

*Unser Service für Sie:  
Wählen Sie Ihr individuelles Kissen.*

# Wir möchten, dass Sie gut schlafen – wählen Sie sich Ihr richtiges Kopfkissen:



## Nackenstützkissen STÜTZ – Naturlatex

Diese Kissen unterstützen Ihre Halswirbelsäule und entlasten die Muskulatur. Damit Sie die richtige Höhe haben, hat das Kissen zwei unterschiedlich hohe Liegeseiten und eine Varioplatte, welche Sie herausnehmen können.



## Naturlatexkissen ERGO Form

Dieses Kissen bietet eine feste Unterstützung des Kopfes, durch die spezielle Form ist gewährleistet, dass der Kopf auch in der Seitenlage nicht vom Kopfkissen herunterrutscht.



## Kammerkissen DAUNE 40/80 cm

Für alle, die ein hohes Kopfkissen bevorzugen. 100% Federn im Kern für hohe Stützkraft umhüllt mit kuschlig weicher 100% Daune.



## Faserkissen FAIR Trade ALLERGIE

Ein Kissen mit hoher Bauschkraft und höchster Hygiene. Der Bezug aus 100% Fair Trade Baumwolle, versteppt mit Bambus/Baumwollfasern.



## Wellnesskissen

**ZIRBE** – Diese Kissen finden Sie in einem Teil der Zimmer vor

Dieses Kissen ist gefüllt mit einer Woll/Zirbemischung und sorgt für tiefe Entspannung. Zirbe wirkt sich nachweislich positiv auf den Kreislauf und auf die Schlaftiefe aus.



## Federkissen

**BAYRISCHE Daune** – Diese Kissen finden Sie in einem Teil der Zimmer vor

Ein klassisches Kopfkissen gefüllt mit bester Gänsefeder/-daune von bayrischen Bauernhöfen.  
Größe: 80/80 cm



*Geniessen Sie  
Ihren Schlaf.*



## Anleitung zum guten Schlaf

Warum schlafen wir überhaupt? Diese Frage ist einfach zu beantworten. Schlaf dient der Erholung und Stabilisierung unserer biologischen und geistigen Entwicklung. **Schlaf ist für unsere Gesundheit ein „Grundnahrungsmittel“.**

Ihr Körper regeneriert sich im Schlaf, d.h. Zellgewebe wird erneuert, Schlackstoffe abtransportiert, das Immunsystem neu aktiviert und unser Gehirn verarbeitet eine Vielzahl von täglichen Erlebnissen. Deshalb sollten Sie immer auf guten Schlaf achten und ein gutes Bett ist eine wichtige Voraussetzung dafür.

### Lassen Sie sich vom Schlafexperten beraten!

Und dass Sie während Ihres Aufenthaltes gut schlafen und sich erholen, liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir uns seit vielen Jahren für eine enge Kooperation mit dem regionalen Schlafspezialisten – der Firma Betten Ullmann – entschieden. So werden die Betten und Zudecken in unserem Hause stets nach den neuesten Erkenntnissen ausgewählt.

Weitere Fragen zum Thema Bett und Schlaf beantwortet Ihnen Herr Ullmann gerne persönlich – kontaktieren Sie ihn oder gehen Sie einfach ins Geschäft vor Ort.

**Kontaktinformation finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.**

### Das ideale Schlummergetränk

Ein Glas warme Milch mit Honig hilft den schlaffördernden Botenstoff Serotonin herzustellen oder Sie versuchen einen Kräutertee mit beruhigender Wirkung:

20 g Hopfen  
20 g Melisse  
20 g Passionsblume  
20 g Baldrian

Pro Tasse 1TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abfiltern. Trinken Sie 4-5 Wochen 3x täglich eine Tasse.





