



JENSEN®

Designed for Sleep Comfort



KLEINE
SCHLAF FIBEL

Über die Kunst, 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 Schlaffibel 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.**



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, der Alterungsprozess wird beschleunigt und man fühlt sich allgemein abgeschlagen und kraftlos - mit allen entsprechenden sozialen Folgen.

In der Nacht durchläuft der Mensch verschiedene Schlafphasen. Angefangen mit der Einschlafphase, gefolgt von immer tiefer werdendem 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 Angefangen mit der Einschlafphase, gefolgt von immer tiefer werdendem Schlaf nicht ausgeruht ist.

Die Schlafqualität und das Schlafmuster des Menschen verändern 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.



EIN BETT VON JENSEN WIRD GANZ AUF IHRE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT.

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 sind 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.



EIN BETT IST EINE WICHTIGE INVESTITION.

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.

PERFEKTE UNTERSTÜTZUNG. DIE GANZE NACHT LANG.

JENSEN® ORIGINALES ZONENSYSTEM.



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 unruhigen 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 mehr von der Zeit profitieren, die Sie im Bett verbringen.

DIE BEQUEMSTE LIEGEHALTUNG



RÜCKENLAGE

Die Rückenlage ist für uns am besten. Dies wohlgernekt 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 VOR DEM SCHLAFENGEHEN.

Die Mails lesen, im Internet surfen oder vor dem Schlafengehen noch kurz Social Media checken - all das kann die Qualität Ihrer Nachtruhe beeinträchtigen.

Das helle Licht der Anzeigeflächen von Mobiltelefonen und Tablets stört die Produktion eines wichtigen Schlafhormons, das eigentlich dafür sorgt, dass wir müde zu Bett gehen. Schlafstudien machen deutlich, dass es einen Zusammenhang zwischen der Nutzung von Geräten mit solchen Anzeigeflächen und Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit gibt.

Schlafstörungen können zu Konzentrationsproblemen, verminderter Lernfähigkeit sowie zu Hyperaktivität führen. Zu wenig Schlaf - so die Forschung - kann sich negativ auf schulische Leistungen auswirken. Ausreichend Schlaf ist wichtig, damit die Kinder in der Schule optimal arbeiten können.



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 FACHGERECHT.

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 viele 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. Beachten Sie unbedingt das Füllgewicht Ihrer Waschmaschine. Der Bezug besteht aus hochwertigen Fasern, die große Mengen Wasser aufnehmen können, was zur Überhitzung und zum Einlaufen des Bezuges führen kann, wenn die Maschine zu klein ist. Wir empfehlen, die Bezüge in die Reinigung zu bringen, wenn Sie sich nicht sicher sind. Ziehen Sie die Bezüge feucht in Form. Das Füllmaterial der Obermatratze darf beim Lüften bzw. Trocknen weder Hitze noch direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden.

Um den Topper gepflegt und sauber zu halten sowie die Abnutzung einzudämmen, empfehlen wir die Verwendung eines Matratzen-Topper-Schutzes. Jensen SoftProtect schützt ihren Topper vor Flecken und Schmutz und bietet Ihnen gleichzeitig einen optimalen Schlafkomfort. SoftProtect ist bei 60° Waschbar.

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.



FRIENDLY TO NATURE. AND YOU.

Auch bei der Entwicklung unserer Produkte steht der Umweltschutz und Gesundheit im Mittelpunkt. Nur die Besten der auf dem Markt angebotenen Produkte können die Anforderungen des Nordischen Umweltsiegels (Nordischer Schwan) erfüllen - dem offiziellen Umweltlabel der nordischen Länder. Es wurde 1989 vom Nordischen Ministerrat gegründet, um den Verbrauchern eine Orientierung zu geben, welche Produkte sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt am besten sind.

Wir wählen das Material für die Matratzen mit dem Nordischen Schwan sehr sorgfältig aus. Für das Holz des Rahmens werden umweltzertifizierte Hölzer verwendet, während die Federn aus recyceltem Metall bestehen. Alle unsere Holzrahmen sind FSC®-zertifiziert. FSC® stellt sicher, dass das gesamte Holz auf verantwortungsvolle und sozial vorteilhafte Weise beschafft und verarbeitet wird.

Die Behandlung der Holz-, Metall- und Textiloberflächen erfolgt ohne den Einsatz von Flammeschutzmitteln oder anderen gefährlichen Chemikalien, die Ihre Gesundheit gefährden könnten, und die Matratze zeichnet sich durch hohe Qualität und Langlebigkeit aus.

BEWÄHRTE QUALITÄT

Das Nordische Umweltsiegel verlangt zudem eine umfassende Dokumentation verschiedener Qualitäts-, Haltbarkeits- und Nachhaltigkeitsfaktoren, was die Langlebigkeit unserer Betten und Matratzen fördert. Die Anforderungen in Bezug auf die Nutzung von Chemikalien sind streng, beispielsweise bei der Verwendung von Klebstoffen oder Oberflächenbehandlungen, die möglicherweise gesundheitsschädlich sein könnten. Das Nordische Umweltsiegel steht für eine Gesellschaft ohne giftige Chemikalien.

Møbelfakta 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 Møbelfakta werden in anerkannten Prüflaboren nach norwegischen und internationalen Standards (EN und ISO) durchgeführt. Kriterien von Møbelfakta sind u.a. Solidität, Nachhaltigkeit, Materialqualität, Stabilität, Brennbarkeit, Verarbeitung und Sicherheit. Alle Jensen-Matratten wurden von Møbelfakta 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 Garantiekunde 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.

Ihre neue Jensen-Matratze hilft Ihnen, das zu erreichen, was wir alle am meisten wollen: Eine gute Nacht - eine bessere Zukunft.



Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

HILDING ANDERS DEUTSCHLAND GMBH

info-de@hildinganders.com

www.jensen-beds.com/de

fb.com/jensenbeds

pinterest.com/jensenbeds

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