SCHLAF SCHÖN

DIE ZEITUNG FÜR GUTEN SCHLAFKOMFORT

WWW.BETTEN-SEIFERT.DE

Betten Seifert

... richtig gut schlafen

INHALT WOHLFÜHL-OASE

Bettwäsche von Essenza Seite 2

WARUM EIN GUTES KISSEN WICHTIG IST

Die Füllung macht den Unterschied

Seite 3



EINLADEND

Schlafzimmer mit Wohlfühlfaktor. Das perfekte Umfeld für süβe Träume, erholsamen Schlaf und entspannende Ruhepausen.

BESSERER SCHLAFKOMFORT

Matratzen-Schlafsystem Airline Seite 4

LATTENROST RÖWA

Vorteile von Kopf bis Fuß Seite 5



ELEGANT

Moderne Designs aus natürlichen Rohstoffen. Hier wird die Entspannung schon vor dem Einschlafen auf der Haut spürbar.

ENTSPANNEN AUF NATÜRLICHE ART

Betten für jeden Geschmack Seite 6

WIE VIEL SCHLAF WIR BRAUCHEN

Boxspring - Ihre persönliche Schlaflandschaft

Seite 7



INDIVIDUELL

Hier zählt nur was Ihnen gefällt. Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Wohlfühloase – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.



WIR SIND DIE SCHLAFPROFIS

Ein Schlafzimmer ist für die meisten Menschen ein Raum mit höchster Privatsphäre. Hier geht es nur um Sie ganz persönlich, hier zählt nur Ihr eigenes Wohlbefinden. Für uns als Schlafprofis stehen daher auch Ihre Vorstellungen und Bedürfnisse an erster Stelle. Unsere kompetenten und speziell geschulten Fachberater analysieren genau Ihre Wünsche und Anforderungen, um Ihnen ein perfektes Schlaferlebnis zu verschaffen. Angefangen beim gemütlichen Bett, über Matratzen mit dem richtigem Härtegrad und kuscheliger Bettwäsche bis hin zum behaglichen Umfeld. Wir kümmern uns, damit Sie sich entspannt zurücklehnen



können. Mit dieser Philosophie sind wir bereits seit über 15 Jahren in der Region das Synonym für Schlafkomfort und außergewöhnlichen Service rund um das Thema erholsamer Schlaf. Auf über 300 qm präsentieren wir innovative Neuheiten, abwechslungsreiche Designs und verspielte Accessoires. Wir bieten Ihnen einen erstklassigen Rundum-Service zum fairen Preis.





*Ab dem 1.7.2020 gilt Mehrwertsteuer von 16 %. Unsere Prospektpreise beziehen sich noch auf die Mehrwertsteuer von 19 %. Daher gewähren wir vom 1.7. bis 31.12.2020 den MwSt.-Nachlass in Höhe von 2,52 % auf unsere Prospektpreise. So ist sichergestellt, dass die Mehrwertsteuerreduzierung voll bei Ihnen ankommt.

NEUE TRENDS

BESUCHEN SIE AUCH UNSERE NEU GESTALTETE BETTENAUSTELLUNG IN IBBENBÜREN -HANDWERKERPARK, GUTENBERGSTRAßE 6-



BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN ONLINE-SHOP: www.betten-seifert.com



Claudia Seifert, Geschäftsführerin, Rita Seifert, Geschäftsführerin



WOHLFÜHL OASE BETTWÄSCHE VON ESSENZA









ESSENZA FLEUREL CAFE NOIR WENDEBETTWÄSCHE

100 % Baumwolle Flanell

(Renforce gebürstet) ca. 155 x 220 + 80 x 80 cm

ESSENZA FURRY CHOCOLATE PLAID

100% Polyester Kunstfell ca. 150 x 200 cm 99,95

ESSENZA PLEUN CAFE NOIR WENDEBETTWÄSCHE

100% Baumwolle Flanell (Renforce gebürstet) ca. 135 x 200 + 80 x 80 cm **49,95**

ca. 155 x 220 + 80 x 80 cm 59,95

ESSENZA FURRY CHOCOLATE ZIERKISSEN

100 % Polyester Kunstfell, gefüllt ca. 50 x 50 cm

ca. 135 x 200 + 80 x 80 cm 59,95 ESSENZA FURRY CHOCOLATE **TAGESDECKE**

100 % Polyester Samt ca. 240 x 100 cm 99,95

ESSENZA FURRY CHOCOLATE HOCKER

100 % Polyester Kunstfell

ca. ø 40 x 43 cm 89,95

WAS PASSIERT EIGENTLICH **WENN WIR SCHLAFEN**

Entspannen, ren, das ist das Erste, was wir der Puls, die (An-)Spannung der Muskulatur löst sich, bis schließlich das Gehirn sanfte äußere Einflüsse nicht mehr weiterleitet. Wir schlafen!