**Bettenserie BAYERN**  
 Hochwertige Daunen- und Federfüllungen von Freilebenden Gänsen aus artgerechter Tierhaltung – kein Lebendrupf! – naturbelassen  
 Die Hülle besteht aus 100% Organic Cotton

Kopfkissen	80/80 cm	<b>69,95 €</b>
Daunenbett medium	135/200 cm	<b>349,00 €</b>
Daunenbett warm	135/200 cm	<b>399,00 €</b>

Auch in anderen Maßen erhältlich



**Bettenserie ZIRBE-Wellness**  
 Hochwertige Betten und Kopfkissen gefüllt mit 100% reiner Schafschurwolle mit Reinen Zirbenspänen. Die Zirbe wirkt über viele Jahre auf den Schläfer beruhigend und entspannend, da Kreislaufsenkend. Die wurde in klinischen Studien bewiesen.

Kopfkissen mit Innenkissen	40/80 cm	<b>89,95 €</b>
Bett medium	135/200 cm	<b>179,95 €</b>
Bett warm	135/200 cm	<b>209,95 €</b>

Auch in anderen Maßen erhältlich



**Naturschlafsystem ERGONOMIE**  
 In vielen Zimmern können Sie dieses neue Schlafsystem erleben. Die hochwertige Naturlatexmatratze mit ergonomischem Mehrzonenaufbau unterstützt ihren Körper und entlastet ihre Wirbelsäule. Diese Funktion wird durch den modernen Holzlattenrost durch eine extra flexible Schulterzone, Rückenstütz und Knieunterstützung noch ergänzt.

Naturlatexmatratze SMARAGD H3  
 incl. waschbaren Lyodreambezug  
 Standardmaße 90/200 cm, 100/200 cm **786,00 €**  
 Holzlattenrost ACTIVE N  
 Standardmaße 90/200 cm, 100/200 cm **299,00 €**

## Schlafen wie auf Wolke 7



**Naturlatextopper**  
 Diesen Topper erhalten Sie auf Wunsch in Ihr Zimmer

Durch den extra bequemen Topper erhält die Matratze eine besonders softige und druckverteilende Oberfläche. Die Muskulatur entspannt sich und die Haut wird besser durchblutet.

Latextopper mit abnehmbarem Lyodreambezug  
 90/200 und 100/200 cm **429,00 €**

## Kissen aus der Eggenberger Kissenbar:

<b>Naturlatex-Stützkissen</b> mit Varioplatte und Tencelbezug 40/80 cm <b>123,00 €</b>	<b>Latexkissen ERGO Form</b> 40/80 cm <b>109,00 €</b>	<b>Wellnesskissen ZIRBE mit Wolle</b> 40/80 cm <b>89,95 €</b>	<b>Faserkissen FAIRTRADE waschbar</b> 40/80 cm <b>69,95 €</b>
---	--	--	--

Alle diese Produkte können Sie auch zu Hause genießen. Unser Schlafspezialist – die Firma Betten Ullmann berät Sie gerne und liefert all diese Produkte in Deutschland, Österreich und der Schweiz frei Haus.  
 Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei.

## Unsere Schlaftipps

1. Für den **inneren Rhythmus** unseres Körpers ist Regelmäßigkeit sehr wichtig. Folgendes können Sie selber gut steuern:
  - Ihren Schlafrhythmus.
  - Wann und was Sie essen.
  - Ihre körperliche Aktivität.

2. Die **optimale Schlafräumtemperatur** liegt bei 18°C – vermeiden Sie Zugluft, wenn Sie in der Nähe des Fensters schlafen.

3. Bei kalten Füßen hilft ein **warmes Fußbad** mit max. 39° - 40°C und eine anschließende Fußmassage mit wärmenden Öl. Massieren Sie besonders die Innen- und Außenknöchel herum, dort liegen die Akupunkturpunkte, welche den Schlaf anregen.

4. Dämmen Sie das Licht – wenn Sie 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen das **Licht stufenweise dämmen**, wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gefördert.

5. **Atemübungen** lassen die Muskeln schwer werden und durchströmen den Körper mit Wärme. Atmen Sie langsam, regelmäßig und konzentriert. Sie werden merken, wie ihr Geist ruhiger wird und Sie leichter einschlafen.

# Willkommen in der Welt des guten Schlafs!

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, schauen Sie einfach bei uns vorbei.



**Betten Ullmann**

Kathreinerstraße 28 · 86825 Bad Wörishofen

Tel.: 08247/90373 · Fax: 08247/31454

[info@betten-ullmann.de](mailto:info@betten-ullmann.de)