

Schlafzimmer zum *Träumen*

Es ist der Ort, wo wir täglich entspannen. Umso wichtiger ist die Auswahl von Betten, Matratzen und Accessoires für den Ruheraum schlechthin.

TEXT Teresa Knoche

KREATIV Über dem farbenfrohen Bettbezug wurden als Kopfteil rustikale Holzstangen an der Wand angebracht (Bettwäsche „Wind“ von Beddinghouse, ca. 40 Euro).

FORMSCHÖN Polsterbett „Marilyn“ hat eine auffällige Steppung am Kopfteil. Details können individuell gestaltet werden (Preis auf Anfrage, Schlaraffia).



GENUG PLATZ Die kleine Ablage über dem Bett ist perfekt für alltägliche Dinge und geliebten Klein-kram (Produkte von Ib Laursen).



Ein bequemes Bett entführt in sanften und geruhsamen Schlaf und schenkt neue Energie



PLATZWUNDER

Über dem Rahmen aus Eichenholz versteckt sich bei „Delphi“ noch ein geräumiger Bettkasten (ab ca. 2.000 Euro, Musterring).



GEMÜTLICH

Tischleuchte „Knixhult“ sieht nicht nur wohnlich aus, sie macht auch ein warmes Licht (H 37 cm, ca. 30 Euro, Ikea).



PSST ...

Mit dem Motto „Love to sleep“ auf der Schlafmaske wird man nicht gestört (ca. 20 Euro, Sophie Allport).

Welcher Schlaftyp sind Sie?

Es gibt unterschiedliche Typen, die sich auch mischen können. Neben Eule und Lerche nennt der Schlafforscher Michael Breus noch vier andere Kategorien.



Eule Lange schlafen und bis spät in die Nacht noch etwas erledigen. Die Eule braucht morgens länger, um in Gang zu kommen.

ist morgens nicht fit. Ab 19 Uhr abends läuft er zur Höchstform auf.

Lerche Klassischer Frühaufsteher, der morgens und vormittags sehr produktiv ist. Die Müdigkeit kommt abends recht früh.

Wolf Dieser Morgenmuffel schläft gerne bis 11 Uhr und ist dafür abends kreativ.

Delphin Durchschlafen ist für diesen Typ oft ein Fremdwort: Er wacht nachts häufig auf und

Löwe Früh aufstehen und etwas tun, das mag der Löwe. Dafür wird er meist nachmittags schnell müde und schläft früh ein.



Bär Schlafen gehört zu den Hobbies dieses Typs: Er schläft viel und sehr tief, aber der Schlaf reicht gefühlt nie aus. Mittags ist er am produktivsten.



GUTER SCHLAF Komfortables Boxspringbett „Evolution Nightwatch“ (ab ca. 2.600 Euro, Musterring).



KLASSISCH Das Holzbett in schlichtem Weiß passt sich jedem Interior und jeder Farbe an (ähnliche Modelle z.B. von Ikea).

Foto Einklinker: John Lewis

Welcher Betten-Typ?



Trends und Klassiker sorgen für eine geruhsame Nacht.

Bett mit Lattenrost Immer noch das am weitesten verbreitete Modell. Bei Lattenrosten gibt es mittlerweile eine große Auswahl, die individuell angepasst wird. Rattan erlebt als Rahmen gerade ein Comeback. Durch ein Headboard (ob gekauft oder selbst gebaut) wird das Bett zum Schmuckstück.

einer Matratze gibt es hier zwei übereinander. Der Kern ist der namensgebende Boxspring, eine Art Untermatratze, auf der die andere aufliegt. Im Vergleich zum Lattenrostbett sehr teuer.

Wasserbetten Selten, aber etwas Besonderes, da es auch beheizt werden kann. Die Anschaffung (und der Umzug damit) sind sehr kostspielig.

Boxspring Der Trend der letzten Jahre: Statt nur



FILIGRAN

Hängeleuchte „Franziska“ aus feinem Messingdraht (ca. 100 Euro, Mossapour).

SÜSSE TRÄUME

Bei Polsterbett „Dream Swiss“ kann das Kopfteil individualisiert werden (Preis auf Anfrage, Hüsler Nest).



GEMÜTLICH

Wunderschöner Kimono aus reiner Baumwolle (ca. 220 Euro, Chic Antique).



SCHWEBEND

Das Boxspringbett „Arran“ wirkt herrlich luftig und entführt in wunderbare Traumwelten (ca. 7.000 Euro, Birkenstock).

*Dimmbare Modelle
verbreiten als Leselampe
ein schönes Licht*



*Auf dem Nachttisch ist
Platz für eine Flasche
Wasser, etwas zu lesen
und Kleinkraut. Ein
Smartphone besser im
Nebenzimmer lassen ...*



*Der Trend bei Bettwäsche
ist weiches Leinen. Der Stoff
kühlt angenehm und
nimmt Feuchtigkeit auf*

HEIMELIG Über diesen Fliesenboden in Holzoptik tapst man gerne zurück ins Bett (Deutsche Fliese).