Allerdings nur ganz leicht. Werden wir zu diesem Zeitpunkt geweckt, wären wir der Meinung, wir hätten noch nicht einmal geschlafen. Die erste und längste Tiefschlafphase folgt. Wir sind völlig entspannt, nahezu regungslos, allerdings nur äußerlich. Innerlich läuft unser Nervensystem auf Hochtouren und lässt die Nervenzellen in einen permanenten Dialog treten, sich verknüpfen, um Gelerntes zu speichern, Erinnerungen zu sichern. Zudem werden zu diesem Zeitpunkt viele Wachstumshormone ausgeschüttet, auch bei uns Erwach-

den Stand-by-Modus aktivie- ration und stimulieren das Im- zyklus ist die Tiefschlafphase munsystem. Nun ist Zeit für die besonders lang, die Phase des bewusst im Bett machen und Traumphase: Während die Mus- REM-Schlafes dagegen nur kurz. unser Körper anschließend kulatur vollkommen entspannt Dies ändert sich jedoch im Laufe automatisch vollzieht. Die ist, schlägt das Herz schneller, Atmung wird flacher, ebenso der Blutdruck steigt und das Ge- sen nehmen immer weiter zu, hirn benötigt nahezu die gleiche Energie wie am Tag.

Je nach Schlafdauer durchläuft unser Körper verschiedene Schlafphasen: vom Leichtschlaf über den Tiefschlaf bis zum Traumschlaf und wieder zurück. Ganz grob wird zwischen REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf unterschieden. Die insgesamt fünf Phasen bilden den Schlafzyklus von rund 90 Minuten und jeder Zyklus wiederholt sich etwa vier bis sechs Mal pro Nacht.

runterfahren, Diese sorgen für die Zellregene- Während des ersten Schlafder Nacht: Die REM-Schlafphadie Tiefschlafphasen dagegen ab. Bis heute ist allerdings ungeklärt, warum unser Körper

REM: Rapid-Eye-Movement

REM-SCHLAF: Schnelle, immer wiederkehrende Bewegungen in Augäpfeln unter den geschlossenen Lidern sind Merkmale dieser tiefen Traumschlafphase

Mehr erfahren Sie auf www.morgana-schlafen.de

NON-REM-SCHLAF: Wird in zwei Leichtschlaf- und zwei Tiefschlafzeiten unterteilt



senen!

BETTEN SEIFERT

WARUM EIN GUTES KISSEN WICHTIG IST DIE FÜLLUNG MACHT DEN UNTERSCHIED



Ein Kopfkissen soll nicht nur be- NACKENSTÜTZKISSEN quem sein, sondern es hat vor allem die Aufgabe, den Kopf während des Schlafs zu stützen, um somit die Schulter- und Nackenmuskulatur zu entlasten. Die richtige Form, Höhe, Größe und die bevorzugte Schlafposition sind dabei nicht die einzig entscheidenden Faktoren, sondern auch die entsprechende Füllung der Kissen.

Ob ein Kissen optimal zu den individuellen Bedürfnissen passt, hängt von mehr Faktoren als von der Form, Höhe und Größe ab. Der Kissenfüllung kommt eine groβe Bedeutung zu, denn sie bestimmt darüber, wie hart bzw. weich ein Kissen ist, wie es gepflegt werden muss oder ob es für Allergiker geeignet ist.

SYNTHETIKKISSEN

Die synthetische Füllung besteht meist aus Hohlfaserkügelchen, Flocken oder Polyester-Sticks. Synthetikkissen sind deutlich formstabiler als Feder- und Daunenkissen und damit bei Nackenbeschwerden eine bessere Alternative. Ebenso sind diese Schlafkissen eine gute Wahl für Menschen, die auf Daunen bzw. Federn allergisch reagieren.

Diese ergonomischen Schlafbestmöglich ab und entlasten dadurch im Schlaf die Nackenmuskulatur. Die Kissen sind aus künstlichem Füllmaterial, meist Kaltschaum, Viscoschaum oder Latexschaum. Sie sorgen dafür, dass diese Kissenart etwas weniger weich, dafür aber sehr formstabil ist. Zudem sind sie auch für Allergiker geeignet.

NATURHAARKISSEN

Naturhaarkissen sind mit Merinowolle, Schafschurwolle oder sogar Kamelhaar gefüllt. Naturhaarkissen verhindern im Vergleich zu Daunen- und Fe-

derkissen einen übermäßigen Wärmestau und eignen sich deskissen stützen den Nacken halb besonders für Menschen, die viel schwitzen. Zudem sind diese Kissen leicht in Form zu bringen und bieten mehr Stützwirkung als ein klassisches Kopf-

FEDER- UND DAUNENKISSEN

Der altbekannte Klassiker, der vor allem durch seine weichen Federn für ein angenehm kuscheliges Schlafgefühl sorgt. Wer allerdings ein formstabiles Kissen mit Stützfunktion benötigt, weil beispielsweise Nackenbeschwerden vorhanden sind, sollte nicht auf diese Füllung zurückgreifen.



