

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 69 (1994)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Schlafzimmergeheimnisse  
**Autor:** Brack, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106114>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# SCHLAFZIMMER- GEHEIMNISSE

**SCHLAFEN SIE NUR IN IHREM  
BETT? SCHADE – DENN IM  
MULTIFUNKTIONALEN ERHO-  
LUNGSZIMMER LASSEN SICH  
AUF DEKORATIV DESSINIER-  
TEN DAUNENDECKEN UND  
HIGH-TECH-VERSIERTEN UN-  
TERLAGEN DIE NETTESTEN  
SACHEN MACHEN...**

**WOHNEN** Wer sein Schlafzimmer nur zum Ruhen benutzt, verschläft die besten Möglichkeiten, aus diesem Raum mehr herauszuholen. Lange als Stiefkind der Wohnung behandelt – blieben doch die Türen dorthin vor Besuchern stets verschämt geschlossen – öffnen sich neue Perspektiven zur aktiven Gestaltung dieses Zimmers, das – durchdacht eingerichtet – auch tagsüber ein Ruhe- oder Aufenthaltsraum sein kann. Denn abgesehen vom Schlafen, Träumen und Kuschnen bietet es sich optimal an zum Lesen, Musikhören, Fernsehen, Meditieren, Erholen oder aber auch zum Arbeiten. Unerlässlich dazu sind genügend Ablageflächen und unkonventionelle Stauraumlösungen, die im spezialisierten Möbelfachgeschäft heute angeboten werden: Container auf Rollen enthalten Hefte, Ordner sowie persönlichen Krimskrams, andere dienen als Nachttische für Bücher, Wecker, Musikanlage, Fernseher. Roll-Laden verschwinden als Wäsche- und Bettzeugbehälter unter dem Bett. Schwenk- und klappbare Tischchen, wie man sie sonst aus dem Krankenhaus kennt, leisten gute Dienste als Schreib- oder Essfläche fürs kuschelige Sonntagmorgenfrühstück... Also keine Spur mehr von gähnender Langeweile im Schlafgemach...

**ERHOLEN** Bei allen Wohnmöglichkeiten rund ums Bett: Es ist doch nirgends so nett wie drin. Schlafend ver-



«Swing»: Poppiges Outfit für den guten, alten Lattenrost.

bringt der Mensch etwa einen Drittel seines Lebens – sechs bis acht Stunden täglich, an die fünfundzwanzig Jahre insgesamt. Die einen bedauern diese verschlafene Zeit, für andere gibt es nichts Schöneres, als sich der warmen Geborgenheit dieser «Urhöhle» zu überlassen. Ob Schlaf als faszinierendes zweites Leben mit seinen merkwürdigen Traumgeschichten erkannt oder als reine Erholung mit seinen unzähligen biochemischen, physiologischen und

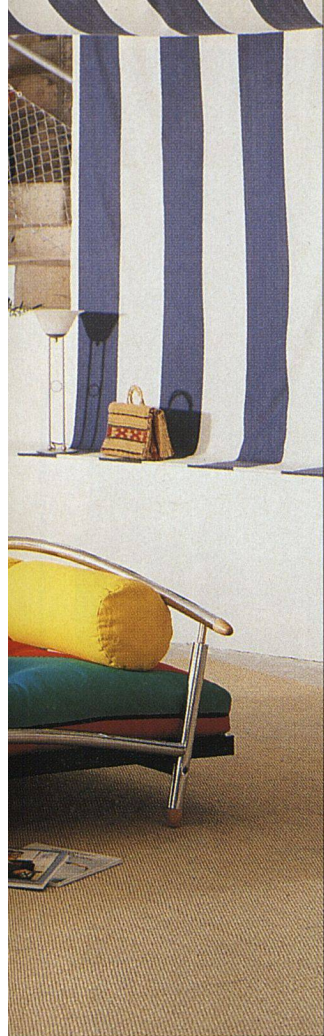
psychologischen Wiederaufbauprozessen betrachtet wird: Wichtig ist, dass ein gutes Bett genügend Platz bietet – der Mensch bewegt sich im Schlaf bis zu sechzig Mal –, dass es ausgeschiedene Flüssigkeit wegtransportiert und an die Raumluft abgibt sowie den Körper optimal stützt und bei Bewegungen abfedert.

