



**Kleine
Bettlektüre**
für Aufgeweckte

Kleine Bettlektüre für Aufgeweckte

Diese Erkenntnisse wurden in den 70er-Jahren als Konstruktionsskript von Balthasar Hüslers zusammengetragen und festgehalten. Sie dienen anschliessend als Konstruktionsvorgabe für das einzigartige Hüslers Nest.

Inhaltlich Verantwortlicher

Balthasar Hüslers

Herausgeberin / Grafik

Hüslers Nest AG

www.huesler-nest.ch

Alle Rechte der Verarbeitung und Vervielfältigung auch durch fotomechanische Weitergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweise Nachdruck sind vorbehalten.

Auf den Inhalt kommt es an. Auch im Bett.

Ein guter Morgen fängt am Abend an 7

Der klimaregulierende Teil

Das Bettklima stimmt. Oder eben nicht. 8

Es gibt Schafwolle und Schlafwolle 9

Nur im Besten schläft man gut genug 10

Was lebt, will atmen 11

Warum alles für Wolle spricht 12

Was dennoch für Federn spricht 13

Der weichmachende Teil

Zum Einschlafen gut: der Latex 14

Hart, wenn das Weiche fehlt 16

Der stützende Teil

Das Bett ist wie ein Dach. Aber anders. 18

Wir werden laufend kleiner. 19

Vor allem gegen Abend.

Bringt die Wirbelsäule in Form:
das Federelement 20

Dreifach gut: die Trimelle 21

Lassen Sie sich täglich massieren: über Nacht 22

Die Qualität: der Querschnitt bringt's
an den Tag 24

Rund um das Drumherum

Ein Rohstoff mit Nachwuchs: Holz 28

Bringt Wärme ins Schlafzimmer:
naturbelassenes Massivholz 29

Spannend, aber ungesund:
Störfelder im Schlafbereich 30

Nicht nur beliebt:
natürliche und künstliche Stromfelder 32

Wo Wohnlichkeit beginnt:
bei Material und Gestaltung 34

Wer besser schläft, hat seine guten Gründe 36

Das Wichtigste zum Bettenkauf 37

Den Ausgeschlafenen gehört die Welt 38



Ein guter Morgen fängt am Abend an

Vergleicht man andere Güter des täglichen Bedarfs, spielt das Bett bezüglich unserer Gesundheit eine zentrale Rolle – genauso wie das Essen. Ist der Mensch müde, abgespannt oder krank, sollte ihn sein Bett aufnehmen wie eine liebende Mutter ihr Kind. Es scheint, als gäbe es viele Menschen, die sich vor ihrem Bett fürchten und es abends so lange wie möglich meiden. Aber warum? Antworten finden Sie in dieser kleinen Bettlektüre für Aufgeweckte, verfasst vom Konstrukteur des Hüsler Nest, Balthasar Hüsler.

Dieses Büchlein möchte einerseits ein neues Bett-Bewusstsein wecken und darüber informieren, wie ein gutes Bett gebaut sein soll. Andererseits zeigt es Wege auf, wie Sie Ihr Bett zu einem wohligen «Nest» umbauen können.

Der Verfasser ist überzeugt davon, dass im Gesundheitswesen viel Geld gespart werden könnte, wenn alle Menschen in guten Betten schliefen. Als Nachtgewand würde das Bett ebenso gepflegt wie geliebt, man würde es nicht mehr meiden und wissen, dass ein guter Morgen am Abend anfängt.