WOHLTUENDE **DAUNENBETTEN**



morgana®

morgana® (comfort) **DAUNENBETTDECKE**

Bezug aus feinem Daunenbatist, 100 % Baumwolle Weiβ, gefüllt mit weiβen neuen Daunen und Federn, Klasse 1, 90% Daunen, 10% Federn, Typ "Canadische Daune".

Ca. 135 x 200 cm 199,-*

morgana® comfort KOPFKISSEN

Feines Köper-Inlett, 100 % Baumwolle, gefüllt mit weißen neuen Federn und Daunen, Klasse 1, Typ "Canada", 85% Federn und 15 % Daunen. Ca. 80 x 80 cm

morgana® plus DAUNENBETTDECKE

Bezug aus feinstem Daunenbatist, 100 % Baumwolle mit Satin-Biese, gefüllt mit weißen neuen Daunen, Klasse 1, 100 % Daunen, Typ "Arktische Daune". ca. 135 x 200 cm

morgana® Plus KOPFKISSEN

Feines Köper-Inlett mit Biese, 100 % Baumwolle, gefüllt mit weißen neuen Federn und Daunen, Klasse 1, Typ "Arktis", 70 % Federn und 30 % Daunen. Ca. 80 x 80 cm

morgana® premium DAUNENBETTDECKE

Bezug sehr hochwertiger Batist, 100 % Baumwolle mit Satin-Biese, gefüllt mit weißen neuen Gänsedaunen, Klasse 1, 100 % Daunen, Typ "Sibirischer Gänseflaum". Ca. 135 x 200 cm 349,-*

morgana® (premium) KOPFKISSEN

3-Kammer-Kissen, feinster Daunenbatist, 100% Baumwolle, gefüllt mit weißen neuen Daunen und Federn, Klasse 1, Typ "Sibirien". Kern 100% Federn, außen 90% Daunen, 10% Federn. Ca. 80 x 80 cm 79,90

Der Preis bezieht sich auf eine Daunendecke für den normalen Wärmebedarf. Weitere Wärmestufen sowie Größen erhältlich



BESTER SCHLAFKOMFORT MATRATZEN-SCHLAFSYSTEM AIRLINE



DER PASSENDE RAHMEN FÜR IHRE TRÄUME. Mit ex-

trastabilen Federleisten und 50 Federelementen ermöglicht die AirLine-Aktiv Unterfederung über 300 verschiedene, individuelle Einstellmöglichkeiten - für punktgeden Varianten "Nicht verstellbar", "Kopf- und Fußbereich verstellbar", "2-motorig" und "Flachmomedium und soft.

Das Metzeler AirLine Channel komfort.

Schlafsystem vereint in sich die besten Eigenschaften aus der Welt des Schlafens: wohltuende Druckentlastung, optimale Luftzirkulation, angenehm für den Rücken, perfekte Bewegungsfreiheit, Punktelastizität und Langlebigkeit. naue Unterstützung. Erhältlich in Das Schlafsystem besteht aus der AirLine Channel Matratze, der AirLine-Aktiv Unterfederung und dem ebenfalls atmungsaktitor" - jeweils in den Ausführungen ven AirLine Channel Kopfkissen - für höchst individuellen Schlaf-

Die Air-Channels sind das atmungsaktive Herzstück jeder Metzeler AirLine Channel Matratze. Sie bilden ein vertikales Röhrensystem für perfekte Luftzirkulation während des Schlafes und werden vollflächig in verschiedenen Härtegraden eingearbeitet. Mit besonders soften Air-Channels im Schulterbereich ist ergonomisch perfektes Liegen garantiert. Die seitlichen Air-Pipes ermöglichen eine zusätzliche horizontale Belüftung der Matratze

und unterstützen die Air-Channels bei der Luftzirkulation. Zusammen ergeben Air-Channels und Air-Pipes eine einzigartige Kombination für exzellente Belüftung. Dank dieser Innovation genieβen Sie wohltuende Vorteile: optimale Durchlüftung, weniger Feuchtigkeit und perfekte Schlafhygiene.

Matratzen wählbar in den Härtegraden H1 (Super Soft), H2 (Soft), H3 (Medium), H4 (Fest) und H5 (Extra Fest).



