





GUTE Nacht

Wie man sich bettet, so liegt man! Ein altes Sprichwort – doch es steckt bis heute viel Wahrheit darin. Wir verschlafen fast ein Drittel unseres Lebens. Und wenn dieses eine Drittel nicht erholsam und regenerierend ist, fühlen wir uns während der anderen beiden Drittels nicht fit. Ob Schlaf erholsam ist, das ist sehr von unserer Persönlichkeit abhängig und von unseren Gewohnheiten. Manchmal bestimmt der Raum, welches Bett das richtige ist.

Autorin: Christina Harmsen

Bevor es auf die Suche nach dem richtigen Bett geht, sollte man sich Gedanken darüber machen, worauf man besonderen Wert legt. Design und Art des Bettes sollten gut überlegt sein. Außerdem sind Schlafgewohnheiten wichtig und die Frage, ob man zu zweit oder alleine in einem Bett schläft. Will man eine durchgehende Matratze oder lieber zwei getrennte? Auch die Größe und das Gewicht der Personen spielt eine Rolle bei der Entscheidung darüber, welches Bett, Bettsystem und vor allem welche Matratze perfekt ist. Es gibt Betten, die ganz ohne Metallelemente gebaut sind oder bei denen nur eine einzige besondere Holzart verwendet wurde. Man sieht: Auch für Menschen mit besonderen Wünschen ist die Auswahl an Betten groß.

1 Ganz reduziert wirkt das Himmelbett von De Padova
Foto: Bett Asseman, AMB ©DePadova

2



2 In einem Boxspringbett liegt man himmlisch weich. Jedes Bett wird speziell für den Kunden zusammengestellt und besteht aus vielen einzelnen Schichten. Foto: Hastens Bett Luxuria, Grey Check
3 Der aufwendige Aufbau eines Hastens Bettes ist das Geheimnis für erholsamen Schlummer. Foto: Hastens, Luxuria **4** Ein bisschen Retro darf es auch sein. In diesem geflochtenen Rattan-Bett träumt es sich besonders schön. Foto: Broste Copenhagen **5** Praktisch und schön. Ein Bett zum Stapeln ist perfekt für Gäste oder auch für das Kinderzimmer. Bei Bedarf werden die zwei Betten einfach nebeneinander gestellt. Foto: Müller Möbelwerkstätten GmbH, Stapelliege Weiss Birke

Natürlich ist auch die Größe eines Raumes sehr entscheidend für die Wahl des Bettes. Manchmal ist es nötig, ein Bett mit Stauraum zu haben, oder aber, die Dachschrägen geben die Höhe der Liegefläche vor. Und nicht nur das – man sollte auch unbedingt vor dem Kauf prüfen, ob das ausgewählte Bett später durch das enge Treppenhaus passt oder durch ein Fenster, um es von außen ins Zimmer zu bringen. Auch der Geldbeutel spielt eine Rolle bei der Auswahl von Bett und der Matratze. Von „Luxus“ bis „Budget“ gibt es viele schöne und gute Modelle.

Bett & Lattenrost & Matratze

Das hierzulande bekannteste Bettenmodell ist das Bettgestell mit eingelegtem Lattenrost und einer separat aufgelegten Matratze. Lattenrost und Matratze können variabel zusammengestellt werden. Alleine bei den Lattenrosten gibt es eine große Auswahl. Je nach Bettgröße, Körpergewicht und Verstellmöglichkeiten kann man hier den passenden wählen.

Mindestens ebenso viele unterschiedliche Matratzen gibt es mittlerweile auf dem Markt. Welche die beste ist, hängt von persönlichen Vorlieben, vom Material und von den Schlafgewohnheiten ab.

