



Designed for Sleep Comfort

KLEINE  
SCHLAF FIBEL

ÜBERDIEKUNST, AUSGERUHT AUFZUWACHEN



## GUTER SCHLAF IST FAST ALLES

Schlaf ist ein entscheidender Faktor, um leistungsfähig zu bleiben und das Leben genießen zu können. Deshalb setzen wir von Jensen uns bereits seit 60 Jahren für die Förderung einer gesunden Nachtruhe ein. In dieser Schlafbibel geben wir Ihnen eine Reihe von Tipps, die Sie beachten sollten, wenn Sie besser schlafen und ausgeruht aufwachen wollen.

### **HÄTTEN SIE ES GEWUSST?**

#### **WIR SCHLAFEN:**

- *Ein Drittel unseres Lebens*
- *7,5 Stunden pro Tag*
- *229 Stunden pro Monat*



## ”SEIEN SIE BEIM BETTENKAUF EGOISTISCH”

OLE MYHRE, PHYSIOTHERAPEUT


Schlaf ist lebensnotwendig und eine grundlegende Voraussetzung, ohne die weder Mensch noch Tier lange überleben kann.

Schlechter Schlaf oder Schlafmangel führt schon nach kurzer Zeit zu Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen. Der Mensch kann zur Gefahr im Straßenverkehr werden.

Langfristig gesehen verschlechtert sich bei Schlafmangel die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, wird der Alterungsprozess beschleunigt und man fühlt sich allgemein abgeschlagen und kraftlos - mit allen entsprechenden sozialen Folgen. In der Nacht durchläuft der Mensch verschiedene Schlafphasen. Es beginnt mit der Einschlafphase, gefolgt von immer tieferem Schlaf. Gewöhnlich strebt der menschliche Organismus nach mindestens zwei Stunden Tiefschlaf im Laufe der Nacht. Gelingt das über einen längeren Zeitraum nicht, hat man daher auch mit den entsprechend negativen Folgen zu kämpfen. Selbst wenn man denkt, die ganze Nacht durchgeschlafen zu haben, kann es sein, dass man sich oft herumgewälzt hat. Die Ursache hierfür können Geräusche oder andere Störfaktoren sein, durch die der Mensch aus dem Tiefschlaf 'erwacht' und am nächsten Morgen nicht ausgeruht ist. Die Schlafqualität und das Schlafmuster des Menschen ändern sich im Laufe der Jahre. Deshalb wird mit zunehmendem Alter ein gutes Bett immer wichtiger. Aber wir müssen auch an die jüngere Generation denken. Bei Kindern sollte schon früh auf guten Liegekomfort geachtet werden, dann ist er im Erwachsenenalter eine Selbstverständlichkeit.



**Ole Myhre**, ist diplomierte Physiotherapeut und ein Pionier auf dem Gebiet der Verbesserung des Liegekomforts. Er führt für Jensen bereits seit zwanzig Jahren Tests, Studien und Schulungen in Svelvik (Norwegen) durch.



EIN BETT VON  
JENSEN WIRD  
GANZ AUF IHRE  
BEDÜRFNISSE  
ABGESTIMMT!

*Ein Bett ist eine wichtige Investition und wir von Jensen setzen alles daran, dass Sie zufrieden sind und Ihre Entscheidung nicht bereuen. Unser Ziel, optimalen Liegekomfort zu gewährleisten, ist natürlich auch die Triebfeder für die vielen Innovationen, durch die wir uns in der Branche einen guten Namen gemacht haben. Wenn Sie sich für ein Bett von Jensen entscheiden, werden der Festigkeitsgrad und das Modell der Obermatratze ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.*

Das Bett soll aber auch schön aussehen. Dank des skandinavischen Designs, den neuen, von der Natur inspirierten Materialien, den pfiffigen technischen Neuheiten und den modernen Stoffen ist ein Bett von Jensen immer auch ein außergewöhnliches Möbelstück. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Körper eine gewisse Zeit braucht, um sich an ein neues Bett zu gewöhnen. Ermüdungserscheinungen im Rücken sind in den ersten Wochen nicht ungewöhnlich. Das kommt daher, dass sich die Muskeln und Gelenke an den neuen Untergrund anpassen müssen. Durch den infolge der verminderten Druckbelastung verbesserten Kreislauf kann auch die Körpertemperatur leicht ansteigen.