Bezug mit Tencel® Faser für perfektes Feuchtigkeitsmanagement und beste Klimaregulierung



Regelmäßiges Drehen und Wenden für längere Lebensdauer und meh



Rubex® Nawaro DuoCell: hergestellt unter Verwendung nachwachsender Rohstoffe (bevorzugt Sonnenblumöl)



Leicht verstärkte Sitzkante für ein einfaches Ein- und Aussteigen



Multizonen-Komfort-System für optimale Anpassung von Kopf bis Fuβ



Metzeler Hypersoft-Schaum: punktelastisch, formstabil, reißfest und druckentlastend



Air-Channels und Air-Pipes für optimale Belüftung und Atumungs-



Die AirLine-aktiv Unterfederung macht Ihr individuelles AirLine Channel Schlafsystem komplett

X - A - V - I - O

DIE FÜNF KÖRPERTYPEN





Wer sich auf die Suche nach einer

neuen Matratze macht, betritt ei-

nen dichten Dschungel an Infor-

mationen, Versprechen und Inno-

vationen. Wer sich dem entziehen

will, greift auf eine Matratze zu-

rück, die für jeden genau die rich-

tige sein soll. Aber wie kann das







schiedlich, mal größer, mal leichter, mal mit mehr Bauch, mal mit wenig Po. Wir sind verschieden, wir schlafen verschieden und wir liegen auch verschieden und genau aus diesem Grund benötigen wir auch eine Matratze, die zu uns passt. Und zwar eine Matratze, die den Körper zum einen entlastet und zum anderen die Hohlräume gut stützt. Neben der subjektiven Einschätzung sind daher auch die Besonderheiten unseres Körpers zu berücksichtigen. Der versierte Fachberater unterscheidet dabei 4 Hauptkriterien: Haltungstyp des Rückens (hohl, gerade oder rund), Hauptschlaflage (Seite, Rücken oder Bauch), Körperlängen (klein, mittel, groβ) und eines der wichtigsten, da es viele Seitenschläfer gibt, unsere Kon-

WIR UNTERSCHEIDEN DABEI DIESE FÜNF TYPEN:

tur - also den Körperbautyp.

sein? So sind wir doch alle unter- X - A - V - I - O

X - DER TAILLIERTE TYP

Schulter und Hüfte sind bei diesem Typ sehr ähnlich ausgeprägt, egal ob schmal oder kräftig. Im Gegensatz dazu ist ein deutlicher Unterschied der Taille zum Becken oder zur Schulter erkennbar. Die sehr schmal ausfallende Taille des X-Typs macht eine Schlafunterlage erforderlich, die die Taille optimal stützt.

A - DER WEIBLICHE TYP

Breitere Hüften, schmale Taille und schmaler Brustbereich sind die Anzeichen für diesen Typen, der auch als Birnenform oder als Dreiecksform bezeichnet wird. Die Matratze muss bei diesem Körpertyp besonders stark im Hüftbereich nachgeben und so ein tieferes Einsinken des Beckens erlauben.

V - DER MUSKULÖSE TYP

Ein ausgeprägter, oftmals etwas muskulöserer Oberkörper und schmalere Taille und Hüften zeichnen diesen Typen aus. Diese auch als Apfel bekannte Körperform hat häufig einen kleinen, flachen Po und schlanke Waden. Die breiten Schultern erfordern eine Schlafunterlage, die eine ausgeprägte Schulterentlastung in Ab-

Mehr erfahren Sie auf www.morgana-schlafen.de

stimmung mit einem passenden Kissen bzw. ein tieferes Einsinken der Schulterpartie ermöglicht. Bei softigeren Lösungen ist noch eine Stabilisierung im Becken erforderlich.

I - DER GERADE TYP

Eine gerade Körperform ist charakteristisch für diesen Typen. Schultern, Hüften und Taille sind nahezu gleich breit und relativ schmal. Insgesamt eine sehr schlanke Statur, die auf die Matratze eine relativ gleichmäßige Druckverteilung ausübt. Daher ist bei diesem Typ die Festigkeitswahl entscheidender als die Materialwahl.

O - DER GEMÜTLICHE TYP

Eine eher rundliche, mollige Figur zeigt den O-Typen, der seinen Körperschwerpunkt in der Mitte liegen hat. Bauch und Hüften sind ausgeprägt, hingegen die Taille und der Po kaum bis gar nicht vorhanden. Die Stabilisierung dieser Körperschwerpunkte und die Abstützung der rundlichen Körperbereiche sind hier für die Schlafunterlage sehr wichtig. Auch die oft unterschätzte Druckempfindlichkeit sollte nicht unbeachtet bleiben.

7 wertvolle

zum Matratzenkauf

1. Kaufpreis

Kaufen Sie nicht das billigste Matratzen-Modell aber vertrauen Sie auch nicht darauf, dass teuer gleich gut bedeutet.

2. Material

Es ist durchaus sinnvoll, Matratzen aus verschiedenen Materialien und Qualitäten zu vergleichen. Denn hier gibt es doch mehr Unterscheidungsmerkmale, als Sie denken.

3. Gesundheit

Das Wichtigste ist Ihre Gesundheit. Achten Sie auf sich und sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf.

4. Verschiedene Meinungen Holen Sie sich ruhig auch

Meinungen von anderen ein. Vielleicht können Sie so direkt Matratzen ausschließen und Fehlkäufe vermeiden.

5. Zufriedenheit

Wenn Sie mit einem Produkt zufrieden sind und es Ihnen auttut, dann sollten Sie auch beim Neukauf bei diesem bleiben.