Eine Matratze sollte man in jedem Fall Probe liegen. Der Härtegrad wird nach dem Körpergewicht gewählt. Wenn auf einer

3



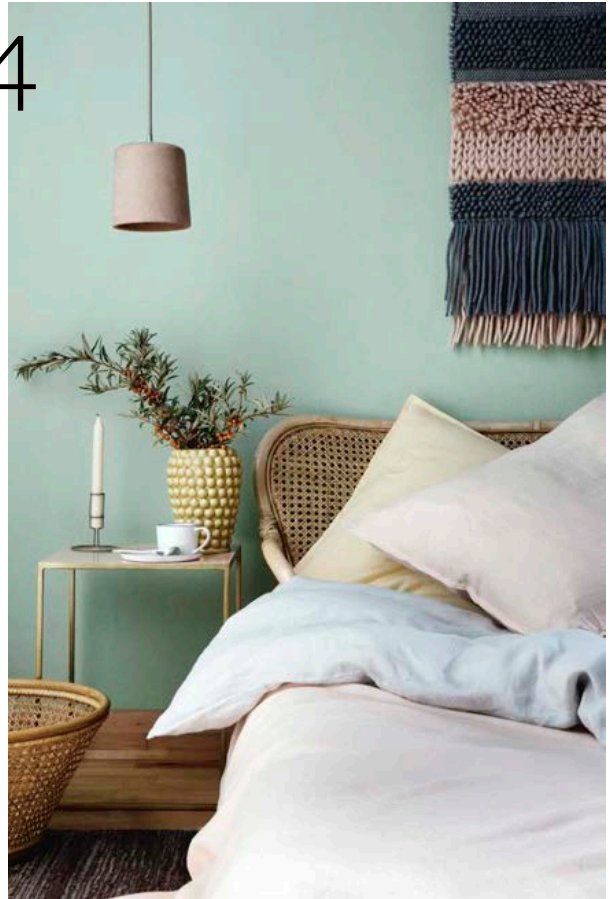
großen Matratze jedoch zwei Personen schlafen werden, sollte ein Härtegrad gewählt werden, der für beide einen nicht allzu großen Kompromiss darstellt. Bei sehr unterschiedlich schweren Menschen sollte man lieber getrennte Matratzen auswählen, die dann auch optimal zum Körpergewicht passen.

Wer im Schlaf eher friert, für den sind Matratzen aus Kaltschaum und Komfortschaum sehr zu empfehlen. Da diese Materialien keine guten Wärmeleiter sind, stellt sich sofort ein kuscheliges Gefühl beim ins Bett legen ein. Menschen, die nachts eher schwitzen, sollten sich für Naturlatex oder Taschenfederkern-Matratzen entscheiden, da diese die Feuchtigkeit besser vom Körper weg leiten können.

Auch die Art wie man schläft hat Auswirkungen auf die Wahl der Matratze: Wer am liebsten auf der Seite und/oder dem Rücken schläft, liegt am besten auf einer Viscoschaum-, Taschenfederkern- oder Gel-Matratze. Bauchschläfer dagegen kuscheln sich am besten auf einer Schaum- oder Taschenfederkern-Matratze in den Schlaf.