**SCHLAFEN MIT SYSTEM** Heute hat man ganz genaue Vorstellungen von anatomisch richtigem Liegen und geht davon aus, dass ein gutes



Verrückte Fixleintücher bei Henriette Delachaux





Bett die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützend nachmodulieren soll. Dafür gibt es die verschiedensten Schlafsysteme, bestehend aus Unter- und Obermatratze. Der Lattenrost gehört zu den verbreitetsten Typen der Untermatratze, mit leicht nach oben gewölbten Schichtholzlaten, damit sie dem Druck nicht zu sehr nachgeben. Die klassische Liegeart ist aber die gepolsterte Untermatratze, die ihre Tragkraft durch Stahlfedern erhält. Dagegen eher hart fühlt sich die Ruhe auf dem auch hierzulande immer beliebteren asiatischen Futon an. Sein Vorteil: Er lässt sich tagsüber zusammenrollen und als Sitzgelegenheit ver-

wenden. Eine exklusive Schlafart ist das Wasserbett – heute mit stabilen Wasserkammern erhältlich, so dass beim befürchteten Leck höchstens eine minime Menge Wasser der insgesamt rund 900 Liter austreten kann. Nicht mehr nur der Spleen einiger Alternativ-Schläfer, sondern erhältlich im guten Fachhandel ist das Biobett, in das die aktuellsten Erkenntnisse aus Heilkunde, Schlafforschung sowie Baubiologie verarbeitet wurden. Die verwendeten Massivhölzer sind unbehandelt oder gewachst, die Stoffe naturbelassen. Ein weiteres Novum ist die Punktstütz-Untermatratze Ergoletto von Superba, die in Zusammenarbeit mit der Schweizer Chiropraktoren-Gesellschaft entwickelt wurde. Durch 96 individuelle Federelemente aus High-Tech-Kautschuk ist sowohl in der Bettmitte als auch am Rand eine optimale Abstützung des Körpers gewährleistet.

**WIE MAN SICH BETTET...** Zu jedem Typ Untermatratze gibt es die passenden Obermatratzen. Und diese wiederum müssen ganz individuell auf die Bedürfnisse des Schlafers, der Schläferin angepasst sein. Erhältlich sind Federkern-, Latexkern- und Schaumstoffkernmatratzen, jeweils in den Versionen superelastisch (weich), ausgewogen (mittel) und besonders stützkräftig (härter...). Zum Biobett gehört jedoch auf jeden Fall eine Flachmatratze, bestehend aus hochwertigen Naturmaterialien wie Schafschurwolle

und Kautschuk. Der Futon braucht eine japanische Matratze aus reinen Baumwollfasern und einem robusten Cotton-Bezug. Und das Ergoletto-Schlafsystem ist nur perfekt, wenn auch die passend dazu entwickelte Matratze dabei ist, die nur aus umweltfreundlichen Materialien besteht.

**BUNTE RUH'** Die Bettstatt soll nicht nur bequem und gesundheitsfördernd, sondern auch schön zu beziehen sein. Während Grossmutter's Wäscheaussteuer noch ausschliesslich in Weiss gehalten war, gibt sich helvetische Bettwäsche heute kunterbunt dessinert und bietet jedem auch noch so ausgefallenen Geschmack eine traumhafte Variante: rustikal kariert, exotisch blumig, modern geometrisch oder – ganz neu – mit verschiedensten aufgedruckten Bildern.

KARIN BRACK

MEHR INFORMATIONEN DAZU IM MÖBEL-PFISTER-RATGEBER «RICHTIG SCHLAFEN».

**Le Maître  
bringt Dampf  
in die Küche.**

Garen mit Dampf ist die zukunftsweisende, ernährungsbewusste Kochmethode.

Im **drucklosen** Multidampfgar-Backofen von JUNO Le Maître geschieht dies besonders schonend. Qualität, Frische und die natürlichen Vitamine der Speisen bleiben erhalten.

**Juno**  
by Therma

Weitere Auskünfte durch:  
**THERMA AG**  
Postfach, 8048 Zürich  
Tel. 01 491 75 50  
Fax 01 492 07 44