

Warum guter Schlaf so enorm wichtig ist

Stephanie van der Meyden vom Bettenhaus Schwarz in Pfalzgrafenweiler weiß die Antwort. Mit ihrem Fachwissen berät die Bettenexpertin nicht nur Kunden. Sie ist seit Jahren auch regelmäßig im SWR-Fernsehen zu Gast und gibt bei „Kaffee oder Tee“ wichtige Tipps.

■ Von Doris Sannert

PFALZGRAFENWEILER. „Schlaf ist enorm wichtig, denn Erholung findet nur im Schlaf statt“, weiß Stephanie van der Meyden und erklärt auch gleich warum das so ist: „Nur im Tiefschlaf schüttet der Körper Regenerationshormone aus, und alles was den Tiefschlaf stört, stört die Regeneration.“ Die Folge können beispielsweise Bluthochdruck oder Übergewicht sein. Um gesund zu schlafen komme es nicht nur auf die richtige Matratze oder den perfekten Lattenrost, sondern auch auf das richtige Kissen und einer der Temperatur angepassten Bettdecke und Bettwäsche an.

Von der Modefachfrau zur Bettenexpertin

Ursprünglich hatte Stephanie van der Meyden mit Betten beruflich so rein gar nichts zu tun. Nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau und einem Studium an der LDT-Textilfachschule in Nagold, die sie mit dem Betriebswirt Textil abschloss, arbeitete sie in der Modebranche – war Einkäuferin in einem großen Modegeschäft in Reutlingen – bis sie ihren Mann

Frank kennenlernte, ihn 1993 heiratete und in seinen elterlichen Betrieb, das Dornstetter Mode- und Bettenhaus Schwarz, mit einstieg. Mit dem „Klamodo“ eröffneten die beiden in Dornstetten 2003 ein weiteres Modegeschäft.

Eigentlich war Frank van der Meyden der Bettenexperte in der Familie, seine Frau Stephanie kümmerte sich derweil um den Bereich Mode. Doch sie hat ihren Mann hin und wieder unterstützt und sich so Wissen angeeignet, das für die Beratung im Bettenhaus nötig war.

Als Frank van der Meyden eines Tages krankheitsbedingt ausfiel, musste seine Frau für ihn übernehmen. Die Beratung der Kunden habe ihr von Anfang an viel Spaß gemacht, erinnert sich Stephanie van der Meyden, die daraufhin Weiterbildungsangebote verschiedener Hersteller annahm. Doch das genügte ihr auf Dauer nicht. „Ich wollte mehr über die Hintergründe erfahren, um, wenn ein Kunde mit einer Stenose im Spinalkanal kommt, zu wissen, was ich ihm empfehlen muss“, erklärt die Bettenexpertin, die daraufhin eine Zusatzausbildung zum Schlafberater absolvierte. Auch diese Prü-

fung legte sie an der Nagolder Textilfachschule ab.

Als dann ein Physiotherapeut in der Schweiz einen Wirbelsäulenscanner entwickelte und ihn auf den Markt brachte, folgte bei ihm eine weitere Fortbildung mit abschließender Prüfung an der Physiotherapieschule in Landquart. Irgendwann hat Stephanie van der Meyden die Beratung der Kunden im Bettenhaus dann ganz übernommen.

Seit 2017 regelmäßig im Fernsehen zu Gast

„Jeder Kunde ist anders, hat andere Bedürfnisse. Es ist wichtig, herauszufinden, was braucht er eigentlich“, so die Bettenexpertin, die 2017 ein Angebot vom SWR-Fernsehen bekam, um dort regelmäßig in der Sendung „Kaffee oder Tee“ Tipps für einen gesunden Schlaf zu geben. Mehrere Jahre war ihr Mann dort zu Gast gewesen, dann wollte der Sender eine Frau haben. Drei bis fünf Mal im Jahr wird Stephanie van der Meyden seither in der Sendung zu unterschiedlichen Themen befragt. Jeweils acht Minuten dauert ein Vortrag.

Um 13.30 Uhr muss sie jedes Mal beim Sender sein. Thema



Als Bettenexpertin ist Stephanie van der Meyden regelmäßig im Fernsehen zu Gast.

Foto: Detlev Trentau

und Fragen bekommt sie im Vorfeld, um sich vorbereiten und die entsprechenden Mitbringsel zusammenstellen zu können. Nach einer kurzen Besprechung mit der Redakteurin und einer Probe im Schnelldurchlauf geht es um 16 Uhr live auf Sendung. Stephanie van der Meyden ist um 17.30 Uhr dran. Nicht selten habe ihr die Moderatorin ganz andere Fragen gestellt, als abgesprochen war. Die Bettenexpertin bringt das längst nicht mehr

aus der Ruhe. „Es ist jedes Mal wie ein Verkaufsgespräch, da stellt der Kunde auch Fragen, die ich spontan beantworten muss.“

Im Neubau in Pfalzgrafenweiler, in den sie und ihr Mann mit dem Bettenhaus Schwarz samt Team 2011 umgezogen sind, steht das Gespräch mit dem Kunden an erster Stelle, um gesundheitliche Probleme, aber auch Vorlieben im Schlafverhalten abzuklären. Danach werden Kopf-, Schulter-, Tail-

len- und Beckenumfang gemessen. Dann kommt der Wirbelsäulenscanner zum Einsatz. Erst dann darf der Kunde auf unterschiedlich harten oder weichen Matratzen Probeliegen. Danach kann das passende Kopfkissen ausgesucht werden, oder die passende Decke, je nachdem ob der Kunde nachts eher friert oder schwitzt. Denn, so Stephanie van der Meyden, zu einem guten, erholsamen Schlaf gehöre es auch, nachts möglichst wenig aufzuwachen.

Weltmarktführer für Holzbearbeitungs- maschinen

Mit HOMAG gestalten führende Unternehmen Lebensräume, von Massivholzbearbeitung über Holzbau bis zum Möbelstück – rund um den Globus. Seit über 60 Jahren ein starker Partner vor Ort!

www.homag.com

HOMAG

YOUR SOLUTION