



# RUMÖLLER BETTEN



## **Am 15. März feiern wir den internationalen Weltschlafstag Rumöller Betten verschläft trotzdem keine Frühjahrstrends**

**Hamburg/ Blankenese, Februar 2019 – Der Schlafzimmer-Trend 2019 geht neben blumiger Bettwäsche mit feiner Spitze und großen Betten für die ganze Familie vor allem zu einem Thema: gesundem Schlaf**

In den letzten Jahren hat sich die Einstellung zum Thema Schlaf grundlegend gewandelt: Immer mehr Menschen schätzen in dieser schnelllebigen Zeit guten Schlaf. Runterkommen, abschalten – dem Körper etwas Gutes tun. Und das ist berechtigt, immerhin verbringt der Deutsche fast ein Drittel seiner Lebenszeit schlafend. Ein ausgewogener Schlaf ist nicht nur für das persönliche Wohlbefinden ausschlaggebend, sondern auch Grundlage, um unseren Mitmenschen ausgeglichener zu begegnen.

Insbesondere Profisportler und inzwischen auch Top-Manager wissen um die leistungssteigernde Wirkung von gutem Schlaf. Diese Trendwende setzt sich allmählich gesamtgesellschaftlich durch.

Experte Marc Böhle, Inhaber des Hamburger Traditionsunternehmens Rumöller Betten, ist die Wichtigkeit des erstklassigen Schlafes schon lange ein Anliegen. Aber auch das Bewusstsein seiner Kunden wächst spürbar: „Die Menschen wünschen sich einen tiefen und gesunden Schlaf, aus dem sie bestens gelaunt und leistungsfähig in den Tag starten. Sie fragen uns häufig, wie sie die Rahmenbedingungen hierfür verbessern können“, sagt der TÜV-zertifizierte Schlafexperte und Präsident des Verbandes der Bettenfachgeschäfte (VDB).

2008 wurde der seither jährlich stattfindende **Weltschlafstag** vom Weltverband für Schlafmedizin (WASM) ins Leben gerufen. Der Verband macht damit auf die Notwendigkeit gesunden Schlafes und mehr noch auf die Auseinandersetzung mit der Thematik aufmerksam.

### **Mögliche Folgen von schlechtem Schlaf oder gar Schlafmangel**

- Unausgeglichenheit, innere Unruhe und leichte Reizbarkeit,
- vermindertes Konzentrationsvermögen,
- Verschlechterung der Blutwerte,
- schnellerer Verlauf des Alterungsprozesses,
- Verdauungsprobleme, häufig einhergehend mit Gewichtszunahme,
- höheres Risiko für depressive Phasen/ Burnout, Herzinfarkt und Schlaganfall

### **Wie man sich bettet...**

...so schläft man. Die Basis für guten Schlaf bildet die qualitativ hochwertige und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Grundlage – das Bett. Welches Bettsystem ist das Richtige, welche Matratze und welches Kissen? „Ist die Matratze z.B. zu hart, neigt man oft dazu, den Arm unter das Kopfkissen zu schieben, weil die Schulter nicht weit genug in die Matratze einsinken kann. Das führt zu Nackenschmerzen“, erklärt Schlafexperte Marc Böhle. Am Häufigsten aber halten zu weiche oder gar durchgelegene Matratzen vom wohlverdienten Schlaf ab. Der Körper wird nicht ausreichend gestützt. Dies kann besonders für den unteren Rücken sehr schmerzhaft werden.

Die Schlafberater bei Rumöller Betten gehen genau auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden ein. Körperbau, gesundheitliche Besonderheiten und die bevorzugte Schlafposition fließen ebenso in die Analyse der Experten ein, wie die individuellen Lebens- und Wohnumstände. „Das ausführliche Gespräch dient als Grundlage, um die richtige Matratze oder das richtige Bett zu finden. Erst im zweiten Schritt geht es an das tatsächliche Produkt. So müssen sich unsere Kunden nicht durch eine unendliche Zahl an Betten probieren und finden trotzdem garantiert das Passende für sich“, so Böhle.

Der Experte ist davon überzeugt, dass eine adäquate Matratze oder das passende Bett, einer Vielzahl von Menschen den Gang zum Arzt oder zur Physiotherapie ersparen kann: „Das Wichtigste für den gesunden Schlaf ist die Individualität des Bettsystems. Wir tragen ja auch nicht alle die gleichen Schuhe“.

Ist der Grundstein erst einmal gelegt, geht es daran, sich das richtige Umfeld zu schaffen und vor allem, sich auch emotional auf das Schlafen vorzubereiten. Profis wie Böhle und der WASM raten zu einer abendlichen Routine. Wichtig ist auch: Finger weg vom Smartphone im Bett, da der hohe Blaulichtanteil die innere Uhr manipuliert und das Einschlafen verhindert. Probleme und wichtige

Entscheidungen gehören ebenfalls nicht ins Schlafzimmer, da sie einen unruhigen Schlaf vorprogrammieren. „Durch guten Schlaf gewinnt der Mensch enorm viel Lebensqualität, deshalb muss das Thema unbedingt weiter gezielt positiv besetzt werden“, sagt der Inhaber von Rumöller Betten.

**Übrigens:** Rumöller-Betten und LOERKE PR planen einen gemeinsamen Presse-Workshop zum Trend-Thema „Guter Schlaf“. Weitere Infos und Termine folgen.

**Über Rumöller Betten:**

Erstklassige Betten für unvergleichlichen Schlafkomfort gibt es bei Rumöller Betten an drei Standorten in Hamburg. Das Bettensortiment besticht durch Namen wie TRECA Paris, VISPRING oder GRAND LUXE BY SUPERBA. Auch bekannte Norddeutsche Hersteller wie LATTOFLEX oder WERKMEISTER sind bei Rumöller Betten vertreten. Die individuelle und kompetente Beratung gehört ebenso zur Philosophie des Unternehmens, wie der ausgezeichnete Service.

**Direktkontakt:**

Theodor Rumöller e.K.  
Stephanie Bewernitz  
Elbchaussee 582  
22587 Hamburg  
Tel: 040 / 86 09 13  
[info@rumoeller.de](mailto:info@rumoeller.de)  
[www.rumoeller.de](http://www.rumoeller.de)

**Pressekontakt:**

LOERKE Kommunikation GmbH  
Christine Loerke  
Marxsenweg 18  
22605 Hamburg  
Tel: 040 / 30 99 79 90  
[info@loerke-pr.com](mailto:info@loerke-pr.com)  
[www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)