# PERFEKTE UNTERSTÜTZUNG. DIE GANZE NACHT LANG.



Höhe, Gewicht und Modell sind wichtige Faktoren beim Matratzenkauf. Die Matratze soll den gesamten Körper angenehm unterstützen und die Wirbelsäule so gerade wie möglich halten. Eine gute Matratze folgt den Körperkonturen, bietet Unterstützung und passenden Widerstand, damit sich der Körper erholen kann. Dadurch liegen Sie ruhiger und schlafen besser. Die Wahl des Festigkeitsgrades ist wichtig, daher sollten Sie sich die Zeit nehmen, um im Geschäft Probe zu liegen. Die Matratze muss auf Impulse reagieren, damit Sie sich im Bett bequem bewegen können. Es ist besonders wichtig, dass Schulter und Hüfte in die Matratze einsinken. Dann kann sich der Körper entspannen, ohne dass Sie am nächsten Morgen mit steifen Gliedern aufwachen. Eine passende Matratze verringert auch die Gefahr falscher Belastung und beugt Schmerzen im Rücken sowie unruhigem Schlaf vor.

Das Zonensystem von Jensen bietet dem gesamten Körper adäquate Unterstützung, während Sie schlafen und sich ausruhen. Für eine ruhige Nacht und um dem Körper ausreichend Erholung zu gönnen, empfehlen unsere Experten, in der Seiten- oder Rückenlage zu schlafen. Andere Liegehaltungen belasten den Körper mehr. Dabei gehen wir davon aus, dass Sie körperlich in der Lage sind, auf der Seite bzw. auf dem Rücken zu schlafen und keine gesundheitlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen haben, die dies erschweren oder verhindern. Es erfordert häufig etwas Zeit und Übung, sich an eine neue Liegehaltung zu gewöhnen. Sobald Sie sich diese zu eigen gemacht haben und Ihr Körper sich an die neue Liegehaltung gewöhnt hat, werden Sie merken, dass Sie ruhiger schlafen und





## DIE BEQUEMSTE LIEGEHALTUNG



### *Rückenlage*

Die Rückenlage ist für uns am besten. Dies wohlgermerkt unter der Voraussetzung, dass die Matratze relativ weich oder das Bett verstellbar ist. Ein Kissen unter den Knien ist zu empfehlen, dadurch kann sich der Rücken entspannen.



### *Bauchlage*

Die Bauchlage ist auf Dauer nicht empfehlenswert. Dadurch biegt sich die Wirbelsäule zu sehr durch, was sehr belastend ist. Außerdem knacken die Halswirbel und werden nach hinten gebogen, was auch nicht gut ist. Man bekommt schnell Nackenschmerzen und die Arme schlafen ein. Wenn Sie dennoch am liebsten auf dem Bauch liegen, sollten Sie sich für eine recht feste Matratze entscheiden und außerdem ein Kissen unter Ihr Becken legen.



### *Seitenlage*

Die Seitenlage ist eine gute Liegehaltung. Optimal ist sie, wenn die Beine mit leicht angewinkelten Knien parallel liegen, die Hüfte und die Schultern aufgerichtet sind und die Arme vor dem Körper abgelegt werden.



### *Zu feste Matratze*

Hüfte und Schultern sinken nicht in die Matratze ein, wodurch die Taille und der untere Rücken nicht unterstützt werden.



### *Zu weiche Matratze*

Der Körper sinkt wie bei einer Hängematte zu tief in die Matratze ein. Die Wirbelsäule ist krumm.



### *Optimale Matratze*

Die Matratze unterstützt den Körper angenehm und gleichmäßig. Hüfte und Schultern sinken in die Matratze ein, wodurch die Taille und der untere Rücken optimal unterstützt werden.



## VERGESSEN SIE DAS KISSEN NICHT!

Das Kissen ist wichtig. Beachten Sie, dass es den Hohlraum zwischen Schulter und Kopf füllen muss. Es darf nicht zu dick sein, aber auch nicht zu dünn. Wenn es um die richtige Liegehaltung geht, denken wir oft an den Rücken. Aber der 'vergessene' Teil der Wirbelsäule, der Nacken, ist genau so wichtig. Eine verkehrte Nackenhaltung hat Einfluss auf den Rest des Rückens. Ein Kissen mit der richtigen Dicke kann den Effekt einer guten Matratze verstärken. Jeder Mensch hat einen anderen Körperbau und das bedeutet, dass wir nicht alle ein gleich dickes bzw. dünnes Kissen verwenden können. Es muss individuell angepasst werden. Die flexiblen Kissen von Jensen machen das möglich.



## AUSLOGGEN BEVOR ES INS BETT GEHT

Noch mal schnell die Mails checken, im Internet surfen oder die Social-Media Plattformen durchstöbern? Diese Gewohnheiten vor dem Schlafen gehen, können Ihre Nachtruhe negativ beeinträchtigen.

