3-teiliges Boxspringbett „Holly“, Preis auf Anfrage von Savoir Beds.

Pflanzen bringen gutes Klima ins Schlafzimmer

Foto Stechpalme: Adobe Stock/Lake Stylez

WELLNESS Tee und sinnliches Kerzenlicht stimmen zur Ruhe ein. Serie „Sleep”, ab 6 Euro, von Rituals.

Interview

CAROLIN ÜBERACKER VON SCHLARAFFIA

Rundum gesunder Schlaf

Was empfehlen Sie beim Matratzenkauf?
Nehmen Sie sich Zeit für das Testliegen. Ein guter Schlafberater achtet darauf, dass die Wirbelsäule richtig gestützt wird und die Schulter- und Hüftpartie korrekt einsinken.

Wie oft sollte man eine neue Matratze kaufen?
Wir empfehlen, sie nach 8-10 Jahren, also nach rund 29.000 Stunden Nutzungsdauer zu wechseln. Bezüge sollten nach fünf Jahren erneuert werden.

Wie hält man diese hygienisch sauber?
Nach dem Aufstehen die Decke entfernen und den Raum für 15 Minuten lüften. Außerdem sollte die Matratze regelmäßig gedreht/gewendet werden.

Warum sind Boxspringbetten so beliebt?
„Ein Gefühl, wie auf Wolken gebettet“ – so beschreiben viele diese Betten. Boxspring ist aber nicht gleich Boxspring. Es gibt viele Modelle. Mit dem perfekten Zusammenspiel von Box, Matratze und Topper erreicht man besten Schlafkomfort.

Haben Sie einen persönlichen Tipp fürs Ein- und Durchschlafen?
Durch Bewegung, frische Luft und dem Schreiben einer To Do-Liste bekomme ich den Kopf frei – so kann ich persönlich entspannt einschlafen.

EDEL Boxspring „Romeo“, 4.700 Euro von Schlaraffia.

1

1 WIE IM HOTEL
Die neue Bettwäsche-Kollektion „Hotel Collection“ harmoniert wunderbar mit den gleichnamigen Living- und Badtextilien und holt uns das Komfortgefühl in die privaten Wohnräume, 240 Euro von Lexington.

2 INNERE WERTE
Der filigrane aber solide Massivholzrahmen trägt eine stoffbezogene Matratzen-Einfassung. Zusammen mit dem Bettkasten vereint Polsterbett „Delphi“ Wohlgefühl und Ästhetik, ab 1.900 Euro von Musterring.

3 HOCHWERTIG
Für die handgefertigten Luxusbetten werden nur weiche, natürliche Füllmaterialien verwendet. Das extra hohe Kopfteil „Berkeley“ wirkt königlich elegant, 19.000 Euro von Vi-Spring.

2

Unsere Top 3

DIE LIEBLINGE DER REDAKTION RUND UM DEN SCHLAF

SCHLICHT UND LEISE
Wecker „Cube Click Clock” mit deaktivierbarer Anzeige, 30 Euro, Gingko Design.

UMSCHMEICHELND
Edler Kimono in Schwarz, 100 Euro von Intimissimi.

STANDFEST
„Laconi“ zeigt durch Rauchglas weiches Licht, 300 Euro von Musterring.