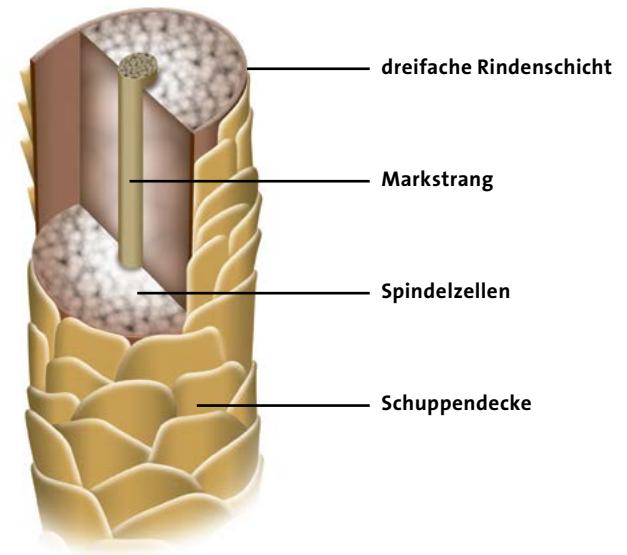
Das Bettklima stimmt. Oder eben nicht.

Der Mensch ist Teil der Natur und von daher ganz von ihr abhängig. Mit seiner spärlichen Behaarung sind ihm Wolltiere artverwandter als beispielsweise Feder- und Schuppentiere. Über Jahrtausende hat er sich mit Wolle und Fellen erfolgreich gegen Kälte, Wind und Wetter geschützt. So wuchs eine enge Beziehung zwischen tierischer Wolle und menschlicher Haut.

Wie tief diese Beziehung greift, ist bis heute noch unerforscht. Tatsache jedoch ist, dass Frühgeburten wesentlich höhere Überlebenschancen haben, wenn man sie auf 100% Schafschurwolle bettet anstatt auf hygienische Bettlaken. Und noch immer gibt es naturverbundene Völker, die bei Glieder- und Muskelschmerzen frisch geschorene Wolle wirken lassen, ähnlich unseren Kräuterpackungen.

Es gibt Schafwolle und Schlafwolle

100% Schafschurwolle stammt von lebenden Tieren und wird nur gewaschen. Reine Schurwolle, ebenfalls vom lebenden Schaf, enthält Anteile anderer Materialien (z.B. Synthetik), wird gegen Mottenbefall behandelt, gebleicht, gefärbt und beschichtet, damit man sie waschen kann. Wolle und Felle von toten Schafen wird Schafwolle genannt und hat keine heilenden Qualitäten, denn sie enthält oft noch Restsubstanzen vom Gerben, Färben und Aufbereiten.



Nur im Besten schläft man gut genug

Uns interessiert hier aber nur die beste Qualität, nämlich 100% Schafschurwolle, die wir der Einfachheit halber «Wolle» nennen.

Hüsler Nest arbeitet ausschliesslich mit Wolle von Tieren, die im Freien aufgewachsen sind. Diese Wolle ist erfahrungsgemäss widerstandsfähiger und auch sauberer, da die Schafe nicht in bzw. auf ihren eigenen Ausscheidungen liegen oder ruhen.

Wird die Wolle nach der Schur fachmännisch gewaschen, sorgfältig verarbeitet und bei Gebrauch regelmässig gelüftet, kann sie ihre Eigenschaft, einen Drittel ihres Gewichtes an Feuchtigkeit aufzunehmen und abzugeben, bis zu 10 Jahren beibehalten. Wolle ist von Natur aus antibakteriell und selbstreinigend.

Viele so genannte Woll-Allergiker reagieren gar nicht auf Wolle, sondern auf die chemische Behandlung von Schurwolle oder auf alte, abgestandene Wolle.

Was lebt, will atmen

Im Bett ist Wolle nach wie vor der beste Wärmespeicher. Sie sollte wie eine Decke auf der Matratze liegen, damit sie jederzeit mühelos gelüftet werden kann. Unter der Matratze ist Wolle nutzlos: sie wird vom Gewicht der Matratze zerdrückt und erstickt. Aber auch oberhalb der Matratze verliert Wolle ihre Atmungsfähigkeit, wenn sie – wie oft üblich – beim Verarbeiten mit Fixiermitteln besprüht, unter einen festen Drilch gesteppt und auf den Matratzenkern gespannt wird. Nacht für Nacht verliert der Mensch zwischen 3 und 7 dl Schweiß. Leicht vorstellbar, wie diese Wolle, die weder gereinigt noch gelüftet werden kann, nach einem halben Jahr aussieht.

