



ÜBERZEUGEND verbindet vitamin design modernes Design und ökologischen Anspruch. Alle Hölzer – egal ob aus europäischer Eiche und Asteiche, Esche, Buche, Kernbuche, Nussbaum oder Kirschbaum – stammen aus FSC-zertifiziertem Anbau und kommen fast ausschließlich aus Europa. Hier die Bettvarianten Taurus, Nora, Villa und Cara.

ratur sollte nicht unter 16°–18°C liegen. Ist es im Raum zu kühl, kann das zu Schimmelbildung führen, da die Feuchtigkeit, die der Körper nachts ausscheidet, nicht verdunsten kann. Zu trockene Raumluft jedoch kann sich ungünstig auf den Schlaf auswirken, 45–65 Prozent relative Luftfeuchtigkeit sind ideal. Das A und O ist Stoßlüften: Vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen das Fenster für etwa 15 Minuten ganz öffnen, damit ein richtiger Frischluftaustausch im Raum stattfindet.

RUHEOASE UND RÜCKZUGSORT

Nichts spricht dagegen, sein Schlafzimmer auch mit ausreichendem Stauraum so wohnlich zu gestalten, dass sich das Ausruhen tagsüber, die erholsame Zeit vor dem Schlafen, am Sonntag das gemütliche Frühstück im Bett sitzend, lesend oder

essend komfortabel und in angenehmer Atmosphäre erleben lassen. Betten mit Sitzgelenk können das unterstützen, so dass man nicht mit aufgetürmten Kissen im Rücken kämpfen muss. Ein mechanischer Handdruck und schon sitzt man im Bett, nach Wunsch in zwei verschiedenen Positionen. Die ideale Betthöhe liegt zwischen 45 und 60 cm, dann wird, je nach Körpergröße, das Sitzen auf der Bettkante, das Aufstehen und Hinlegen als angenehm empfunden. Als Faustregel für die optimale Bettlänge gilt: Körpergröße plus 20 cm.

Das Schlafsystem sollte den Körper abstützen und eine gute Luftzirkulation gewährleisten, dafür sorgen Federholzrahmen und Matratze. Bei der Wahl der Matratze zahlt es sich aus, sich ausreichend Zeit zu nehmen und sich beraten zu lassen. Ob

SOMNIA heißt das Bett in Eiche geseift von vitamin design, Massivholz und eine sorgfältige, naturgesunde Oberflächenbehandlung zeichnen es aus. Es erhielt den interior innovation award 2011. Die Schrägstellung macht das Kopfteil besonders bequem, wenn man noch im Bett lesen oder fernsehen möchte. Auf der dahinter entstehenden Fläche lassen sich wichtige Utensilien wie Bücher, Lesebrille oder Kuscheldecke stauen.



Foto: Vitamin Design



Foto: Vitamin Design

kerkernmatratze, Latexmatratze, Hartschaummatratze, viscoelastische Matratze – nach rund 10 Jahren hat eine Matratze in der Regel ausgeteilt und sollte aus hygienischen und medizinischen Gründen durch eine neue ersetzt werden. Spätestens dann verliert sie an Form und Flexibilität, was unangenehme Folgen für Nacken und Rücken haben kann.

Die erste der sieben Thesen für eine neue Schlafkultur, die Dr. Peter Spork entwickelt, lautet: Schlaf und Entspannung verdienen in der Gesundheitsvorsorge den gleichen Stellenwert wie gesunde Ernährung und Bewegung. Der Rat lautet, sich gesund zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen, muss ergänzt werden durch ein Satz: Schlafen Sie genug, entspannen Sie sich und gönnen Sie sich am Tag Pausen.“

Schlaf ist keine Zeitverschwendung – in anderen entwickelten Ländern gehört ein Mittagsschlaf zur Lebensqualität – so in Japan, in den USA oder in Großbritannien. Es lohnt sich, einen Ort, an dem man sich ausschläft, viel Aufmerksamkeit zu widmen. Schließlich brauchen Erwachsene rund sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht.

SUPERBA, DIE PREMIUMMARKE der Rectical Bedding Schweiz, ist seit Jahrzehnten Synonym für überlieferte Schweizer Bettenmacherkunst. Das Superba-Programm umfasst Taschenfederkern-, Federkern-, und Schaummatratzen sowie edle Polsterbetten mit einer Vielzahl von exklusiven Stoffbezügen. Alle Matratzen sind mit hochwertigen Unteramatratzen als komplettes Schlafsystem kombinierbar. Die Unteramatratzen sind je nach Wunsch mit Hand- oder Motorbedienung ausgestattet.



Foto: Rectical Bedding

DREI DER FÜNF SUPREME BETTENSYSTEME

von Jensen sind individuell verstellbar und lassen sich in jede gewünschte Schlaf- und Ruheposition bringen. Besonderes Augenmerk legen die norwegischen Bettenspezialisten auf hohe Schlafhygiene und eine plausible Praktikabilität. Neue, grob gewebte Stoffe in naturnahen Uni-Tönen aus weicher norwegischer Schurwolle sind strapazierfähig, pflegeleicht und äußerst unempfindlich gegen Schmutz. Zusätzlich wird die Faser Quallofil® Allergan® eingearbeitet, die das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Milben hemmt.



Foto: Jensen

ANZEIGE

becker.com



BECKER MACHT IHREN BODEN ZUR BÜHNE.

Aber nicht mit Luxus-Preisen, sondern mit Qualität, Service und Kompetenz. Parkett, Laminat, Türen, Wand- und Deckenverkleidungen, Holz im Garten, Isolierstoffe, Handwerkervermittlung, uvm. Besuchen Sie uns in Pfungstadt, Industriegebiet (Robert-Bosch-Str. 22) oder unter www.holz-becker.com