6. Erfahrung

Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen gemacht haben.

7. Entscheidung

Sie können nicht alle Faktoren beachten, die Ihnen als wichtig genannt werden. Darum entscheiden Sie auch ruhig mal aus dem Bauch heraus.

UNSERE TIPPS

KERZENSCHEIN

Wer meint, Kerzen brauche es nur zu besonderen Anlässen, dem entgeht ganz viel Heimeligkeit. Kerzenschimmer verleiht dem grauesten Arbeitstag umgehend eine angenehm einladende Atmosphäre. Also raus aus dem Regal und auf den Tisch und die Kommode mit den Kerzenhaltern, Windlichtern, Teelichtern.

(WUNDER) PFLANZEN IM **WOHNRAUM**

Pflanzen sind wahre Alleskönner für unser Zuhause: Sie erzeugen Harmonie im Raum, filtern Schadstoffe aus der Luft und schaffen so bessere Luft für mehr Wohlbefinden. Vor allem Pflanzen mit haarigen Blattoberlächen ziehen außerdem Staubpartikel aus der Luft förmlich an.

GUT GESCHLAFEN IST DIE BASIS FÜR GUT GELAUNT

GUT IST EINE MATRATZE DANN, **WENN SIE GUT FÜR MICH IST**

DIE MATRATZE

Unterschiedliche Materialien weisen verschiedene Eigenschaften auf. Viele Matratzen sind körperzonenorientiert aufgebaut, um die unterschiedlich notwendigen Stütz- und Anpassungswirkungen zu gewährleisten. Nicht jede Matratze ist für jeden Men-

schen geeignet. Es gibt schwere Menschen mit unterschiedlicher Körperform, unterschiedlich bevorzugten Schlafpositionen.

Eine Matratze wirkt sich auf die Liegeeigenschaften aus, gleicht die Konturen des Körperbaus aus

und muss daher individuell ausund leichte Menschen. Es gibt gesucht werden. Für jeden sollte Frierer und Schwitzer. Es gibt sie so gewählt werden, dass der Körper ergonomisch optimal gelagert ist und die Muskulatur beim Liegen weitestgehende Entspannung erfährt.

DIE WESENTLICHSTEN AUF-GABEN EINER MATRATZE

- Gute Anpassung an den gesamten Körper beim Liegen und Schlafen.
- Gute Unterstützung, damit die Wirbelsäule in gerader und entspannter Form gebettet ist.
- Gute Punktelastizität sowie punktuelle Abstützung und Druckverteilung.
- Gute Wärmehaltung oder Kühlung.
- Gute Feuchtigkeitsaufnahme und -transport.
- Gute Luftdurchlässigkeit.

Eine genaue Beschreibung der Matratzenarten finden sie auf:

WWW.MORGANA-SCHLAFEN.DE



DER RÖWA

DER LATTENROST FÜRS LEBEN















VORTEILE VON KOPF BIS

FUSS. Der Röwa ist die beste Grundlage für Ihren Schlaf.

- Langlebige Unterfederung
- Robuster Massiv-Buchenholz-Rahmen
- Stabile und zugleich hochelastische Federleisten
- Individuell regulierbare Festigkeit im Becken- und Lordose-Bereich für dauerhaft weicheres oder festeres Liegen
- Automatische Schulteranpassung für verspannungsfreien Schlaf





- · Mit der Fern- oder Kabelbedienung verstellbare Position von Kopf, Rücken, Ober- und Unterschenkel
- · Vier Lieblingspositionen dauerhaft mit der Memory-Funktion speicherbar
- · Lattenrost ist in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich: manuell oder elektrisch verstellbar



DER RÖWA VER-EINT ERGONOMIE, KOMFORT UND QUALITÄT IN EINEM LATTENROST. ER **IST DIE OPTIMALE BASIS FÜR ALLE MATRATZENTYPEN** - AM BESTEN **NATÜRLICH AUS UNSEREM PRO-**GRAMM.







ENTSPANNEN AUF NATÜRLICHE ART











BETTEN FÜR JEDEN GESCHMACK UND JEDE RAUMGRÖSSE

Von rustikal über solide und bodennah bis nordisch elegant - entdecken Sie unsere erstaunliche Bettenvielfalt!

Wir widmen uns dem perfekten Bett. Und wie sieht dieses aus? Natürlich individuell nach Ihren Wünschen!

In den unterschiedlichsten Materialien, Farben und Formen bieten wir die einzelnen Teile und überlassen es Ihrer Kreativität, sich aus den unzähligen Kombinationsmöglichkeiten einen

wahrgewordenen Traum zu verwirklichen...