Genau wie der Mensch – und mit ihm alle «Naturmaterialien» – braucht auch Wolle Sauerstoff zum Atmen. Nur so kann sie im Bett für ein angenehmes trockenes Klima sorgen. Und wie alles im Leben ist auch Wolle vergänglich. Ein Grund mehr, sie von der Matratze zu trennen, um sie regelmässig zu lüften und von Zeit zu Zeit auszutauschen. Überlegen Sie nur, wie sorgfältig ein Pullover gepflegt wird. Und wie wenig er im Vergleich zu einer Wollauflage strapaziert wird.

Warum alles für Wolle spricht

Wer versucht, Rauch durch eine Daunendecke zu blasen, bleibt erfolglos. Ganz einfach, weil Vogelfedern Luft abdichten, damit Vögel fliegen oder schwimmen können. Darum bleibt der Rauch in den «Daunenstockwerken» hängen, und die Decke riecht noch nach Tagen. Ganz anders bei einer 100% Schurwolldecke, die Rauch ungehindert durchlässt und bereits nach wenigen Stunden wieder geruchsfrei ist.

Was können wir daraus schliessen? Da Feuchtigkeit eine Daunendecke viel schlechter durchdringen kann, schwitzt man schneller als unter einer Wolldecke. Im Schlaf deckt man sich immer wieder ab, beginnt zu frieren, deckt sich wieder zu und kommt dabei ins Schwitzen. Die Schlafforschung hat nachgewiesen, dass sich der Mensch pro Nacht bis zu zwölfmal ab- und zudeckt. Wer unter Rheuma oder Arthritis leidet, reagiert darauf mit noch mehr Schmerzen und beschleunigt den Krankheitsverlauf.

Stellen Sie sich vor: Bei Zahn- oder Ohrenschmerzen tauschte man früher das Federkissen mit einem Wollkissen, einem Schal oder einem Fell aus. Im Volksmund hiess es: «Federn ziehen oder strahlen.» Der Wärmestau eines Federkissens verstärkt Schmerzen, Wolle hingegen wirkt lindernd. Ähnliches gilt bei Fieber oder rheumatischen Beschwerden. Darum bettet man Kranke mit Vorteil in Wolle. Und was kranken Menschen hilft, kommt auch gesunden zugut.

Was dennoch für Federn spricht

Wenn extremer Kälteschutz gefragt ist – zum Übernachten bei Minustemperaturen auf Hochgebirgstouren oder in ungeheizten Räumen im Winter – bieten Daunen jedoch unübertroffenen Schutz vor Kälte.



Zum Einschlafen gut: der Latex

Matratzen aus Latex sind flexibler und geschmeidiger als herkömmliche Matratzen. Sie vermitteln ein wohliges Bettgefühl, verhindern Druckstellen und stören weder Blutzirkulation noch Nervensystem. Für optimalen Liegekomfort gibt es Latex-Matratzen verschiedener Stärke (Dicke) und Dichte (Festigkeit des Materials).

Gegenüber synthetischen Schaumstoffen hat Latex entschiedene Vorteile: er ist ohne zugesetzte Giftstoffe bakterio-statisch, lässt also die Entwicklung von Bakterienkulturen nicht zu, hat keine während längerer Zeit ausdünstende Fluchtstoffe und bleibt in seiner Festigkeit konstanter. Zudem ist Latex viel elastischer als Schaumstoff und ist diesem bezüglich Weichmacherfunktion weit überlegen.

