

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 69 (1994)
Heft: 3

Artikel: Schlafzimmergeheimnisse
Autor: Brack, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-106114>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SCHLAFZIMMER- GEHEIMNISSE

**SCHLAFEN SIE NUR IN IHREM
BETT? SCHADE – DENN IM
MULTIFUNKTIONALEN ERHO-
LUNGSZIMMER LASSEN SICH
AUF DEKORATIV DESSINIER-
TEN DAUNENDECKEN UND
HIGH-TECH-VERSIERTEN UN-
TERLAGEN DIE NETTESTEN
SACHEN MACHEN...**

WOHNEN Wer sein Schlafzimmer nur zum Ruhen benutzt, verschläft die besten Möglichkeiten, aus diesem Raum mehr herauszuholen. Lange als Stiefkind der Wohnung behandelt – blieben doch die Türen dorthin vor Besuchern stets verschämt geschlossen – öffnen sich neue Perspektiven zur aktiven Gestaltung dieses Zimmers, das – durchdacht eingerichtet – auch tagsüber ein Ruhe- oder Aufenthaltsraum sein kann. Denn abgesehen vom Schlafen, Träumen und Kuschneln bietet es sich optimal an zum Lesen, Musikhören, Fernsehen, Meditieren, Erholen oder aber auch zum Arbeiten. Unerlässlich dazu sind genügend Ablageflächen und unkonventionelle Stauraumlösungen, die im spezialisierten Möbelfachgeschäft heute angeboten werden: Container auf Rollen enthalten Hefte, Ordner sowie persönlichen Krimskrams, andere dienen als Nachttische für Bücher, Wecker, Musikanlage, Fernseher. Roll-Laden verschwinden als Wäsche- und Bettzeugbehälter unter dem Bett. Schwenk- und klappbare Tischchen, wie man sie sonst aus dem Krankenhaus kennt, leisten gute Dienste als Schreib- oder Essfläche fürs kuschelige Sonntagmorgenfrühstück... Also keine Spur mehr von gähnender Langeweile im Schlafgemach...

ERHOLEN Bei allen Wohnmöglichkeiten rund ums Bett: Es ist doch nirgends so nett wie drin. Schlafend ver-



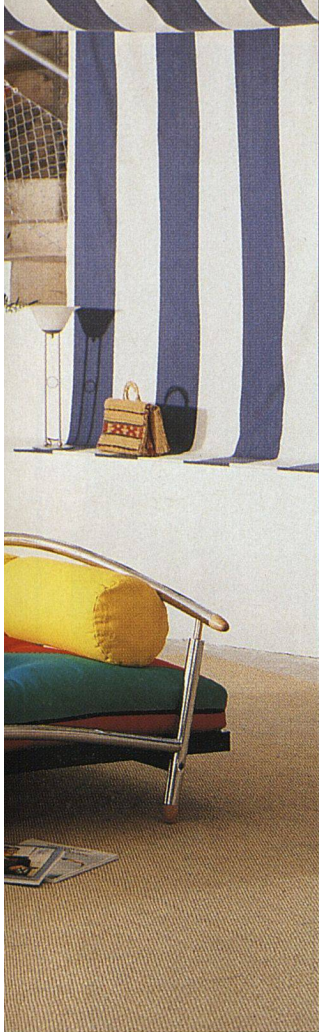
«Swing»: Poppiges Outfit für den guten, alten Lattenrost.

bringt der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens – sechs bis acht Stunden täglich, an die fünfundzwanzig Jahre insgesamt. Die einen bedauern diese verschlafene Zeit, für andere gibt es nichts Schöneres, als sich der warmen Geborgenheit dieser «Urhöhle» zu überlassen. Ob Schlaf als faszinierendes zweites Leben mit seinen merkwürdigen Traumgeschichten erkannt oder als reine Erholung mit seinen unzähligen biochemischen, physiologischen und psychologischen Wiederaufbauprozessen betrachtet wird: Wichtig ist, dass ein gutes Bett genügend Platz bietet – der Mensch bewegt sich im Schlaf bis zu sechzig Mal –, dass es ausgeschiedene Flüssigkeit wegtransportiert und an die Raumluft abgibt sowie den Körper optimal stützt und bei Bewegungen abfedert.