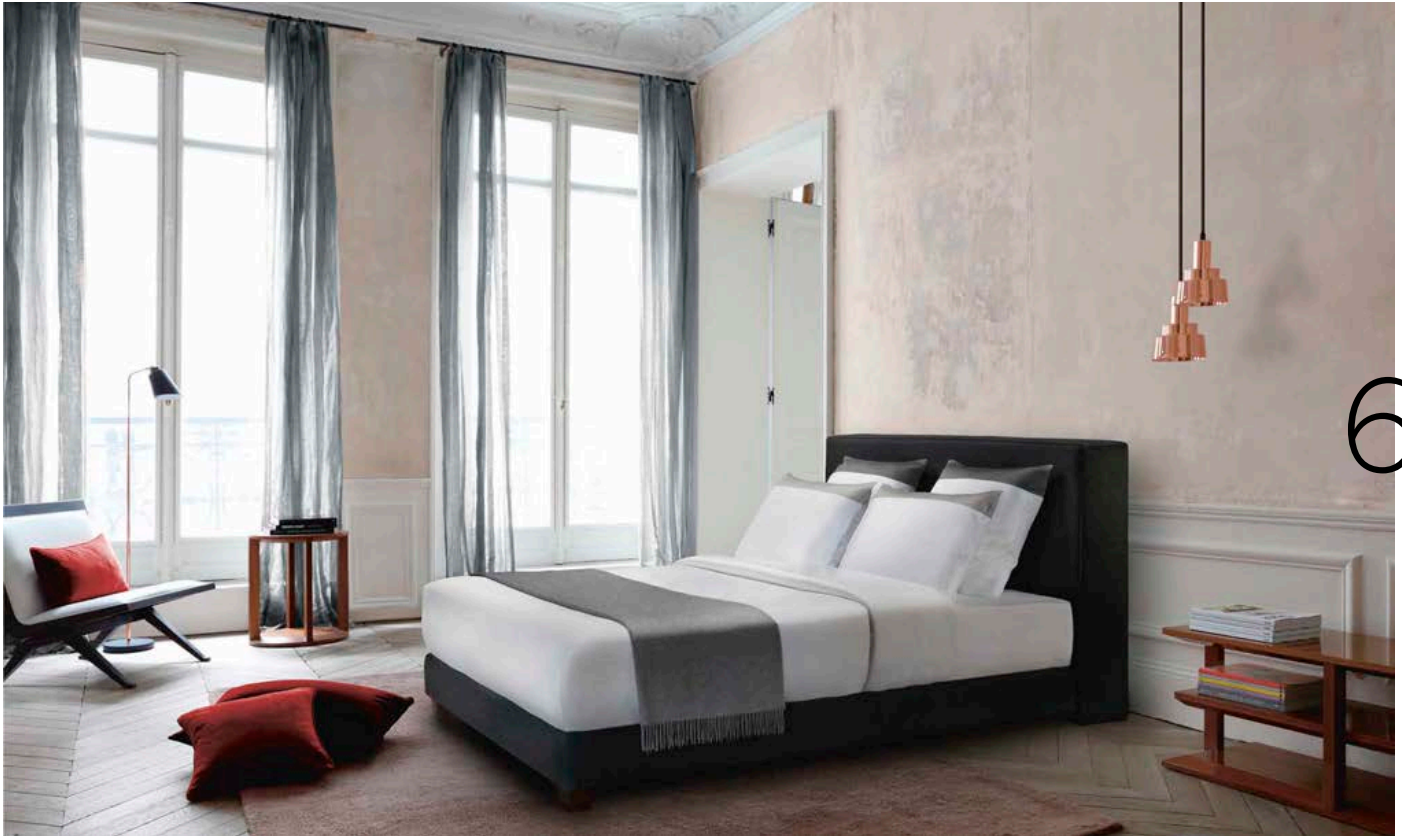
Allergiker sollten eine Matratze mit möglichst geschlossener Oberfläche wählen wie beispielsweise eine Gel-Matratze, eine Viscoschaum- oder Latex-Matratze. Diese Typen bieten den Milben weniger gute Lebensbedingungen. Die Matratzen aus Naturmaterialien wie Rosshaar, Wolle und Kamelhaar haben zwar eine hervorragende Belüftung, können aber tierisches Eiweiß enthalten, was Milben und Bakterien bevorzugen.

4



5





Das 1&1 der Matratzen-Vielfalt

- Kaltschaum-Matratze
- Komfortschaum-Matratze
- Taschen-Federkern-Matratze
- Futon-Matratze
- Boxspring-Matratze
- Natur-Matratze aus Latex
- Gelschaum-Matratze
- Viscoelastische-Matratze

7



Das Boxspringbett

Die wohl luxuriöseste Schlafstätte unter den Betten ist das Boxspringbett. Es ist komplett anders aufgebaut als ein Bett mit einem Lattenrost. Denn es besteht aus einem stabilen Bettrahmen, der Box, und mehreren Lagen Sprungfedern. Auf das Bettuntergestell (Box) wird eine hochwertige Matratze mit integriertem Taschenfederkern aufgelegt. Als oberste Schicht wird ein Topper verwendet – eine dünne Auflage, die den Schlafkomfort verbessert und die auch das Gräbchen zwischen zwei Matratzen verschwinden lässt. Das Boxspringbett ist besonders weich und schwingend, denn es ist im Unterbau und in der Matratze doppelt gefedert.