1. OAK-BIANCO

Klares Design in gemütlicher Form. Massives Holzbett aus einem umfangreichen Systemprogramm. Bettrahmen 18 cm hoch, Holzkopfteil und 20 cm hohe Füße in Eiche bianco, gebürstet, geölt.

ca. 140 x 200 cm

2. OAK-WILD

Formschönes, geradliniges massiv Bettgestell aus einem umfangreichen Systemprogramm in Wildeiche Natur, gebürstet, ge-

ölt, Füße Metallkufe. Bettrahmen 23 cm hoch, Holzkopfteil inkl. Kopfteilpolster.

ca. 140 x 200 cm 1299,-

3. DREAM-LINE

Elegantes Polsterbett mit Massivholzfüße in Eiche Bianco geölt ca. 140 x 200 cm ab 699,-

1149,- 4. WOOD-LINE

Massives Holzbett, Bettrahmen 18 cm hoch, Holzkopfteil mit Sprossen, 20 cm hohe Füße in Kernbuche massiv natur, geölt. ca. 140 x 200 cm 799.-

GENAU WIE UNSER LEBEN VERÄNDERT SICH UNSER SCHLAF

WARUM 10 ZENTIMETER MEHR ALLES LEICHTER MACHEN

ICH NUTZE DIE DINGE, DIE ES MIR EINFACHER MACHEN. WÄHREND DIE JUGEND DEN TAG AM LIEBSTEN NIE ENDEN LASSEN WÜRDE, SO STEIGT IM ALTER DAS BEDÜRFNIS, DIE NACHTRUHE ZEITIG EIN-ZULÄUTEN. VON DER NACHTEULE ENTWICKELN SICH DAHER VIELE SCHLÄFER DER Ü50-GENERATION ZU LERCHEN, UND UM DEM VER-ÄNDERTEN RHYTHMUS AUCH DEN PASSENDEN SCHLAFRAHMEN ZU BIETEN, GIBT ES EINIGE DINGE, DIE BEACHTET WERDEN SOLLTEN.

Viele kennen das Phänomen: Mit ungefähr 50 Jahren wird das eigene Heim gerne einmal generalüberholt. Entweder, weil die Kinder aus dem Haus sind, der Geschmack sich verändert hat oder auch die Bedürfnisse. Wer dabei schon ein wenig in die Zukunft denkt, beschäftigt sich auch mit dem Schlafzimmer. Doch wer jetzt an ein Seniorenbett im Stile eines Krankenhausbettes denkt, der hat weit gefehlt.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Schlafzimmer auf die zweite Hälfte des Lebens einzustellen.

DAS RICHTIGE BETT

Die Mindesthöhe eines Komfortbettes beträgt 42 cm, denn hier wird das Hinsetzen und Aufstehen zum Kinderspiel. Ab einer Höhe von 50 cm spricht man von Komforthöhe. Das komfortgeeignete Bett passt in der Höhe opti-

mal, wenn der Nutzer seitlich so auf dem Bett sitzen kann, dass seine Füße den Boden erreichen und nicht in der "Luft baumeln". Komfortgerechte Bettgestelle sind in vielen verschiedenen Ausführungen erhältlich, so dass der persönliche Geschmack und funktionelle Wünsche problemlos berücksichtigt werden können. Zudem ergibt sich durch die Höhe ein zusätzlicher Stauraum, der mit einem Bettkasten oder einer Schublade optimal ausgenutzt werden kann.

Maximale Flexibilität bieten höhenverstellbare Betten, welche exakt an die individuellen Anforderungen des Nutzers angepasst werden können.

Doppelbetten, die teilbar sind, lassen sich einfach und mit wenigen Handgriffen in zwei Einzelbetten umbauen. Und beim Nachttisch immer darauf achten, dass die Höhe zum Bett passt.

Das persönliche Empfinden hinsichtlich des Härtegrades verändert sich im Laufe der Jahre. Erfahrungsgemäβ tendieren älter werdende Menschen eher zu weicheren Matratzen. Dabei sollte berücksichtigt werden, dass die ift-Funktion verfügen. Diese bie- heblich. Matratze auf gar keinen Fall zu weich sein darf, damit der Körper noch optimal gestützt wird. Ein zu tiefes Einsinken in die Schlafunterlage kann außerdem die Bewegungsfreiheit stark einschrän-Eine seniorengerechte Matratze sollte daher über sehr gute druckentlastende Eigenschaften verfügen.

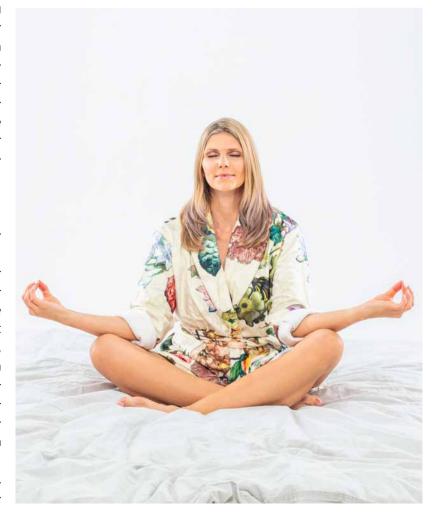
MEHR KOMFORT

Der Lattenrost sollte im komfortgerechten Bett - wie bei jedem anderen Schlafsystem - zur gewählten Matratze passen. Darüber hinaus empfiehlt sich die Auswahl eines Lattenrostes mit verstellbarem Kopf- und Fußteil, dass z.B. ein bequemeres Sitzen im Bett ermöglicht oder eine höhere Lagerung der Unterschenkel erlaubt, um die Venen zu entlasten und den Blutrückfluss zum Herzen zu verbessern.