Verrückte Fixleintücher bei Henriette Delachaux

SCHLAFEN MIT SYSTEM Heute hat man ganz genaue Vorstellungen von anatomisch richtigem Liegen und geht davon aus, dass ein gutes



Bett die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützend nachmodulieren soll. Dafür gibt es die verschiedensten Schlafsysteme, bestehend aus Unter- und Obermatratze. Der Lattenrost gehört zu den verbreitetsten Typen der Untermatratze, mit leicht nach oben gewölbten Schichtholzplatten, damit sie dem Druck nicht zu sehr nachgeben. Die klassischste Liegeart ist aber die gepolsterte Untermatratze, die ihre Tragkraft durch Stahlfedern erhält. Dagegen eher hart fühlt sich die Ruhe auf dem auch hierzulande immer beliebteren asiatischen Futon an. Sein Vorteil: Er lässt sich tagsüber zusammenrollen und als Sitzgelegenheit verwenden.

Eine exklusive Schlafart ist das Wasserbett – heute mit stabilen Wasserkammern erhältlich, so dass beim befürchteten Leck höchstens eine minime Menge Wasser der insgesamt rund 900 Liter austreten kann. Nicht mehr nur der Spleen einiger Alternativ-Schläfer, sondern erhältlich im guten Fachhandel ist das Biobett, in das die aktuellsten Erkenntnisse aus Heilkunde, Schlafforschung sowie Baubiologie verarbeitet wurden. Die verwendeten Massivhölzer sind unbehandelt oder gewachst, die Stoffe naturbelassen. Ein weiteres Novum ist die Punktstütz-Untermatratze Ergoletto von Superba, die in Zusammenarbeit mit der Schweizer Chiropraktoren-Gesellschaft entwickelt wurde. Durch 96 individuelle Federelemente aus High-Tech-Kautschuk ist sowohl in der Bettmitte als auch am Rand eine optimale Abstützung des Körpers gewährleistet.

WIE MAN SICH BETTET ... Zu jedem Typ Untermatratze gibt es die passenden Obermatratzen. Und diese wiederum müssen ganz individuell auf die Bedürfnisse des Schlafers, der Schläferin angepasst sein. Erhältlich sind Federkern-, Latexkern- und Schaumstoffkernmatratzen, jeweils in den Versionen superelastisch (weich), ausgewogen (mittel) und besonders stützkräftig (härter...). Zum Biobett gehört jedoch auf jeden Fall eine Flachmatratze, bestehend aus hochwertigen Naturmaterialien wie Schafschurwolle

und Kautschuk. Der Futon braucht eine japanische Matratze aus reinen Baumwollfasern und einem robusten Cotton-Bezug. Und das Ergoletto-Schlafsystem ist nur perfekt, wenn auch die passend dazu entwickelte Matratze dabei ist, die nur aus umweltfreundlichen Materialien besteht.

BUNTE RUH' Die Bettstatt soll nicht nur bequem und gesundheitsfördernd, sondern auch schön zu beziehen sein. Während Grossmutter's Wäscheaussteuer noch ausschliesslich in Weiss gehalten war, gibt sich helvetische Bettwäsche heute kunterbunt dessinert und bietet jedem auch noch so ausgefallenen Geschmack eine traumhafte Variante: rustikal kariert, exotisch blumig, modern geometrisch oder – ganz neu – mit verschiedensten aufgedruckten Bildern.

KARIN BRACK

MEHR INFORMATIONEN DAZU IM MÖBEL-PFISTER-RATGEBER «RICHTIG SCHLAFEN».

**Le Maître
bringt Dampf
in die Küche.**

Garen mit Dampf ist die zukunftsweisende, ernährungsbewusste Kochmethode.

Im **drucklosen** Multidampfgar-Backofen von JUNO Le Maître geschieht dies besonders schonend. Qualität, Frische und die natürlichen Vitamine der Speisen bleiben erhalten.

Juno
by Therma

Weitere Auskünfte durch:
THERMA AG
Postfach, 8048 Zürich
Tel. 01 491 75 50
Fax 01 492 07 44