6 Die Boxspringbetten von Treca gehören zu den Top-Betten. Wer hier träumen darf, kann sich glücklich schätzen. Foto: TRECA, Cube **7** Vielleicht keine Schlafstätte für die ganze Nacht: aber in dieser Hängematte lässt es sich herrlich abhängen. Foto: Lexington, Hängematte und Textilien **8** Polsterbetten gibt es mittlerweile auch mit Bettkästen. Eine gute Idee, wenn Stauraum dringend benötigt wird. Die Auswahl der Bezugsstoffe ist ebenfalls riesig. Foto: Molteni & C S.P.A. Anton **9** Tojo ist sehr variabel und bestens geeignet für eine Futon-Matratze oder Kaltschaum-Matratze. Der Unterbau lässt sich einfach auf- oder zusammenschieben. Foto: Ausziehbares Bettgestell von Tojo

Gerade in den USA, in Skandinavien und in den Niederlanden hat das Boxspringbett eine lange Tradition und wird auch in Deutschland immer gefragter. Der große Vorteil eines Boxspringbettes ist seine weiche Liegefläche und die Punktelastizität, die dem Druck stärker und vor allem, viel gleichmäßiger nachgibt als ein Bett mit Lattenrost. Ein Lattenrost kann sich in der Mitte mehr durchbiegen als an den Rändern, da dort die Latten befestigt sind. So kann eine Kuhle entstehen. Dagegen gibt ein Boxspringbett dem Druck auch in den Randbereichen nach. Da ein Boxspringbett eine relativ hohe Liegefläche hat, ist das Aufstehen und Hinlegen außerdem bequemer.

Während man bei einem Bett mit Lattenrost eine beliebige Matratze wählen kann, sollte zu einem Boxspringbett immer eine Matratze mit Tonnentaschenfedern hinzugefügt werden. Da das gesamte Boxspringbett exakt nach den eigenen Bedürfnissen zusammengestellt wird, bietet es einen wunderbaren Schlafkomfort.

Ein weiterer Pluspunkt für ein Boxspringbett ist das besondere Design. Boxspringbetten bieten verschiedene Kopfteile und Bezüge und sehen durch ihren speziellen Aufbau und die erhöhte Liegefläche sehr luxuriös und edel aus.

Aber eine solche Schlafstätte ist nicht automatisch für jeden geeignet: Für manche Menschen mit Rückenproblemen kann es zu weich oder sogar zu hoch sein. Da ein Boxspringbett durch seinen speziellen Aufbau einen gleichmäßigen Härtegrad bietet, kann man die Liegezonen wie den Becken- und den

9



Schulterbereich nicht variabel gestalten, wie es beispielsweise bei einem Unterbau mit Lattenrost möglich ist. Ein anderer Härtegrad für bestimmte Liegezonen ist also nicht einstellbar.

Auch ein zu enges Treppenhaus kann ein Grund sein, warum man sich gegen ein Boxspringbett entscheiden muss. Die Hersteller von sehr hochwertigen Betten fertigen die Box immer im Werk vor und so müssen diese Maße für die Anlieferung berücksichtigt werden.

Futon

Der Begriff Futon stammt aus dem Japanischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Stoffkörper“. Gemeint ist damit der Schlafplatz oder Liegeplatz mit einer Decke.