Latex ist nicht gleich Latex

Latex-Matratzen werden aus den verschiedensten Rohstoffen hergestellt. Der Latex besteht teilweise aus der Milch des Gummibaumes und Erdöl-derivaten. Hier existieren verschiedene Mischungen auf dem Markt mit einem mehr oder weniger hohen Anteil an der Milch vom Gummibaum. Jeder Hersteller hat seine eigenen Mischungen und «Rezepte», die eine optimale Latexqualität bieten sollten. Hüsler Nest verwendet nur Latex, der zu nahezu 100% aus der Milch des Gummibaumes hergestellt wird. Weiter werden in der Produktion keine FCKW eingesetzt, die Matratzen sind schadstoffgeprüft und entsprechen den Richtlinien und Grenzwerten des QUL (Qualitätsverband umweltverträglicher Latex-Matratzen). Unsere Latexmatratzen (sowie das ganze Schlafsystem) werden jährlich vom ECO Institut auf Schadstoffe getestet und zertifiziert.

Stiftlatex

Charakteristisch für den verwendeten Stiftlatex sind die grosse Anzahl bleistiftgrosser Löcher, die durch die Stifte im Boden und Deckel der Gussform entstehen. Zusammen mit der gleichmässig offenen Zellstruktur des Latex sorgen diese Stiftlöcher für eine ausgezeichnete Klimaregulierung und ein atmungsaktives Produkt.

Hart, wenn das Weiche fehlt

Normalerweise sind Kinder dank geschmeidiger Gelenke und guter Blutzirkulation nicht druckempfindlich, dürfen also ruhig etwas härter liegen. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Blutzirkulation, Druckstellen führen zu schmerzenden oder einschlafenden Gliedern. Umso wichtiger wird der «Weichmacher» im Bett, d.h. er muss den Umständen angepasst, also dicker und weicher gemacht werden.

Allgemein gilt, dass das persönliche Empfinden zur Wahl der richtigen Matratze führt. Die weit verbreitete Meinung «hart liegen, gesünder schlafen» trifft nicht zu. Die Matratzen des Hüsler Nest haben keine Stützfunktion – diese Aufgabe übernimmt das Federelement.



Das Bett ist wie ein Dach. Aber anders.

Berechnet der Ingenieur ein Dach, kennt er alle nötigen Daten wie Spannweite und Eigengewicht, Windstärken und Schneelast etc. Für das Bauen von Betten hingegen bestehen keine Normen. Es gibt dicke und lange, schwere und feingliedrige, dünne und breitere Menschen.

Zwei Beispiele sollen zeigen, worauf ein Bettenbauer achten muss:

- Für eine 46 kg leichte Frau können 14 Tage Urlaub in einem Hotel mit neuen Betten zum Alptraum werden. Weil sie aus dem überhöhten Bett rollt, das von einem schwergewichtigen Innenausstatter ausgesucht wurde.
- Einen 185 cm grossen und 86 kg schweren Handelsreisenden plagen andere Probleme. Da er unter deformierten Bandscheiben leidet, sucht er sich ein Hotelzimmer mit Bad, hängt die Türe aus und legt sie unter die Matratze, damit das Bett nicht mehr durchhängt.

Viele Betten sind für erwachsene Durchschnittsmenschen gedacht, die 170 cm gross sind und 70 kg wiegen. Die Kunst jedoch besteht darin, Betten zu bauen, in denen sich leichtgewichtige Kinder ebenso wohlfühlen wie übergewichtige Erwachsene.

Wir werden laufend kleiner. Vor allem gegen Abend.

Abends ist der Mensch ein bis zwei cm kleiner als am Morgen, weil das Körpergewicht den «Bandscheibensaft» nach aussen presst. In der Nacht sollten diese Säfte wieder zurückfliessen. Sind aber die Bandscheiben aufgrund durchhängender oder überhöhter Matratzen schräg eingeklemmt, fliesst nichts zurück.

Bei empfindlichen Menschen führt dies mit der Zeit zu schmerzhaften Verformungen der Bandscheibe. Darum sollte die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form gelagert werden.

