

# Minimal Platz, maximal wohl fühlen

**Mini-Schlafzimmer** Der Wohnraum wird immer offener, aber auch kleiner. Das 1,40-Meter-Bett ist gefragt wie nie zuvor.

EMMA BÖGEL

Es gibt viele Gründe, warum das Schlafzimmer nur auf wenigen Quadratmetern untergebracht werden kann. Beginnend bei einer kleinen Wohnung, über den Wunsch nach einem begehbaren Kleiderschrank bis hin zum Verzicht auf das grössere Zimmer, da ein Kind erwartet wird. Egal warum auch immer kleiner geplant werden muss, es lässt sich dennoch ein gemütlicher, einladender Ruheraum einrichten. Im Fokus sollte hier stets das Bett stehen. Platziert man es als Mittelpunkt im Zimmer, mit dem Kopfteil an der Wand, lassen sich alle anderen Möbel gut darum herum anordnen. «Wichtig ist, dass das Bett nicht zu ausladend ist, also eine reduzierte Rahmenbreite hat», sagt Petra Märchy, die mit ihrem Unternehmen Wohnatelier Menschen in Bezug auf gesunden und guten Schlaf berät. 1,40 Meter in der Breite sind daher ideal. Eine Person hat locker Platz und auch zwei müssen sich nicht stapeln.

Bei der Wahl rät die Expertin zu einem zeitlosen, einfachen Bett. «Keine breiten Ränder und im Design sehr schlicht gehalten, das ist schön und wirkt beruhigend», erklärt Petra Märchy. «Beim Material wirkt Holz immer heimelig und gibt ein gutes Raumambiente.» Wichtig ist jedoch, auf helle Farben zu achten, also eher zu Buche, Esche, Arve, Kiefer oder Fichte zu greifen. Sie wirken in einem kleinen Raum nicht erdrückend. Möchte man jedoch auf ein Bett aus Nussbaum oder anderen dunklen Hölzern nicht verzichten – sie sind nun einmal edel und elegant –, sollte darunter eher ein heller Teppich liegen.

## Weniger ist mehr

Beim restlichen Mobiliar am besten in kleinen Dimensionen denken. «Aus meiner Sicht empfehle ich vor allem kleine, funktionelle Möbel», sagt Petra Märchy. «Das Bett selbst sollte nicht höher als 30 Zentimeter sein und auch beim Nachttisch würde ich die Miniversion bevorzugen. Schränke und Regale sollten zudem aus dem Schlafbereich aus- und in andere Zimmer umziehen.» Idealerweise besteht die Einrichtung aus Bett und Kommode und noch einem kleinen Tisch-



Helle Farben sorgen dafür, dass kleine Räume nicht erdrückend wirken.



Hohe Kopfteile für mehr Komfort. Wie der «Bedhead Sybilla Velvet» sind sie auch separat erhältlich.

chen. Dazu die Expertin: «Wo nicht viel steht, verhilft es dem Menschen auch im Geist ruhig zu werden und seine Alltagsorgen leichter vor dem Schlafen abzustreifen.»

Muss der Kleiderschrank im Schlafzimmer untergebracht werden, sind mit Schiebetüren ausgestattete Modelle ideal. Eine Spiegeltür sorgt ausserdem für ein grösseres Raumgefühl, Gleiches gilt für helle Oberflächen, die das Licht reflektieren. Natürliche Materialien statt lackierter Hölzer sorgen ausserdem für ein besseres Raumklima, da chemische Ausdünstungen so gar keinen Nährboden haben. Dazu am besten immer auf eine Deckenbeleuchtung verzichten und die Lampen an der Wand befestigen. Noch besser ist ein Deckenfluter. Das indirekte, nach oben gerichtete Licht strahlt Decke und Wände an und lässt das Zimmer optisch grösser wirken.