8

Wenn wir über ein Futon oder ein Futonbett sprechen, meinen wir häufig ein niedriges Bettgestell mit einer aufliegenden Natur-Matratze - dem eigentlichen Futon. Nach dem japanischen Vorbild ist das westliche Futonbett sehr niedrig gehalten. Das Bettgestell besteht entweder aus einem Holz- oder Metall-Rahmen mit einem eingelegten Lattenrost oder einem festen, luftdurchlässigen Unterbau. Die aufgelegte Matratze unterscheidet sich im Material und Aufbau von der ursprünglichen japanischen, die fast nur mit Baumwollfasern gefüllt ist und deshalb viel Pflege benötigt. Moderne und hochwertige Futon-Matratzen bestehen heute aus atmungsaktiven und wärmenden Naturfasern wie Rosshaar, Schurwolle, Kokosfasern oder Naturlatex. Dadurch sind sie viel weniger pflegeintensiv und wesentlich hygienischer, als das japanische Original.

Eine Futon-Matratze ist dünner und lässt sich knicken oder falten. Daher kann man sie gut für Bettsofas verwenden, deren Rückenlehne zum Schlafen heruntergeklappt werden kann. Eine Futon-Matratze ist durch ihren Aufbau zudem stabiler und fester. Wer allerdings eine butterweiche Schlafunterlage bevorzugt, wird mit einem Futon eher nicht glücklich.

Durch die hochwertigen Naturfasern in einer Futon-Matratze ist der Feuchtaustausch wesentlich besser als bei Matratzen aus synthetischen Materialien und sorgt für ein angenehmes Liegegefühl. Ein Futon-Bett hat zusätzlich den Vorteil, dass es meist einfach und schnell aufgebaut werden kann. So ist dieses Bett absolut umzugstauglich und leicht zu transpor-

tieren. Zudem gibt es Modelle, deren Bettgestell sich durch Aufziehen vergrößern und verkleinern und sich so die Bettgröße einfach verändern lässt.

Als Nachteil wird oft der geringe Bodenabstand gesehen. Denn in jedem Raum bildet sich ein sogenannter Kaltluftsee, der etwa 30 cm über dem Boden wabert. Die Liegehöhe eines Futonbettes befindet sich genau in diesem Kältestreifen nahe des Bodens.

Wasserbett

Ein Wasserbett besteht aus einem festen Bettsockel, ähnlich dem eines Boxspringbettes, und einer Matratze, die mit Wasser gefüllt ist. Ein seitlich umlaufender fester Rahmen am Bettsockel bildet die Einfassung der Wassermatratze. Im Bettsockel enthalten sind eine Dichtungsschicht, eine elektrische Heizmatte und eine Sicherheitsfolie. Darüber wird die Wassermatratze gelegt und vor Ort mit Leitungswasser gefüllt. Um das Wasser in der Matratze haltbar zu machen wird zusätzlich ein Anti-Algenmittel oder ein Wasserbettenconditioner in die Wassermatratzen eingefüllt. Über die Wassermatratze wird ein Topper gelegt – eine dünne Auflage, wie sie auch beim Boxspringbett verwendet wird.

Aufbau eines Wasserbettes

- Bettsockel mit seitlicher Einfassung
- Heizmatte elektrisch
- Dichtungsschicht / Sicherheitsfolie
- Wassermatratze
- Waschbarer Topper

Ein Vorteil des Wasserbettes ist, dass man den Härtegrad der Matratze ganz variabel einstellen kann. Je nachdem, wie viel Wasser in die Matratze eingefüllt wird, ändert sich das Liegegefühl. So kann man, je nach Empfinden, Wasser zugeben oder ablassen. Durch das Wasser in der Matratze wird der Körper ganzheitlich unterstützt und die Matratze nimmt immer die exakte Körperform an.

Mit der Heizmatte kann man sich zu jeder Jahreszeit die beste Temperatur der Matratze einstellen. So schläft man im Winter schön warm und im Sommer muss man auch in tropischen Nächten nie im Schlaf schwitzen. Während eine klassische Matratze ihre Wärmeeigenschaften nicht ändert, kann eine Wassermatratze wärmen oder kühlen.

Für Allergiker ist ein Wasserbett sehr gut geeignet, da sich in der Matratze kein Staub oder Schweiß bilden kann. Auch Bakterien oder Hausstaubmilben haben keine Chance, da die Schlafoberfläche sauber bleibt. Ein weiterer Vorteil ist die lange Lebensdauer eines Wasserbettes. Die Wassermatratze hält 15 - 20 Jahre während eine normale Matratze nach etwa 5 - 8 Jahren ausgetauscht werden sollte.