Da ein manuelles Einstellen bzw. Verstellen des Lattenrostes geramühsam sein kann, ist es ratsam, einen elektrisch verstellbaren Motor-Lattenrost zu wählen.

Maximale Funktionalität bieten roste, die über eine Hebel-

DIE INDIVIDUELLE MATRATZE de für ältere Menschen sehr ten sich insbesondere dann an, wenn der Bettnutzer auf die Pflege durch Dritte angewiesen ist. Dank Hebelift-Funktion lässt sich die Liegefläche bequem in die elektrisch verstellbare Latten- Höhe fahren und entlastet den Rücken der Pflegekraft damit er-



WIE VIEL SCHLAF

WIR BRAUCHEN

nun mal sind, so unterschiedlich ist auch unser Schlafbedürfnis. Es ist mittlerweile wissenschaftnehmlich zur Regenration unseres Körpers und Geistes. Wie Das nur im Schlaf ausgeschüttelang dabei die ideale Schlafdauer te Wachstumshormon sorgt für ist, ist aktuellen Studien zufolge die Zellerneuerung und den Fettgenetisch bedingt. Bei den meisten Erwachsenen sind es zwischen sechs und acht Stunden. unser Herz-Kreislauf-System. Zu-Der Durchschnitt in Deutschland liegt übrigens in der goldenen schüttet und dieses Hormon ver-Mitte: sieben Stunden.

Jürgen Zulley mit seiner Aussage auf den Punkte, dass zu wenig

So einzigartig wir Menschen Schlaf krank, dumm und dick mache. Provokation oder Tatsache? Jeder Mensch braucht ihn, vor- lich belegt, dass unser Körper im Schlaf auf Hochtouren arbeitet. abbau und unsere Verdauung benötigt die Ruhephase ebenso wie dem wird im Schlaf Leptin ausgemittelt uns ein Sättigungsgefühl. Wie wichtig ausreichend Schlaf Wenn wir also nicht schlafen, für uns ist, bringt der Experte findet diese Ausschüttung nicht mehr statt und wir laufen zum Kühlschrank.

Und, wieviel Schlaf brauchen wir nun wirklich? Die Frage muss jede/r für sich selbst beantworten. Entscheidend ist, wir sollten solange schlafen, bis wir fit und erholt aufwachen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist aber auch die Schlafqualität. Sich stundenlang nachts im Bett zu drehen, lange Wachphasen, starkes Schwitzen - all das kann unsere Schlafqualität stark beeinflussen. Daher immer daran denken: wie wir uns betten, so schlafen

Mehr erfahren Sie auf www.morgana-schlafen.de



WOMIT WIR UNSER LEBEN VERBRINGEN:

- 2 WOCHEN küssen wir
- 8 WOCHEN machen wir Pause während der Arbeit
- **3** MONATE gehen wir aus
- **5** MONATE reparieren wir die Wohnung
- **6** MONATE stehen wir im Stau
- 9 MONATE waschen und bügeln wir
- 2 JAHRE kochen wir
- **5** JAHRE essen wir
- JAHRE arbeiten wir
- **24** JAHRE schlafen wir

BOXSPRING

IHRE PERSÖNLICHE SCHLAFLANDSCHAFT











DIAMOND

Elegantes Boxspringbett (in der Größe 180 x 200 cm) bestehend aus rundum gepolstertem Kopfteil Diamond, mit Boxspring-Unterfederung aus Massivholz mit 3DTextilienverarbeitung für optimale Luftzirkulation und 7-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, sowie ein anschmiegsamer durchgängiger, 5 cm hoher Kaltschaum-Topper. 4 Alu Füße verleihen diesem Bett die moderne Optik. Ca. 180 x 200