Bringt die Wirbelsäule in Form: das Federelement

Genau diese Aufgabe erfüllen die Federelemente des Hüsler Nest. Konstruiert wie hochelastische Bretter, nehmen sie die Körperkonturen des Schläfers punktgenau auf und stützen sie ab. Hüfte und Schulter sinken tiefer ein und die Wirbelsäule kann nicht durchhängen, da die Federelemente auf einem stabilen Rahmen liegen. Zudem sind die Elemente so konstruiert, dass man sie jederzeit selber den eigenen Bedürfnissen anpassen kann.

Um erholsam zu schlafen, braucht man ein Federelement, das formal und funktionell eine statische Einheit bildet. Deshalb sind in Doppelbetten zwei Federelemente eingebaut. So finden keine Bewegungsübertragungen statt, auch wenn die Matratze durchgehend ist.

Dreifach gut: die Trimelle

Jede Massivholzlatte des Federelementes besteht aus drei vertikal verleimten Holzstreifen. Diese patentierte Konstruktion, genannt «Trimelle», bewirkt eine gleichmässige Elastizität und optimiert die Liegequalität. Für die Federelemente werden ausschliesslich ausgesuchte Hölzer verwendet, die Feuchtigkeit durchlassen. So kann auch die Unterseite der Matratze atmen, was bei den meistens mit kunstharzverleimten Lättli eines herkömmlichen Bettrostes nicht möglich ist. Deshalb vergrauen Matratzen sehr schnell, wenn sie nicht häufig gewendet werden. Auch Trimellen können sich verformen. Darum empfiehlt es sich, sie einmal im Jahr zu wenden.

Speziell für Kinder ist richtiges Liegen sehr wichtig, da die Wirbelsäule in der grössten Wachstumsphase bis 15 Jahre geformt wird. So manche Eltern kaufen ihrem Nachwuchs viel zu harte und überhöhte Billigbetten, die für Erwachsene ausgelegt sind. Oder ausgediente, durchhängende Betten. In beiden Fällen wird am falschen Ort gespart. Die Kinder liegen nicht optimal, zahlreiche Rückenprobleme werden bereits in den Jugendjahren vorprogrammiert.

Aus diesem Grund hat der Verfasser dieser Broschüre ein preiswertes Modell entwickelt, das der kindlichen Anatomie angepasst ist. Ein echter Fortschritt, bedenkt man die Folgeschäden, die unser gesamtes Gesundheitswesen unnötig belasten.

Lassen Sie sich täglich massieren: über Nacht

Alle Gelenke, die beim Liegen zum Tragen kommen, verlaufen quer zur Körperachse. Deshalb sind die Trimellen in gut gebauten Betten ebenfalls quer zur Bettlänge angeordnet und reagieren wie Rippen. Menschen mit gesundem Rücken können auf dem Federelement im Schlafsack ohne Matratze schlafen. Dabei massiert das hochelastische Federelement den Rücken auf natürliche Weise. Je dicker die Matratze, umso sanfter die Massage. Sportliche Menschen liegen mit Vorteil auf einer dünnen Matratze und kommen dank dem Federelement quasi über Nacht zu einer Rückenmassage.

Bei jungen Menschen, die von der Schulbank direkt in den Bürostuhl wechseln und weder Sport treiben noch körperlich arbeiten, kann sich die Rückenmuskulatur nicht entwickeln, was die Wirbelsäule nicht genügend stützt. Die Folge sind Rückenschmerzen in jungen Jahren, die mit Massagen therapiert werden müssen.

Billiger und einfacher ist ein Federelement mit richtiger Matratze. Zu Beginn kann unter Umständen (z.B. nach langjährigem, falschem Liegen) ein Muskelkater auftreten. Aber dieser temporäre Schmerz ist spätestens dann vergessen, wenn die Rückenschmerzen der Vergangenheit angehören.

Auch hier gilt: Was dem Kranken recht ist, ist dem Gesunden nur billig. Und warum soll sich ein vitaler Mensch nicht gleich ein Bett anschaffen, das seine Konstitution positiv beeinflusst?