## Gut gebettet

Nicht sparsam sollte man bei der Matratze sein. Denn egal wie ausladend oder klein die Liegefläche, sie sollte den bestmöglichen Komfort bieten. «Das Liegen auf natürlichen Materialien gibt aus meiner Erfahrung die grösste Energiequelle», erklärt Petra Märchy. «Schurwolle etwa sorgt für eine sehr angenehme und gut regulierte Wärme. Die Muskulatur wird dank der Wolle entspannt und man fühlt sich geborgen. Eine Schicht Hanffaser kann zudem den Schlafenden stärken, den Kopf klären, beruhigen und elektrostatisch neutral wirken.» Dazu haben auch Füllmaterialien wie Baumwolle, Kapok, Kokos, Rosshaar und Naturlatex ihre besonderen Eigenschaften, die man sich beim spezialisierten Berater erklären lassen sollte. Denn Schlaf ist individuell und braucht eine gute Grund- oder in diesem Fall eben Unterlage.

Und je natürlicher diese ist, desto besser der Schlaf. «Auch im wachen Zustand erholen wir uns in der Natur am besten. Sie gibt uns Raum zur Regeneration und Kraft», sagt die Schlafberaterin. «Wenn wir uns mit natürlichen Materialien umgeben, muss sich der Körper nicht mehr gegen etwas Unnatürliches wehren. Er erlebt so wirklich eine tiefe Ruhe und wir können erholt und mit neuer Kraft in den nächsten Tag starten.»



Ein Bettsofa wie das «Yin Yang» von Andreas Janson ist für alle Lebenslagen optimal.

## TRENDS AUS SCHWEIZER BETT-MANUFAKTUREN

### So liegt man richtig gut

Seit Jahren gelten Boxspring-Betten als das Mass aller Dinge. Doch während man sie in den Anfängen noch vorwiegend in teuren Luxushotels oder besser situierten Haushalten fand, gönnt sich heute auch Otto Normalbürger das angenehme Liegen auf der Kombination von gefedertem Unterteil und dicker Matratze. Und das natürlich auch, weil die Betten heute zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis zu haben sind.

Um jedoch nach dem Kauf nicht böse zu erwachen, sollte man nicht nur probeliegen, sondern auch auf die Qualität achten. Handfertigung ist dabei natürlich oberste Disziplin. Auch hier lassen sich bereits Spitzenprodukte finden, die viel können, aber nicht unbedingt ein Loch in den Geldbeutel reissen.

So ist beispielsweise das neue Bett «Artemis» aus der Schweizer Manufaktur Riposa bereits ab knapp 6000 Franken erhältlich. Es kommt dann inklusive Unterteil mit Tonnentaschenfedern und der Matratze «Goldspring». Wobei natürlich



auch jede andere Matratze kombiniert werden kann. Zudem steht es als Einzel- wie auch Doppelbett zur Verfügung.

www.riposa.ch

### Ein echter Gewinner

Es sollte eine rundum gute und vor allem 100-prozentige Schweizer Sache werden, so die Ansage von Bettenhersteller Roviva. 2015 haben sie Studenten der Höheren Fachschule für Technik und Gestaltung in Zug beauftragt, abseits des Boxspring-Booms ein Manufaktur-Bett zu gestalten. Zeitloser, wertbeständiger Charakter, nachhaltige Verarbeitung des Werkstoffes Holz und ein elegantes, eigenständiges Design – das waren dabei nur einige der zu erfüllenden Vorgaben.

Durchsetzen konnte sich am Ende der Sarner Sandro Halter, der mit seinem Bett «Aura» alle überzeugt hat. Und er kann sich nun darüber freuen, dass sein Entwurf in Serie geht. Gefertigt wird das Bett dabei in einem Schreinerbetrieb in Muotathal. Jedes Bett ist ein Unikat, dessen Produktionszeit etwa sechs bis acht Wochen



beträgt. Erhältlich ist das 1,60 mal 2 Meter grosse Bett sowohl in verschiedenen Hölzern wie auch mit Zusatzelementen wie Kopfteil oder Nachttischen. Der Grundpreis liegt zurzeit bei 2720 Franken.

www.roviva.ch