



Kleine Schlaf fibel.

ÜBER DIE KUNST, AUSGERUHT AUFZUWACHEN.





Hätten Sie es gewusst?
Wir schlafen...

1 ... Ein Drittel
unseres Lebens

2 ... 7,5 Stunden pro Tag

3 ... 229 Stunden pro Monat

The sleep that makes your day.

Bei Jensen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen zu helfen, ausgeruht aufzuwachen. Vom Design bis zur Auswahl der Materialien wird daher jedes Detail unserer Betten sorgfältig ausgewählt, um Ihre Schlafqualität zu verbessern - und damit Ihre Leistungsfähigkeit.

Neben dem Schlafkomfort spielen auch die Schlafgewohnheiten eine wichtige Rolle, um ausgeruht aufzuwachen. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir einige wichtige Tipps zusammengestellt.

Ihr neues Bett wird Sie jede Nacht begleiten. Treffen Sie Ihre Wahl mit Bedacht.

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

Es gibt verschiedene Schlafphasen, die wir nachts durchlaufen. Es beginnt mit einer Einschlafphase, auf die ein immer tieferer Schlaf folgt. Jede Phase ist wichtig und hat ihre spezifischen Funktionen, die mit unserer Erholung zusammenhängen. Die zweite Phase ist beispielsweise wichtig für unsere Lern- und Gedächtnisfunktionen, während in der dritten Phase das Gehirn von Abfallstoffen gereinigt und das Immunsystem gestärkt wird.

Wenn wir über längere Zeit nicht genug Schlaf bekommen, kann dies negative Auswirkungen haben. Selbst wenn wir glauben, die ganze Nacht durchgeschlafen zu haben, kann es sein, dass wir uns aufgrund eines schlechten Schlafkomforts unruhig hin und her wälzen. Das führt dazu, dass wir aus dem Tiefschlaf "fallen" und morgens nicht vollständig ausgeruht sind.

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 im Erwachsenenalter eine Selbstverständlichkeit.





Die Zyklen des Schlafs.

Ein Diagramm, das die Schlafphasen darstellt, wird Hypnogramm genannt. Wie Sie sehen können, durchlaufen wir jede Nacht mehrere Schlafzyklen, welche wiederum aus je vier Phasen bestehen. Alle Phasen haben ihre spezifischen Funktionen, die mit unserer Erholung zusammenhängen. Deshalb ist es wichtig, den Schlaf nicht durch schlechten Komfort zu unterbrechen.

Phase 1

Das Erste, was beim Einschlafen geschieht, ist die Verlangsamung der Gehirnaktivität.

Phase 2

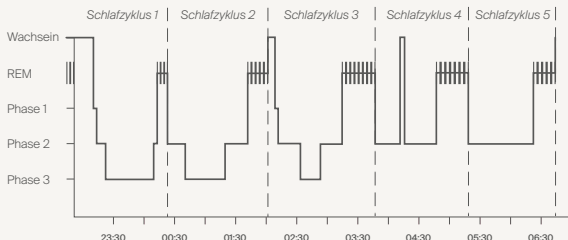
Danach entspannen sich Atmung und Herzfrequenz. Diese Phase ist wesentlich für die Gedächtnisfunktionen.

Phase 3

Im Tiefschlaf wird das Gehirn von Abfallstoffen gereinigt, der Körper erholt sich und das Immunsystem wird gestärkt. Wenn Sie aus dieser Phase aufwachen, können Sie sich desorientiert fühlen.

REM

Die letzte Phase wird als REM-Schlaf bezeichnet. Er wird auch Traumschlaf genannt bezeichnet und kann als emotionale 'Erste Hilfe' beschrieben werden. Hier beschleunigt sich die Gehirnaktivität, Erinnerungen werden abgespeichert und die kognitiven Funktionen werden verbessert. Die REM-Phase markiert auch das Ende des Schlafzyklus.



Wir unterstützen Ihren Körper.

A photograph of a person lying on their side on a dark-colored mattress. The person is covered by a dark sheet, with only their legs and feet visible. Three vertical lines with dots at the top point to specific areas of the mattress. Below each line is a label in German. The labels are: 'WEICHERE ZONE BEIN-KOMFORT' (softer zone leg comfort), 'FESTERE ZONE UNTERSTÜTZUNG DES UNTERKÖRPERS' (firmer zone support of the lower body), and 'WEICHERE ZONE HÜFT-KOMFORT' (softer zone hip comfort).

WEICHERE ZONE
BEIN-KOMFORT

FESTERE ZONE
UNTERSTÜTZUNG DES
UNTERKÖRPERS

WEICHERE ZONE
HÜFT-KOMFORT

Jensen® Original Zonensystem

Unser Entwicklungsteam verfügt über Expertenwissen in den Bereichen Physiologie und Schlafwissenschaft. So wird sichergestellt, dass jedes Jensen-Bett einen Schlafkomfort bietet, der an den menschlichen Körper bestmöglich angepasst ist. Allerdings gibt es auch viele individuelle Faktoren wie Größe, Gewicht und Statur, die beim Kauf einer Matratze zu berücksichtigen sind.

Die Wahl des richtigen Härtegrads ist wichtig. Nehmen Sie sich also Zeit, wenn Sie Betten im Geschäft ausprobieren. Es ist besonders wichtig, dass Ihre Schultern und Hüften in die Matratze einsinken, so dass Ihr Körper bequem gestützt wird und die Wirbelsäule möglichst gerade bleibt. Wenn sich Ihr Körper entspannt, wachen Sie am Morgen nicht steif und mit Schmerzen auf. Die richtige Matratze vermindert auch das Risiko von unnötigen Belastungen, Rückenproblemen und unruhigem Schlaf.