Die Qualität: der Querschnitt bringt's an den Tag

1. Die Wollauflage sorgt für das natürliche Nestgefühl. Sie besteht aus 100% naturbelassener Schafschurwolle – von Schafen, die das ganze Jahr im Freien leben. Die Wollauflage lässt sich leicht lüften, pflegen und gegebenenfalls austauschen.
2. Die Latex-Matratze entspannt die Muskulatur auf natürliche Weise. Leicht, geschmeidig und flexibel, schenkt sie ein wohlige Bettgefühl. Druckstellen werden verhindert, Blutzirkulation und Nervensystem bleiben ungestört.
3. Auf dem Liforma Federelement liegt die Wirbelsäule optimal. Seine Massivholz-Trimellen sind sechsfach gelagert. Zwei längslaufende Latexholme, ca. 10 cm vom Bettrand eingerückt, garantieren eine gleichmäßige Federwirkung über die ganze Bettbreite.
4. Der Einlegerahmen aus Massivholz passt praktisch in jedes Bettgestell und ist völlig metallfrei. Seine Längsholme tragen das Federelement. Auf Wunsch ist der Rahmen auch mit Sitzhochstellung oder Sitz- und Beinhochstellung erhältlich.





Ein Rohstoff mit Nachwuchs: Holz

Streng genommen dürfte eigentlich nur das Material als Holz bezeichnet werden, das sorgfältig gefällt, gesägt, getrocknet, gehobelt und zu Häusern, Möbeln oder anderen Gegenständen verarbeitet wird. Echtes Holz verursacht bei der Entsorgung keine Probleme – wie die Federelemente, Einlegerahmen und Bettgestelle von Hüsler Nest. Daneben existieren weitere Produkte mit dem Rohstoff Holz, die mit chemischen Zusätzen verarbeitet werden, z.B. Sperrholz, Span- oder Faserplatten.

Reines Holz wärmt und gibt Geborgenheit, vermittelt Lebensqualität und Wohnlichkeit. Umarmen Sie einen Baum, halten Sie sich ein Stück Holz an die Wange, und denken Sie daran, dass sich der Mensch als Bestandteil der Natur umso wohler fühlt, je besser er mit ihr im Gleichklang lebt.

Bringt Wärme ins Schlafzimmer: naturbelassenes Massivholz

Traditionelles Holzhandwerk verwendet erfahrungsgemäss unterschiedliche Hölzer für die verschiedenen Anwendungen. Jedes Holz hat spezifische Eigenschaften. Das Holz für unsere Trimellen wählen wir weniger aus optischen Gründen – wichtig sind hohe Flexibilität und Rücksprungkraft. Die Trimellen lassen wir unbehandelt, damit Atmungsfähigkeit, Feuchtigkeitstransport und Langlebigkeit gewährleistet sind. Lacke und andere Mittel sind hier fehl am Platz.

Ein Bettgestell komplett aus Massivholz ist heute eher selten. Einerseits, weil man oft nicht darüber nachdenkt woraus ein Bett besteht, andererseits aus Preisgründen. Der Konstrukteur hat also eine klare Aufgabe: Für den richtigen Bettinhalt das richtige Drumherum zu entwickeln. Aus sauberen Materialien, ohne Metalle und zu einem vernünftigen Preis. Das Ergebnis sind die Hüsler Nest Betten. Kompromisslose Betten, die alle Forderungen erfüllen und auch vom Preis her vernünftig sind.

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Daher fertigen wir unsere Betten in verschiedenen Massivhölzern: Von der hellen Arve (Zirbe) bis zum edel dunklen Nussbaum sind viele Varianten verfügbar. Die Holz-Oberflächen werden von uns ausschliesslich mit natürlichem Wachs behandelt.