Denn das helle Licht der Bildschirme von Mobiltelefonen und Tablet-Computern senkt die Produktion eines wichtigen Schlafhormons. Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir müde werden. Schlafstudien haben gezeigt, dass es eine klare Verbindung zwischen der Verwendung von Bildschirmen, wie die von Ihrem Handy oder PC und Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen gibt.

Diese Schlafstörungen können wiederum zu mangelnder Konzentration, reduzierter Lernfähigkeit und Hyperaktivität führen. Die Forschung hat gezeigt, dass zu wenig Schlaf einen negativen Einfluss auf die Schulleistung haben kann. Gerade für Kinder ist gesunder Schlaf wichtig, um in der Schule Leistung erbringen zu können. Wir merken uns neu Erlerntes beispielsweise nicht, wenn wir in der darauf folgenden Nacht schlecht schlafen.

## DAS SCHLAFZIMMERKLIMA IST WICHTIGER, ALS SIE DENKEN

*Temperatur: Bei 16-18 °C schlafen wir am besten.*

*Luft: Saubere und frische Luft.*

*Licht: So dunkel wie möglich.*

*Geräusche: So leise und ruhig wie möglich.*

*Luftfeuchtigkeit: Zirka 45-55%.*





## BEHANDELN SIE IHR BETT FACHGE- RECHT

Die Jensen-Matratzen sind elastisch und folgen den Körperkonturen. Ihre Stütz- und Tragfähigkeit verdankt die Matratze gehärteten Federn, die ihre Spannkraft durch den Gebrauch nicht verlieren. Damit Sie lange Jahre Freude an Ihrem Bett haben, empfehlen wir Ihnen, die Hauptmatratze regelmäßig zu wenden. Die Bezüge der Obermatratze, der Liegeflächen des Rahmens und der Wendematratze sind bei 60 °C waschbar (TempSmart bei 40 °C). Gehen Sie dabei sparsam mit Waschmittel um und seien Sie vorsichtig beim Schleudern. Ziehen Sie die Bezüge feucht in Form. Das Füllmaterial der Obermatratze darf beim Lüften bzw. Trocknen weder Hitze noch direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Die Betten von Jensen werden durchwegs mit hochwertigen, strapazierfähigen Möbelstoffen bezogen. Die Stoffe können auch mit Schaum gereinigt werden. Außerdem empfehlen wir Ihnen, Ihre Matratzen regelmäßig zu lüften und abzusaugen.

# UMWELTFREUNDLICHE BETTEN

VON HÖCHSTER QUALITÄT MIT ZUVERLÄSSIGEN  
GARANTIEN



5/25  
YEARS  
GUARANTEE



## DAS SCHWANENLOGO

Zu Ihrem Wohl und zum Wohl der Umwelt tragen die meisten Produkte in diesem Katalog das Schwanenlogo. Das bedeutet, dass diese Produkte aus umwelttechnischer Sicht - angefangen von den Rohstoffen bis hin zur Entsorgung bzw. zum Recycling - strengen Anforderungen gerecht werden.

## BEWÄHRTE QUALITÄT

Möbelfakta ist eine neutrale Institution, bei der Möbelhersteller auf freiwilliger Basis ihre Produkte testen und zertifizieren lassen können, um ein Gütesiegel für bewährte Qualität zu erlangen. Sämtliche Tests von Möbelfakta werden in anerkannten Prüflaboren nach norwegischen und internationalen Standards (EN und ISO) durchgeführt. Kriterien von Möbelfakta sind u.a. Solidität, Nachhaltigkeit, Materialqualität, Stabilität, Brennbarkeit, Verarbeitung und Sicherheit. Alle Jensen-Matratzen wurden von Möbelfakta getestet und für gut befunden.

## GEWÄHRLEISTUNG

Jensen gewährt auf alle Betten fünf Jahre umfassende Garantie sowie 25 Jahre Garantie bei Defekten am Rahmen und der Federung. Die vollständigen Garantiebedingungen finden Sie in der Garantieurkunde zu Ihrem Bett.

## GETESTET UND FÜR GUT BEFUNDEN

Die Produkte von Jensen wurden von AEH, einem unabhängigen Prüflabor in der Schweiz, geprüft und für gut befunden. Alle Produkte werden nach ausführlichen Tests in Bezug auf Ergonomie, Hygiene, Bettklima und Haltbarkeit zertifiziert.



Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

Dülkener Straße 5 , DE-41334 Nettetal, Tyskland

Tel: +49 (0) 215 395 2910 E-post: hilding-hade@hildinganders.com

[www.jensen-beds.com/de](http://www.jensen-beds.com/de)



[fb.com/jensenbeds](https://www.facebook.com/jensenbeds)



[pinterest.com/jensenbeds](https://www.pinterest.com/jensenbeds)



[@jensenbeds\\_official](https://www.instagram.com/jensenbeds_official)