

# Über's Schlafen

## Welches Bettsystem ist das Richtige?

(Heike Ross) Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Menschen sind unterschiedlich und was für den einen perfekt ist, muss es für den anderen noch lange nicht sein. Zum einfachen Verständnis stelle ich meinen Kunden immer die Frage: „Würden Sie die Schuhe Ihres Kindes anziehen?“ Oder auch: „Können Sie mit der Brille Ihres Partners genauso perfekt sehen wie dieser?“ Die Beispiele verdeutlichen sehr gut, dass es vollkommen sinnlos ist, sich bei der Wahl eines Bettsystems von Modetrends oder Meinungen anderer Menschen führen zu lassen. Es geht einzig und allein um Sie, Ihre Vorlieben, Ihre Bedürfnisse, Ihre Beschwerden und Ihren guten Schlaf! Deshalb muss die Frage richtig lauten?

## Welches Bettsystem ist FÜR SIE das Richtige und wie finden Sie es?

Neben Ihren persönlichen Vorlieben sollten Sie sich bei der Auswahl Ihres Bettsystems kompetente Unterstützung holen. Auch hier gebe ich gern ein Beispiel: Wenn Sie körperliche Beschwerden haben, wird Ihr Arzt Ihnen womöglich einen guten Physiotherapeuten empfehlen. Warum tut er das, statt Ihnen einfach mehr Sport ans Herz zu legen? Ganz einfach – der Physiotherapeut weiß von Ihrem Arzt, um welche körperlichen Beschwerden es sich handelt und trainiert mit Ihnen speziell für Sie geeignete Übungen! Sport ist eben nicht gleich Sport, genauso wenig wie ein Bettsystem dem anderen gleicht. Der Physiotherapeut hat eine entsprechende Ausbildung die es ihm ermöglicht, jedem Menschen die für ihn geeigneten Übungen zu zeigen. Und was heißt das nun konkret für die kompetente Unterstützung bei der Auswahl des richtigen Bettsystems für Sie?

## Physiotherapeuten unterstützen Sie bei Tag – Schlafberater unterstützen Sie bei Nacht

Während wir schlafen, arbeitet unser Körper immer weiter - wir atmen, wir bauen Giftstoffe ab, wir regenerieren, wir verarbeiten, wir tanken Kraft und Energie für den Tag. Blutzirkulation, Drüsen und Hormone leisten – von uns unbemerkt – wertvolle Arbeit, um den Körper während des Schlafes optimal zu regenerieren. Ein entsprechend ausgebildeter Schlafberater weiß um diese Vorgänge und auch, welche Voraussetzungen dazu nötig sind. Er kennt sich außerdem mit den verschiedensten Krankheitsbildern aus und weiß, welches Bettsystem eine optimale Erholung bietet. Achten Sie daher in Ihrem eigenen Interesse auf eine fundierte Ausbildung der Person, deren Geschäft Sie aufsuchen. Sich mit den verschiedenen Produkten gut auszukennen ist nur eine Seite der Medaille. Erst die zusätzliche Kenntnis der menschlichen Anatomie macht aus einer guten Beratung eine perfekte Beratung. Oder anders ausgedrückt – ein Verkäufer kann Ihnen ein Bettsystem verkaufen, ein Schlafberater verhilft Ihnen zu dem für Sie perfekten Bettsystem!

## Was Sie bei uns erwarten dürfen!

Wir bieten Ihnen fachliche Kompetenz sowie hochwertige verschiedene Bettsysteme. Bevor diese kurz vorgestellt werden, hier einige Fakten zur weiter oben beschriebenen notwendigen Fachkompetenz.

Von 1994 bis 1996 habe ich an der Universität Münster ICD ein dreijähriges Fernstudium mit der Fachrichtung Schlaftherapie erfolgreich abgeschlossen. Als Schlafberaterin (Abschluss nach den ersten beiden Jahren) oder auch Regenerationstherapeutin (Abschluss nach dem dritten Jahr) verfüge ich über fundierte Kenntnisse der Vorgänge im menschlichen Körper während des Schlafes, verbunden mit dem Wissen um Optimierung. Wissen ist allerdings ein Prozess, der nie endet. Deshalb achte ich auf

permanente berufliche und persönliche Weiterbildung (auch meines Teams), um einen stets aktuellen Wissensstand für unsere Kunden garantieren zu können. Die jüngste Weiterbildung fand zum bedeutenden Thema „Ergonomie“ statt und wurde von der bekannten Physiotherapeutin Eva Braunstorfinger durchgeführt. 2012 wurden in einem Grundlagenseminar die ergonomischen Schwerpunkte Hals und Nacken behandelt und 2013 konnte nach einem weiteren Seminar das Zertifikat „BluErgonomie Berater“ erworben werden. Sie dürfen also zu Recht erwarten, bei uns auf alle Fragen die Sie haben und alle möglichen Probleme die Sie mitbringen, eine Antwort und eine Lösung zu erhalten. Als ausgebildete Schlafberaterin unterstütze ich auch Sie gern mit dem für Sie geeigneten Bettsystem.

## Welche Bettsysteme finden Sie bei uns?

### Luftbetten



Mit CAIRONA® erhalten Sie ein modulares Luftgefedertes Schlafsystem mit nahezu unbegrenzten Möglichkeiten. Die einzelnen Komponenten des Systems sind beliebig miteinander kombinierbar und sorgen somit für ein Höchstmaß an Individualität. Sie haben die Wahl zwischen zwei Luftkernen (sanftes Nachschwingen oder stabiles Liegegefühl), drei Polsterungen (je nach persönlichem Druckempfinden und Wärmebedürfnis) sowie 3 Textilbezügen. Das Baukasten Prinzip von CAIRONA® kann an die persönlichen Anforderungen eines jeden Schlafenden angepasst werden. Die Möglichkeit, mittels Knopfdruck im Härtegrad das individuelle Liegegefühl zu regulieren, rundet die hohe Flexibilität dieses Schlafsystems ab.

