.de

Eckhard Hillebrand
Kassel
T 0561 320 73
www.liegen-sitzen.de

Günter und Bardo Hildmann
Bad Homburg und Frankfurt am Main
T 069 42 00 000 · www.betten-zellekens.de

Alfred Krauss
Aalen
T 07361 69 031
Schwäbisch Gmünd
T 07171 53 33
www.gd-krauss.de

Jörg Heber
Bautzen
T 03591 442 18
www.bettenhaus-heber.de

Christoph Klobeck
Wasserburg
T 08071 80 36
www.betten-klobeck.de

www.senodorm.de

Wir machen den Bettencheck bei Ihnen zu Hause!

senodorm
kompetente Beratung · vitaler Schlaf

Sie wollen Ihre Schlafqualität verbessern? Dann nutzen Sie unseren einzigartigen senodorm-Service. Wir kommen zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihr Bett genauestens unter die Lupe. Natürlich kostenfrei und völlig unverbindlich für Sie.

Der senodorm-Bettencheck:
- professionelle Begutachtung Ihrer heimischen Schlafsituation (Bettgestell, Unterfederung, Matratze, Kissen und Decke)
- Analyse Ihrer persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse
- Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Schlafsituation

Fotos © Adobe Stock, Bettenstudio Uwe Heintzen GmbH

Jetzt zum Newsletter anmelden ...

*... und kostenlosen Bettencheck sichern!**

www.senodorm.de

* Der Bettencheck wird kostenlos im Umkreis von 25 km des jeweiligen Bettenfachgeschäfts durchgeführt; weitere Entfernungen nach Absprache.
Sie finden die Kontaktadressen der senodorm-Händler auf den Seiten 46/47.