Ein Nachteil des Wasserbettes ist der höhere Pflegeaufwand. So muss alle sechs Monate der Wasserkern entleert, gereinigt und wieder neu befüllt werden. Auch besteht



10



immer die Gefahr, dass die Wassermatratze undicht wird und schlimmstenfalls das Wasser komplett ausläuft. Bevor man sich für ein Wasserbett entscheidet, sollte unbedingt die Nutzlast der Decke bzw. des Bodens geprüft werden, auf dem das Bett später stehen soll. Denn ein Wasserbett wiegt etwa zwischen 500 und 800 kg. Je nach Modell verteilt sich das hohe Gewicht auf wenige Quadratmeter. Das kann in manchen Gebäuden zu viel Gewicht sein.

Betten ohne Metall

Es heißt, dass man in einem Bett ganz ohne Metall besonders gut schlafen kann. Die normalerweise verwendeten Metall-Beschläge und Schrauben bei Bettkonstruktionen sollen das natürliche Erdmagnetfeld verzerren und so bei feinfühligem Menschen den Schlaf stören. Wer also ein absolut metallfreies Bett sucht, kann sich für ein reines Massivholzbett entscheiden, bei dem alle Verbindungen nur aus Holz gefertigt sind. Metallfreie Betten werden zudem gerne aus Zirbelkiefer = Zirbenholz gefertigt. Denn das Holz der Zirbelkiefer ist ein besonderes Holz mit einem sehr aromatischen Duft. Eben dieser besondere Zirbelkieferduft wirkt harmonisierend auf wetterfühlige Menschen. Außerdem wirkt das Harz mit seinem Duft antibakteriell und hält Motten und andere Insekten fern. Zirbelkiefer wird ebenso gerne für den Möbelbau verwendet.

Bettgrößen & Kingsize und Queensize

Die gängigen Größen für Einzelbetten liegen bei einer Breite von 80, 90 oder 100 cm und einer Länge von 200 - 220 cm. Ein klassisches Doppelbett misst 160, 180 oder 200 cm in der Breite. Dazwischen gibt es auch noch die Bettmaße von 120 und 140 cm Breite, bei denen meist eine Matratze über die gesamte Breite gelegt wird.

10 Boxspringbetten von Treca sind bekannt für ihren hervorragenden Schlafkomfort und die Top Qualität. Ein Boxspringbett fürs Leben.

Foto: TRECA, Capi **11** Alle Betten von Treca lassen sich individuell zusammenstellen. Besonders die Wahl des Betthauptes bestimmt den Look. Foto: TRECA, Lounge

Was aber bedeuten „Kingsize“ und „Queensize“? Diese Bezeichnungen stammen aus dem Amerikanischen und werden daher in Inch angegeben:

Kingsize = 76 x 80 Inch; entspricht 193 x 203 cm

Queensize = 60 x 80 Inch; entspricht 152 x 203 cm

Da die umgerechneten Maße in Deutschland nicht zu den Matratzengrößen passen, werden sie an unserer Standards angeglichen. So werden Betten mit den Maßen 140 x 200 cm und 160 x 200 cm als Queensize-Betten bezeichnet.

Wie wir uns betten, sollte gut überlegt sein. Bei so viel Auswahl darf man sich beim Bettenkauf ein bisschen Zeit nehmen und sich entsprechend beraten lassen. Denn wer sein Lieblingsbett gefunden hat, wird es lieben. ●

Dipl.-Ing. Innenarchitektin Christina Harmsen

Leidenschaftliche Innenarchitektin und Designfreak, Autorin und Bloggerin. Christina Harmsen schreibt über Innenarchitektur, Neuheiten, Trends, Designklassiker und die große Interior-Materialwelt. Und natürlich über viele schöne Inspirationen und alles Wissenswerte rund um das Thema Wohnen. www.all-about-design.de