Das Zonensystem von Jensen bietet dem gesamten Körper eine adäquate Unterstützung, während Sie schlafen und sich ausruhen. Für eine ruhige Nacht und um dem Körper ausreichend Erholung zu ermöglichen, 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 allerdings 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 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.



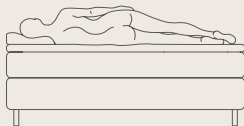
Bauchlage.

Die Bauchlage ist auf Dauer nicht empfehlenswert. Dadurch biegt sich die Wirbelsäule zu sehr durch, was für den Körper sehr belastend ist. Außerdem knacken die Halswirbel und werden nach hinten gebogen, was ebenfalls 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.



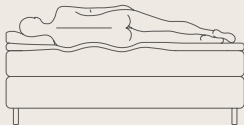
Zu feste Matratze.

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. .





Das Kopfkissen vervollständigt das Schlaferlebnis.

Wenn es um Schlafkomfort geht, spielt Ihr Kopfkissen eine wichtige Rolle. Es sollte sich an den Nacken anpassen und den Raum zwischen Schultern und Kopf ausfüllen. Dafür sollte es weder zu hoch noch zu niedrig sein, um dem Nacken zu ermöglichen, in einer Linie mit der Wirbelsäule zu bleiben. Ein Kissen, das zu Ihrem Körper und Ihrer bevorzugten Schlafposition passt, unterstreicht eine gute Matratze und trägt zu einer besseren Schlafqualität bei.

Ausloggen vor dem schlafengehen.

Kurz vor dem Schlafengehen noch E-Mails lesen, im Internet surfen oder die sozialen Medien checken kann die Qualität des Schlafs beeinträchtigen. Das liegt daran, dass das helle Licht der Bildschirme von Mobiltelefonen und Tablets die Produktion eines wichtigen Schlafhormons unterdrückt, das uns hilft, sich müde und schlafbereit zu fühlen. Studien haben einen klaren Zusammenhang zwischen dem von Bildschirmen ausgestrahlten Licht und Schlaflosigkeit gezeigt.

Schlafmangel kann zu Konzentrationsproblemen, verminderter Lernfähigkeit und Hyperaktivität führen. Die Forschung hat gezeigt, dass sich schlechter Schlaf zudem negativ auf die schulischen Leistungen auswirkt. Speziell für Kinder ist es daher wichtig, ausgeruht in den Tag zu starten, damit sie in der Schule optimal funktionieren können.

Das Schlafzimmer-Klima 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: Ca. 45-55%.







Pflegen Sie Ihr Bett und es wird für Sie sorgen.

Matratzen von Jensen 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 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. 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 zu Überhitzung oder 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 zu minimieren, empfehlen wir die Verwendung eines 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 auch mit Schaum gereinigt werden können. Außerdem empfehlen wir Ihnen, Ihre Matratzen regelmäßig zu lüften und abzusaugen.

Gut für die Natur. Und für Sie.

Unsere Betten werden in Norwegen hergestellt - mit Materialien, Produktionsmethoden und Lieferanten, die unseren hohen Anforderungen entsprechen. Um unseren Ansprüchen gerecht zu werden, arbeiten wir mit den führenden Nachhaltigkeitssiegeln zusammen, insbesondere dem Nordic Swan Ökolabel, das uns und hoffentlich auch Sie besser schlafen lässt.



2031 0034

Wir bieten die größte Bettenkollektion mit dem Nordic Swan Ökolabel, dem offiziellen Umweltsiegel der nordischen Länder. Alle zertifizierten Betten, Textilien und Accessoires erfüllen strenge Anforderungen an ihre Umweltverträglichkeit während ihrer gesamten Lebensdauer.

Wir teilen den Traum von einer nachhaltigen Gesellschaft.



Das Holz, das wir für unsere Rahmen verwenden, ist vom Forest Stewardship Council (FSC®) zertifiziert. Dies gewährleistet, dass das Holz auf nachhaltige, verantwortungsvolle und sozial verträgliche Weise beschafft und verarbeitet wird.



Møbelfakta ist eine unabhängige Prüfung und Qualitätsbewertung auf der Grundlage norwegischer und internationaler Normen (EN und ISO). Zu den geprüften Eigenschaften gehören Haltbarkeit, Materialqualität, Entflammbarkeit und Sicherheit.



Grønt Punkt Norge

Grønt Punkt Norge ist eine Non-Profit-Organisation, die sich für eine zirkuläre Nutzung von Kunststoffen einsetzt. Wir haben uns verpflichtet, Plastikabfälle zu verringern und allein im Jahr 2020 den Kunststoffverbrauch unserer Produktion um 16 Tonnen reduziert.



Wir bemühen uns stets, die durch unsere Produktion entstehenden Abfälle zu minimieren und haben Rücknahmevereinbarungen mit Norsk Gjenvinning für das Recycling abgeschlossen. Durch Investitionen in Ausrüstung und Software konnten wir Abfälle und Produktionsverluste bereits um 18 % reduzieren.



Wir setzen uns für verantwortungsvollen Konsum und Produktion im Einklang mit den UN-Nachhaltigkeitszielen ein. Wir verhindern, dass Verbraucher und Angestellte schädlichen Chemikalien ausgesetzt werden und tragen dazu bei, die Verschmutzung von Luft, Wasser und Boden zu verringern.



Hilding Anders Deutschland GmbH

Westendstrasse 28, DE-60325 Frankfurt am Main

Tel: +49 2153 9529100

hilding-hade@hildinganders.com



fb.com/jensenbeds



pinterest.com/jensenbeds



@jensenbeds_official



linkedin.com/company/jensen-beds

jensen-beds.com/de