### Wasserbetten



Das Wasserbett hat beträchtlich an Bedeutung gewonnen und wird von begeisterten Nutzern als das beste Schlafsystem überhaupt bezeichnet. Wasser passt sich Ihrem Körper punktgenau an - Sie liegen von Kopf bis Fuß vollkommen unterstützt, ohne störende Druckpunkte. Dies führt zu einer verbesserten Blutzirkulation und diese wiederum zu einem entspannten Schlaf ohne ständiges Hin- und Herdrehen. Die Tiefschlafphasen werden somit verlängert und intensiviert. Da jedes Wasserbett beheizt wird, sorgt die ange-

nehme Wärme des Bettes auch für eine Linderung rheumatischer Muskelschmerzen sowie zu einer allgemeinen Entspannung der Muskulatur. Außerdem wird die Einschlafphase deutlich verkürzt – Sie liegen von Anfang an kuschelig warm und geborgen.

Wasser kann auch nicht komprimieren, daher ist die sonst übliche Kühlenbildung bei Wasserbetten ausgeschlossen. Der größte Vorteil von Wasserbetten ist aber unbestritten die Hygiene – kein anderes Schlafsystem kann es in diesem Punkt mit dem Wasserbett aufnehmen. Übrigens – ob es wenig oder viel schaukelt ist keine vorgegebene Tatsache, sondern Ihrer Wahl überlassen.

### Boxspringbetten



Boxspringbetten bestehen in erster Linie durch ihre unverwechselbare Optik. Groß, kompakt und vor allem schön hoch mit komfortablem Ein- und Ausstieg präsentiert sich das Boxspringbett wie ein Thron, auf dem Sie wie die sprichwörtliche Prinzessin auf der Erbse schlafen können – ohne eine Erbse zu spüren wohlgemerkt. Dafür sorgt der mehrschichtige Aufbau von Unterfederung, Matratzenkern sowie komfortablem Topper.

### Naturlatexmatratzen



Auf Matratzen aus 100 % Naturlatex genießen Sie alle Vorzüge eines komfortablen Schlafens verbunden mit einem ökologischen Bewusstsein. Der Naturlatex mit mindestens 95 % Rohpolymer Anteil und dem nachwachsenden Rohstoff Naturkautschuk ist hier vielen synthetisch hergestellten Kaltschäumen und Federkernen deutlich überlegen. Das Fehlen jeglicher metallischen Teile führt außerdem zu einer elektrobiologischen Neutralität, die im Zeitalter

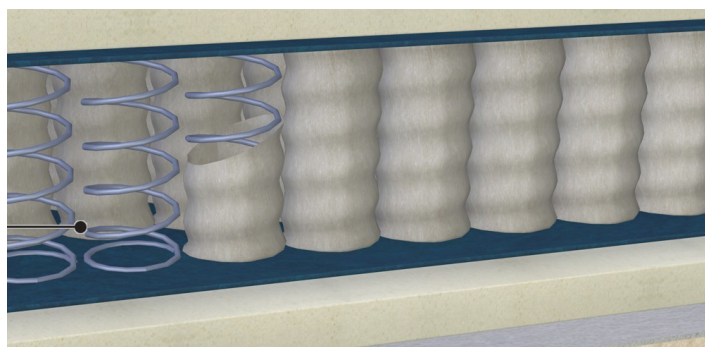
von Elektromog und Strahlenbelastung einen weiteren wertvollen Beitrag zu Ihrem gesunden Schlaf leistet.

### Kaltschaum-, Visko- und Taschenfederkern Matratzen



Jedem das Seine und allen drei verschiedenen Matratzen gemeinsam: Eine gute Matratze sollte nach der punktuellen Belastung wieder in ihre Ursprungsform zurückkehren.

Dies wird garantiert durch ausgereifte Produktdetails. Bewährtes verbunden mit neuen Qualitätsstandards sichert Ihnen einen langen Gebrauchswert.



### Welches Bettsystem ist für Sie das Richtige?

Hier schließt sich der Kreis. Sie verstehen jetzt sicher, dass die Frage nur dann beantwortet werden kann, wenn der Mensch – Sie – in seiner ganzen Komplexität wahrgenommen und individuell beraten wird. Und ganz gleich ob Sie jung oder alt sind, körperliche Beschwerden haben oder nicht – Schlaf ist für jeden Menschen unerlässlich und wichtig. Wir brauchen Schlaf. Immer. Jeden Tag bzw. jede Nacht. Es gibt keine Auszeit wie Urlaub, Wochenende oder Feiertage. Ohne Schlaf können wir nicht leben. Zu wenig Schlaf oder schlechter Schlaf hat negative Auswirkungen auf den Tag – nichts klappt richtig, wir sind gereizt und schlecht gelaunt. Wer dagegen gut schläft, hat auch deutlich mehr vom Tag – mehr Energie, mehr Kraft, mehr Freude, mehr Lebenslust. In diesem Sinn ist das richtige Bettsystem in der Tat die wichtigste Entscheidung, die Sie treffen können.

## Schlaf ist die Streicheleinheit

## für die Seele

**AQUORIBIK**  
SCHLAFBERATERIN HEIKE ROSS



Heike Ross • Oberstraße 91-103 • 52349 Düren • Tel. 02421-15180 • [www.aquaribik.de](http://www.aquaribik.de)