Spannend, aber ungesund: Störfelder im Schlafbereich

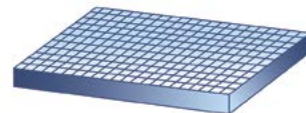
Alle menschlichen Körperfunktionen werden über das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert – mit winzigen Stromimpulsen. So gesehen ist der Mensch ein hoch sensibles, elektrisches System. Und von daher liegt es auf der Hand, dass störende Einflüsse hinsichtlich Strahlungsmilieu Auswirkungen haben.

In der Medizin können diese Felder therapeutisch eingesetzt werden, im Schlafbereich hingegen wirken unnatürliche Feldeinflüsse störend und können sogar Krankheiten auslösen, wenn sie über Jahre wirken. Obwohl die Forschung immer mehr darüber weiss, konnten bis heute keine Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung bewiesen werden. Viele Wissenschaftler sprechen darum von Scharlatanerie.

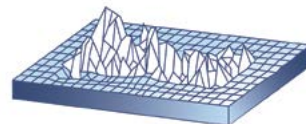
Pionierarbeit leisten vor allem Baubiologen und Pendler, also Radiästhesisten. Die moderne Bauweise mit Stahlbeton und elektrischen Leitungen hat aber dazu geführt, dass selbst sehr gute Radiästhesisten Schwierigkeiten haben, die wirklichen Ursachen von störenden Einflüssen zu bestimmen und Empfehlungen für Sanierungen abzugeben. Teilweise können diese Felder mit hoch empfindlichen, technischen Messgeräten nachgewiesen werden, bei geobiologischen Einflüssen ist diese Methode jedoch umstritten.

Ein Wort zu den millionenfach verkauften Federkernmatratzen: Da der Federkern aus Stahl besteht, verzerrt er das natürliche Magnetfeld der Erde. Die untenstehende Grafik zeigt den Unterschied zu einem Hüsler Nest.

Mit der Hüsler Nest Matratze bleiben die natürlichen Verhältnisse des Erdmagnetfeldes gewahrt.



Federkernmatratze: Der Stahlkern wird magnetisiert, wodurch das natürliche Erdmagnetfeld verzerrt wird.



Nicht nur beliebt: natürliche und künstliche Stromfelder

Auch wenn nicht alle Menschen gleich sensibel und anfällig auf Störfelder reagieren, lässt sich dennoch folgern, dass man Eisenmetall aus Betten verbannen sollte. Dieses Material ist für einen guten Schlaf nicht notwendig. Ähnliches gilt für Motoren von Verstellmechanismen oder elektrische Bettwärmer als notwendiges Übel für Pflegebedürftige.

Schalten Sie deshalb Elektrofelder nachts über ein Netzfreischnittgerät aus, entfernen Sie alle elektrischen Geräte aus dem Bettbereich und meiden Sie Wasseradern und Gitternetz-Kreuzungspunkte.

Wolle ist übrigens nicht antistatisch, kann sich also elektrisch aufladen. Messungen haben jedoch gezeigt, dass sich im Zusammenwirken mit Feuchtigkeitsaufnahme (Schweiss) eine Angleichung an das körpereigene Feld des Schlafenden ergibt. Darum beruhigt naturbelassene Wolle die Ausstrahlung im Bereich von Matratzen und Zudecken.

Seit Jahrtausenden ist der Mensch einem natürlichen, gleichbleibenden Magnetfeld ausgesetzt. Er hat sich nicht nur daran gewöhnt, er braucht es sogar. Störzonen wurden schon immer gemieden, Kinder tun dies ganz automatisch – ganz im Gegensatz zu Katzen, die genau solche Orte suchen.

In den letzten 70 Jahren wurden in unseren Wohnungen immer mehr Stromleitungen gelegt, Metalle verwendet und Motoren eingebaut, die das tägliche Leben erleichtern. Kaum ein Planer nahm Rücksicht auf Störzonen im Erdmagnetismus. Gleichzeitig sind immer mehr nervliche Störungen aufgetreten – auch bei Kindern. Ist das nicht ein deutliches Zeichen, um sich über die Ausgestaltung des Schlafrumes ein paar Gedanken zu machen?



