



Schlaf-Tipp

Wer gut schlafen will, braucht einen freien Kopf. Der Tipp von Experte Tim Heintzen: Einen Block neben das Bett legen und vor dem Schlafengehen jeweils drei positive und drei negative Dinge des vergangenen Tages sowie drei Aufgaben für den nächsten Tag aufschreiben. So kann man Gedanken, die einem den Schlaf rauben können, einfach „ablegen“.



Tim Heintzen (oben) ist auf jeden Fall ein ausgeschlafener Geschäftsmann. Mit seinem Bettenhaus und einer Schlafschule möchte er auch den Bremern zu ruhigeren Nächten verhelfen.

Schlafen wie auf Wolke 7

Das Bettenhaus Uwe Heintzen hat die Zutaten für erholsamen Schlaf

Text
Christine Peters



Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Schlafen, so denken viele, kann doch jeder. Was die meisten jedoch nicht wissen: Jeder dritte bis vierte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Dass dies für die Betroffenen sehr lästig ist, liegt auf der Hand. Doch schlechter Schlaf kann auch gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Im Bettenhaus Uwe Heintzen am Wall steht deshalb der gesunde Schlaf im Vordergrund. Hier versorgt Geschäftsführer Tim Heintzen seine Kunden mit hochwertiger, individuell anpassbarer Betausstattung. Mit der passenden Unterlage ist es jedoch oftmals nicht getan: In der von Heintzen initiierten Bremer Schlafschule vermittelt ein Diplom-Psychologe und Schlafcoach praktische Tipps und Übungen für die erholsame Nachtruhe.

Die Gründe für schlechten Schlaf sind so verschieden wie die Menschen, die ihren Weg zum Bettenhaus Uwe Heintzen finden. Neben Stress und Unruhe sind vor allem körperliche Beschwerden die Ursache. Rücken- und Nackenschmerzen stehen dabei ganz oben auf der Liste. „Oftmals sind eine falsche Haltung und mangelnde Bewegung Schuld an Rückenleiden“, erklärt Heintzen. Damit die Beschwerden sich nicht verschlimmern, ist das passende Bett das A und O. Trotzdem schlafen viele Menschen auf ungeeigneten oder veralteten Matratzen und Lattenrosten. „Die meisten Matratzen sind für den Durchschnittsmenschen gemacht“, weiß der gelernte Kaufmann. „Doch es gibt große, kleine, dicke und dünne Leute. Wir müssen einfach für jeden die passende Lösung finden.“

Augen auf beim Bettenkauf

Im Zentrum des Bettenkaufs steht ein ausführlicher Beratungstermin mit Probeliegen. Dabei sollten die Kunden jedoch nicht von Bett zu Bett hüpfen wie in Loriots legendärem Sketch. „Die Kunden sollten genug Ruhe und Zeit mitbringen“, so Heintzen. Zunächst einmal versuchen er und seine Mitarbeiter, die jeweiligen Schlafgewohnheiten zu ergründen. Ob nun jemand Rücken- oder Seitenschläfer ist, spielt dabei ebenso eine Rolle wie die körperliche Beschaffenheit. Mit einem speziellen Messgerät werden die Körperzonen gemessen und in ein Einstellungsprofil umgerechnet, anhand dessen das perfekte Bett nach Maß gefunden werden kann. Erklärtes Ziel von Tim Heintzen: Der Kunde soll ein leicht schwebendes Liegegefühl haben. Neben dem passenden Bett ist auch eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer wichtig: Nicht zu kalt und möglichst wohnlich sollte es sein. Doch hier gehe die Entwicklung bereits in die richtige Richtung. „Das Schlafzimmer als sehr privater Raum findet auch bei der Raumgestaltung mehr und mehr Beachtung“, weiß Heintzen. Die Freude am Thema Schlafen bekam er ebenso wie seine zwei Brüder bereits in die Wiege gelegt. Schon früh half der heute 44-Jährige

im väterlichen Betrieb mit. Vor sieben Jahren fand schließlich die Firmenübergabe an die nächste Generation statt und seitdem wird das mittlerweile drei Filialen in Bremen und Oldenburg umfassende Familienunternehmen von den Heintzen-Brüdern geführt.

Bremer Schlafschule lehrt bewusste Atmung

Dass Tim Heintzen der gesunde Schlaf am Herzen liegt, hat ihn vor acht Jahren auch zur Gründung der Bremer Schlafschule bewogen. Die Idee dazu kam vom Gesundheitsexperten und Fernsehjournalisten Klaus Haak. Im Rahmen eines gemütlichen Wochenendseminars in der Alten Feuerwache in der Überseestadt vermittelt der Diplom-Psychologe Marko Stukenborg den Teilnehmern konkrete Übungen, die ihnen beim Einschlafen helfen. „Da gibt es zum Beispiel sogenannte Mini Moves, also spezielle, feine Bewegungen“, erklärt Tim Heintzen. „Zusammen mit bewusster Atmung kann so das Umfeld besser ausgeblendet und der Schlaf gefördert werden.“

Die positive Resonanz, die von vielen Kursteilnehmern kam, hat Tim Heintzen in seinem Vorhaben bestärkt. Doch so wichtig das Anliegen, so gering war zeitweise der Zuspruch. Denn es sei schwierig, regelmäßig eine Gruppe aus Einzelpersonen zusammenzustellen. Deshalb sollen sich die Schlafkurse künftig eher an Firmen und Vereine richten. „Wir arbeiten an einem Konzept, das wir Firmen im Rahmen ihres Gesundheitsmanagements anbieten wollen“, sagt Heintzen und hofft, noch vielen weiteren Menschen zu besserem Schlaf verhelfen zu können: „Wenn ein Kunde erzählt, er könne jetzt viel besser schlafen als vorher, dann freut mich das sehr.“