statt 3355,- **2855,-**Als Einzel-Boxspringbett Flexion

ca. 100 x 200 cm



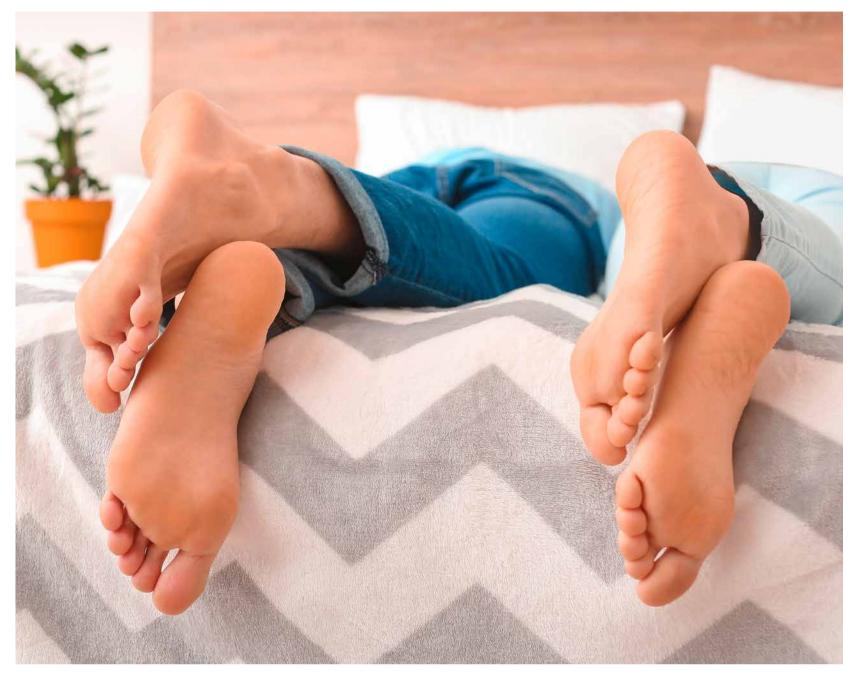
Wir stellen Ihnen Ihr ganz individuelles Boxspringbett aus nahezu unendlich vielen Möglichkeiten zusammen. Ob mit Stoff oder im Textillederlook bezogen, Boxspringbetten sorgen für mehr Gemütlichkeit im Schlafzimmer, denn sowohl Boxspring-Unterfederung als auch Kopfteil sind weich gepolstert und optisch aufeinander abgestimmt. 9 verschiedene Kopfteilformen, in der Breite bündig oder mit Überstand, 5 Fuβvarianten und dazu eine groβe Stoff-Auswahl ermöglichen es statt 1778,- **1478,-** Ihr Traumbett zu verwirklichen.



BETTEN SEIFERT

BETT ZU KURZ?

WIR HABEN AUCH ÜBERLÄNGEN!



Wenn die Füße über die Bettkante ragen, ist an richtigen Schlaf bei vielen nicht zu denken.

Gerade sehr große Menschen leiden häufig unter diesem Problem. Damit sich solche Menschen wieder richtig in ihrem Bett bewegen und wohlfühlen können, bieten wir auch Matratzen und Betten in den Überlängen 210 cm und 220 cm an.

Als Standardgröße hat sich eine Länge von 200 cm etabliert. Die allermeisten Menschen werden sich darauf gut zurechtfinden. Darüber hinaus gibt es jedoch auch Unter- und Übergrößen. Längen von 210 und 220 cm werden angeboten für sehr große Menschen. Die Faustformel: Die Matratze sollte (mindestens) 20 cm länger als die Körpergröße sein. Wer also über 1,80 cm ist, wird sich mit diesen Überlängen vielleicht wohler fühlen.

Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich vor Ort oder gerne auch telefonisch.

UNSER SERVICE

BERATUNG Wir bieten Ihnen eine intensive Fachberatung

persönlich, am Telefon, per Mail oder auch bei Ihnen zuhause an. Für Personen mit eingeschränkter Mobilität auch einen Hol- und Bringservnice.

LIEFERUNG Wir liefern Matratzen und Lattenroste bis ins

Schlafzimmer.

AUFBAU Bei uns gekaufte Möbel bauen wir termingerecht und

kostengünstig auf.

ENTSORGUNG Wir nehmen die alten Dinge mit, wenn wir etwas Neues

liefern.

IHRE CHECKLISTE

HABEN SIE DARAN GEDACHT?

Wie groβ muss die neue Matratze sein?

Wie alt ist der Lattenrost und wie sieht er aus?

Benötigen Sie ein neues Bett oder ein neues Schlafzimmer?

Welche Abmessungen passen in den Raum?

✓ Welche Farbe passt zu den Möbeln?

Betten Seifert GmbH Gutenbergstraße 6 49479 Ibbenbüren Telefon: 054 51 / 99 70 180 Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 09:00-18:00 Uhr

E-Mail: info@betten-seifert.com Samstag: 10:00-13:00 Uhr



BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN ONLINE-SHOP: www.betten-seifert.com



MO 21/20. Alle Majes sind Circa-Majes. Irrtum, Lietermöglichkeiten, Modell- und Farbabweichungen vorbehalten. Keine Mitnahme-Garantie der Produkte. Sofern nicht vorhanden, gleich bestellen. Wir liefern umgehend. Alle Preise in € und ohne Dekoration. Gedruckt auf Umweltpapier. An alle Haushalte mit Tagespost. Preislaufzeit der Angebote aus diesem Prospekt bis 3112.2020. Realisation; www.pmr-werbung.de.