Wo Wohnlichkeit beginnt: bei Material und Gestaltung

Spricht man von Schlafzimmergestaltung, gehen die Meinungen weit auseinander. Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Ganz anders bei Küchen oder Badezimmereinrichtungen. Hier wird weniger diskutiert – was zählt ist Funktionalität. Im Wohnzimmer siehts nicht anders aus: Repräsentieren soll es, Freude bereiten und persönliche Vorlieben widerspiegeln.

Leider wird in 90% aller Fälle der Schlafräum zum erweiterten Wohnzimmer degradiert. Man stellt gedankenlos die gleiche Art von Möbeln hinein und ist sich nicht bewusst, dass man einen Drittel des Lebens im Bett verbringt.

Ein gutes Schlafzimmer sollte ruhig und warm sein, denn während des Schlafs nimmt unser Unterbewusstsein die Einflüsse des Umfelds auf. Diese Einflüsse entscheiden – neben psychischen Faktoren – über die Qualität unserer Nachtruhe. Hier spielen vor allem Gerüche, Geräusche und Wärmeempfindungen eine Rolle. Aber auch Ausstrahlungen von Materialien, die wir im Wachzustand kaum wahrnehmen, sind nicht zu unterschätzen.

Es ist erwiesen, dass naturbelassenes Massivholz, Wolle und Stoffe in natürlichen Farben eine positive Ausstrahlung haben. Deshalb sollte man diesen Materialien bei der Einrichtung des Schlafzimmers den Vorzug geben. Ganz im Gegensatz zu Metallen und Nitrolacken, grellen Farben oder Spiegeln, auf die man eher verzichten sollte.

Je stärker die physische und psychische Belastung im Alltag ist, umso wichtiger wird dieser Punkt für die Regenerationsphase des Menschen.

Wer besser schläft, hat seine guten Gründe

Guter Schlaf kommt nicht von ungefähr. Und auch das psychische Befinden spielt eine wichtige Rolle. Aber dieses Thema zu behandeln, würde den Rahmen der Broschüre sprengen. Oft beeinflussen sich beide Aspekte, d.h. mit einem guten Bett kann auch das geistige Wohlbefinden verbessert werden.

Das Wichtigste zum Bettenkauf

Ein gutes Bett ist gebaut wie der Mensch:

- Das Unterbett als stützender Teil ist vergleichbar mit dem menschlichen Knochenbau.
- Die Matratze, der weichmachende Teil, ähnelt unserem Muskel- und Fettgewebe.
- Wollauflage und Zudecke wärmen wie Haut (die im Laufe der Evolution das Haarkleid verloren hat) und Kleidung.
- Ein gutes Bett muss atmen können und leicht zu pflegen sein.
- Es soll so gestaltet sein, dass Sie sehen, wann was ausgewechselt werden soll.
- Und es soll auch von den Materialien her dem Menschen gerecht werden, also ohne Metalle, Synthetik und Giftstoffe gebaut sein.

Den Ausgeschlafenen gehört die Welt

Ich habe mir viel zu Herzen genommen, bevor ich mein erstes Bett konstruiert habe. Das Hüsler Nest berücksichtigt alle erwähnten Überlegungen, kann zu einem vernünftigen Preis erstanden werden und ist die ideale Grundlage für ruhigen und gesunden Schlaf.

Aufgrund meiner Erfahrungen behaupte ich heute, dass viele Menschen auf den grössten Teil ihrer Medikamente verzichten könnten, wenn sie auf einem richtig konstruierten Bett schlafen würden.

Deshalb hoffe ich, dass meine Überlegungen über den Schlafraum auch bei Designern und Möbelherstellern Gehör finden. Damit wieder viel mehr Menschen gut schlafen, sich aus Liebe zum Bett gerne hinlegen und umso gesünder leben.

B. Hüsler

Balthasar Hüsler
Konstrukteur des Hüsler Nest



Die kleine Bettlektüre für Aufgeweckte
wurde überreicht von: