HÜSLER NEST

Gute Nacht. Guten Tag.

Die Welt des gesunden Schlafs.

NR. 1 | 2023 – 2024

Der Natur und den Menschen zuliebe

Baustoff für Generationen, Luftfilter in den eigenen vier Wänden, ein ewiges Designerstück – eben das Material der ersten Stunde: Bereits seit 1982 ist sich Hüsler Nest den einmaligen Eigenschaften von Holz bewusst, denn die Erfolgsgeschichte des Herstellers von Naturbetten und Matratzen stützt sich vor allem auf diesen vielseitigen Rohstoff. Inzwischen wird Hüsler Nest in zweiter Generation von Adrian Hüsler geführt, doch das Erfolgsrezept für einen erholsamen Schlaf von Gründer Balthasar Hüsler gilt nach wie vor.

Die Zutaten: ausschliesslich natürliche Materialien, ein eigens entwickeltes Schlafsystem, nachhaltige Produktionsprozesse und eine grosse Portion Leidenschaft – für Umwelt, Rohstoffe und Handwerk gleichermassen.
Doch was zeichnet ein Hüsler Nest genau aus? Das Unternehmen versteht darunter eine Oase der Geborgenheit, Wärme und Entspannung – ein Nest eben. Wie wäre ein solches Bett deshalb besser zu fertigen als aus Materialen, die dieselben Eigenschaften besitzen? Da wären einerseits Naturmaterialien wie Naturlatex, Schafschurwolle, Baumwolle oder Leinen, die sich mit ihrer Atmungsaktivität und Anpassungsfähigkeit an das Schlafklima ideal für die Herstellung von Matratzen, Decken und Kopfkissen eignen. Da sich Hüsler Nest als verantwortungsbewusstes und zukunftsorientiertes Unternehmen versteht, haben der respektvolle Umgang mit Tier, Mensch, Natur und Umwelt genauso wie ressourcenschonende Herstellungsverfahren jederzeit höchste Priorität. Nach nunmehr vierzig Jahren Erfahrung steht die Marke Hüsler Nest für höchste Kompetenz in allen Fragen rund um den natürlichen Schlaf.
Und das gilt für die Textilverarbeitung ebenso wie für die Herstellung von Polster- und Massivholzbetten: Denn nur, wenn man Naturhölzer in ihrem natürlichen Zustand belässt, kommen auch die einzigartigen Eigenschaften zum Tragen. Dann können Buche, Eiche & Co. – sowie jedes andere naturbelassene Holz – das Raumklima regulieren, die Luftqualität verbessern, Stress lindern und ihre natürliche Wärme entfalten. Und genau darauf setzt Hüsler Nest: Natürlichkeit auf allen Ebenen. Natürliche Materialien und deren natürliche Oberflächenbehandlung, um sich die naturgegebenen Eigenschaften zunutze zu machen und am Ende zu einem natürlichen Schlaf zu finden.
In Kombination mit der Stabilität und seiner zeitlosen Ästhetik ist Naturholz damit der ideale Werkstoff für das Schlafzimmer. Das gilt sowohl für das Bettgestell als auch für das einzigartige Liforma-Schlafsystem – dem Herzstück eines jeden Hüsler Nest-Bettes. Die Entwicklung geht auf Balthasar Hüsler höchst persönlich zurück, der den Schlaf mit seinem Wissen über Holzbau, Ergonomie, Schlafforschung, Materialtechnik und Hygiene geradezu revolutioniert hat. Sein Liforma-Federelement, aus verschiedenen Elementen entwickelt, sorgt für eine ideale ergonomische Schlafhaltung, unabhängig von Gewicht und Grösse des Schlafenden.
In diesem Magazin laufen alle seine Erkenntnisse und Überzeugungen zusammen. Die nächsten Seiten sollen zeigen, wie die Werte Hüslers sowohl in den Produktionsprozessen als auch der Verarbeitung von Naturholz, Tier- und Pflanzenfasern zum Tragen kommen, um Umwelt und Schlafgesundheit gleichermassen zu wahren. Spannende Informationen zu Materialen, Schlafhygiene oder Herstellungsverfahren sowie interessante Interviews schärfen das Bewusstsein für die Wertigkeit von Naturprodukten und Handwerksarbeit, gespickt von spannenden Geschichten rund ums Träumen und Schlafen. Versprochen.

Der Schlaf

10 Interview Patrick Egloff
17 Liforma-Federelement
21 Luzides Träumen
22 Matratzen
24 Powernap

Das Bett

30 Der Bettenbau
32 Interview mit den Bettenbauern
36 Massivholzbetten
39 Schlafpositionen
40 Polsterbetten
43 Bett «Onira»

-> Seite 17

Individuelle Schlafsysteme

-> Seite 32

Gemeinsame Liebe Holz

-> Seite 56

Naturdecke

Natürliche Materialien

51 Hommage an natürliche Materialien
52 Schafschurwolle
53 Schlafen wie ein Alpaka
56 Zudecken
58 Naturlatex
61 Holz, Holz, Holz

Für mehr Komfort

66 Das ideale Schlafzimmer
68 Motorisierte Einlegerahmen
70 Kissen
72 Nackenschmerzen?

-> Seite 43

Polster trifft Naturholz

-> Seite 68

Flexibel schlafen

Der Schlaf

«Wer auf Natürlichkeit setzt, muss 100 % davon überzeugt sein.»

Interview mit
Geschäftsführer
Patrick Egloff

Herr Egloff, Hüsler Nest wurde 1982 unter dem Namen Liforma AG von Balthasar Hüsler gegründet, später von dessen Sohn Adrian Hüsler erfolgreich weitergeführt. Können Sie uns mitteilen, was die Marke seither auszeichnet?
Die Geschichte von Hüsler Nest beginnt im Grunde genommen ja bereits in den Siebzigern. Balthasar Hüsler hatte damals mit Rückenproblemen zu kämpfen und begann, sich ausgiebig mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Guter Schlaf hat für unsere psychische und physische Gesundheit ja eine enorm wichtige Bedeutung – vergleichbar mit Sport und gesunder Ernährung. Er stellte sich also Fragen wie: Was genau ist gesunder Schlaf?

«Ein Bett fürs Leben»

Wie liegt man richtig? Wann fühlen wir uns wirklich ausgeschlafen? Balthasar Hüsler tat das damals wohlgemerkt als Autodidakt, er war eigentlich Schreiner und Holzbauer. Aber durch Gespräche mit Experten und Fachleuten gelang es ihm, einen Wissensfundus aufzubauen, der für uns bis heute von grosser Wichtigkeit ist. Daraus entwickelten sich im Laufe der Jahre Eigenschaften, die unsere Produkte und damit auch die Marke prägen.
Welche Eigenschaften sind das genau?
Wir versuchen, dem unglaublich grossen Stellenwert, den das Bett für einen guten Schlaf hat, auf unterschiedliche Weise gerecht zu werden. Zum einen durch die Materialien, die wir verwenden: Wir wollen sicherstellen, dass diese eine behagliche Erholungsumgebung schaffen. Dabei verwenden wir ausschliesslich natürliche Materialien, die im richtigen Kontext ausgewählt und verarbeitet werden. Das betrifft auch den Hygieneaspekt: Weil wir keine chemischen Mittel nutzen möchten, setzen wir auf Materialien, die eine selbstreinigende Funktion haben oder waschbar und stets austauschbar sind. Zum anderen bauen wir auf ausgefeilte Konstruktionslösungen: Die Schlafsysteme von Hüsler Nest sind praktisch unabhängig von Gewicht und Grösse der schlafenden Person konstruiert. Unser Liforma-Federelement zum Beispiel lässt sich individuell einstellen

Der Schlaf

«Die Baumwolle-Leinen-Produktlinie besteht aus rein pflanzlichen Stoffen.»

und kann so auf jedes Bedürfnis unserer Kundschaft eingehen. Dadurch passt es sich auch Veränderungen an, die im Laufe der Jahre auftreten. Es wird praktisch zu einem Bett, das mitwächst. Ein Bett fürs Leben also!

Seit Anfang dieses Jahres sind Sie nun als neuer Geschäftsführer mitverantwortlich für die Zukunft von Hüsler Nest. Verändert sich durch die neue Führungsstruktur auch ein Stück weit die Philosophie des Unternehmens?

Nein. Natürlich gilt diese nach wie vor. Erst durch sie wurde das Unternehmen zu der erfolgreichen Marke, die sie heute ist. Neben dem einmaligen Schlafgefühl, das ich seit meinem 15. Lebensjahr geniessen darf, ist es genau diese Philosophie, die mich von Anfang an begeistert und überzeugt hat: Bei Hüsler Nest dürfen Sie sich darauf verlassen, stets mit natürlichen, gesunden Materialien, einer hervorragenden Konstruktion sowie einem sauberen, pflegbaren Bett bedient zu sein. Das bleibt so, ohne dass wir uns neuen Entwicklungen auf dem Markt verschliessen.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Unsere Baumwolle-Leinen-Produktlinien wären hier zu erwähnen: Die Textilien bestehen aus rein pflanzlichen Stoffen und sind daher ideal für vegan lebende Personen geeignet. Die Leinenfasern werden aus nachhaltigem Flachsanbau in Belgien gewonnen und umweltschonend verarbeitet. Ein Beispiel für technologische Neuerungen ist dagegen der elektrisch verstellbaren Einlegerahmen: Er ermöglicht eine höhere Variabilität und grösseren Komfort. Die Konstruktion ist frei von geschlossenen Metallkreisen, jegliches nicht wirklich notwendige Metallteil wurde eliminiert. Ausserdem arbeiten sie mit einer Netzfreischaltung. Hier zeigt sich auch die Ingenieurskompetenz, auf die wir zurückgreifen können.

Neben neuen Materialien und technischen Innovationen: Gibt es weitere grosse Trends, die Hüsler Nest in den letzten Jahren beeinflusst haben und womöglich auch in Zukunft prägen werden?

Nun, da wäre zuallererst das grosse, allem übergeordnete Thema Ökologie und Nachhaltigkeit. Wobei man genau genommen nicht sagen kann, dass Hüsler Nest hier eine von aussen kommende Entwicklung aus jüngerer Zeit aufgreift. Im Gegenteil: Nachhaltigkeit ist seit seinen Anfangstagen praktisch in die DNA des Unternehmens eingeschrieben. Balthasar Hüsler war davon überzeugt, dass der Mensch Teil der Natur und daher ganz von ihr abhängig ist. Ziel sollte sein, einen Zustand der Harmonie und des Gleichgewichts zu erzielen, der auch für die menschliche Gesundheit am zuträglichsten ist.

«Keine Synthetik, keine Chemie, keine Metalle»

Das bedeutete: keine Synthetik, keine Chemie, keine Metalle. Stattdessen die ausschliessliche Verwendung natürlicher Materialien wie zum Beispiel Schafschurwolle. Und das zu einer Zeit, in der diese als altbacken und hoffnungslos gestrig galt. Inzwischen lässt sich klar sagen: Hüsler war kein Nostalgiker, sondern Pionier. Heute ist die Sensibilität für einen bewussten Umgang mit den natürlichen Ressourcen deutlich gestiegen – endlich, möchte man meinen. Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Naturstoffen und schonenden Verfahren kommt uns vor diesem Hintergrund sehr zugute.

Wie schlägt sich der Nachhaltigkeitsgedanke bei Hüsler Nest heute konkret nieder?

Die Vorgabe, die wir uns selbst auferlegen lautet: ein bewusster Umgang mit natürlichen Ressourcen, damit die Welt auch für zukünftige Generationen lebenswert bleibt. Wir bauen auf eine ressourcenschonende Produktion mit geringer Umweltbelastung und naturbelassene Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen. Dazu zählen etwa Holz, Naturkautschuk, Kokos, Leinen oder Baumwolle. Bei tierischen Produkten wie der Schafschurwolle, Alpakawolle oder Kamelhaar achten wir

«Die Idee, nach Möglichkeit alle Materialien in natürlichen oder technischen Stoffkreisläufen ökologisch effektiv zu nutzen, ist absolut faszinierend. »

explizit auf eine tiergerechte Haltung und Materialgewinnung. Grundsätzlich gilt: Wer auf natürliche, nachwachsende Rohstoffe setzt, muss von seinem Denken und Handeln zu 100% überzeugt sein. Wir möchten die Umweltbelastung auf all unseren Produktionsebenen so gering wie möglich halten. Das betrifft die Rahmenbedingungen wie Standort und Energiegewinnung ebenso wie den Herstellungsprozess an sich.

Folgen Sie hier einem übergreifenden Konzept?

Wir verfolgen Konzepte wie beispielsweise „Cradle-to-Cradle“ sehr aufmerksam: Die Idee, nach Möglichkeit alle Materialien in natürlichen oder technischen Stoffkreisläufen ökologisch effektiv zu nutzen, ist absolut faszinierend. Da viele dieser Prozesse teilweise noch in den Kinderschuhen stecken und enorme Energien verschlingen, ist eine Umstellung zum jetzigen Zeitpunkt aber oft noch nicht sinnvoll. Dennoch wird Nachhaltigkeit bei uns als laufender Innovationsmotor verstanden.

Inwiefern?

Das macht sich an den unterschiedlichsten Stellen bemerkbar: An unserem neuen Standort in Grenchen zum Beispiel streben wir mit einer vergrösserten Solaranlage nun die maximal mögliche Nutzung alternativer Energie an. Zudem werden wir unseren Hauptsitz ab Ende 2023/Anfangs 2024 zu 100% mit unseren Holzabfällen beheizen können. Im Verpackungsbereich kümmern wir uns aktuell um das Thema Plastik: Aus Hygienegründen kommt es nach wie vor in gewissen Bereichen zur Anwendung. Die Mehrheit des bei uns anfallenden Plastiks wird gesammelt und recycelt, jedoch arbeiten wir hier aktiv an alternativen Lösungen, die den hohen Hygieneanforderungen unserer Kundschaft entsprechen. Allgemein ist bei naturbelassenen Materialien der Energieaufwand und der CO2-Ausstoss insgesamt um ein Vielfaches geringer als bei der chemischen Herstellung, etwa von synthetischem Latex oder Schaumstoff. Das bezieht sich sowohl auf den Herstellungsprozess als auch auf die Entsorgung.

Sehen Sie in Zukunft noch Verbesserungsbedarf?

Verbesserungsbedarf besteht immer. Um ein Beispiel zu nennen: Das Endprodukt, das aus dem Naturlatex entsteht – die Hüsler Nest Latexmatratze – ist ein Naturprodukt, das sich ohne Umweltbelastung beim Wertstoffhof entsorgen lässt. Aber aktuell lassen sich aus dem gebrauchten Latex noch keine wirklich befriedigenden Recyclingprodukte herstellen. Daran müssen wir arbeiten. Darum sind wir nun Mitglied der Matratzen-Allianz. Diese hat sich auf die Fahnen geschrieben, das Recycling von gebrauchten Matratzen voranzutreiben und einen Absatzmarkt für die Sekundärstoffe zu etablieren. Ziel ist es, mittelfristig kreislauffähige Matratzen auf den Markt zu bringen.

Entspannt schlafen. Das einzigartige Liforma-Federelement.

Es ist das Herzstück des Hüsler Nest-Schlafsystems und verbindet Ergonomie mit dem beliebten Nest-Feeling. Das Liforma-Federelement. Es unterscheidet sich spürbar von konventionellen Schlafsystemen oder Lattenrosten und begeistert mit einer perfekten Körperanpassung über die gesamte Liegefläche.

Physiotherapeuten, Sportler und Forscher wissen es schon lange – die Regeneration ist das A und O für einen leistungsfähigen Körper. Genauso wichtig wie Bewegung und eine gesunde Ernährung sind die Ruhephasen in unserem Leben. Um abschalten und auftanken zu können, muss deshalb auch in der Nacht der Wohlfühl-Faktor stimmen. Als Pionier für gesundes und bequemes Schlafen hat Hüsler Nest ein einzigartiges Schlafsystem entwickelt, das die Ergonomie des Schlafenden optimal unterstützt, gleichzeitig die Muskulatur stärkt und in manchen Fällen sogar Rückenschmerzen lindert.
Es ist das Herzstück eines jeden Hüsler Nests und passt sich individuell der Anatomie an: das Original-Liforma-Federelement. 50 oder 120 kg? Kein Problem. Das Liforma-Federelement ist so konzipiert, dass jeder Mensch orthopädisch perfekt liegt – unabhängig vom Gewicht oder der Grösse des Schlafenden. Denn

Scannen & Liforma-Schlafsystem entdecken.

optimale Schlafergonomie bedeutet eine wirbelsäulengerechte Lagerung des Körpers in allen Positionen und an jeder Stelle des Bettes. Damit sich die Bandscheiben in der Nacht gut erholen können, darf keine Belastung auf ihnen ruhen. Bei zu harten Unterlagen krümmt sich die Wirbelsäule und bei zu weichen Betten hängt sie nach unten durch. Ein original Hüsler Nest unterstützt die Wirbelsäule und lässt dennoch Bewegung zu – egal wo man liegt und welche Schlafgewohnheiten man hat.

Das besondere Liforma-System macht es möglich. Anstelle konventioneller, gekrümmter und verleimter Sperrholzlatten entwickelten die Schweizer Schlafexperten ein spezielles Lattensystem mit 80 Massivholz-Trimellen verteilt auf zwei Lagen. Sie bestehen jeweils aus drei vertikal verleimten Massivholzstreifen. Diese transportieren die Feuchtigkeit ab, die durch das nächtliche Schwitzen entsteht. Zudem ist die obere Schicht des Federelements auf zwei Meter Länge der menschlichen Anatomie nachempfunden und passt sich so ideal dem Körper an. Die untere Lage ist durch Latexstreifen mit der oberen verbunden und arbeitet mit dieser aktiv zusammen, indem sie das Körpergewicht der schlafenden Person aufnimmt und stützt.

Ein weiteres Plus: Die Trimellen sind nicht in einem Rahmen befestigt und ohne Vorspannung. Damit punktet das Liforma-Federelement mit einer hohen Beweglichkeit und Flexibilität. Dank der Trimellen sowie deren Anordnung auf Naturlatex-Stützstreifen, entsteht eine ebene Liegefläche, die sowohl hochelastisch als auch stützend wirkt. Aufgrund seiner besonderen Konstruktion weist das Schlafsystem auch nach mehreren Jahren keine Ermüdungserscheinungen auf. Diesen Komfort spüren die Schlafenden sofort, denn immerhin wechselt der Mensch in der Nacht etwa 60-mal seine Liegeposition.

Das Liforma-Federelement überzeugt aber noch mit weiteren Vorteilen. So lässt es sich individuell einstellen: Wird der Hüftbereich weicher gemacht, kann das Becken noch tiefer einsinken und die Stützung im Kreuz erhöht sich. Menschen, deren Schultern breiter sind als die Körperachse, benötigen indes eher eine Entlastung der Schultern. Da die Trimellen in ihren Taschen frei beweglich, also nicht in einem Rahmen befestigt sind, ist die Anpassung über die gesamte Breite des Bettes gewährleistet. Sogar im Doppelbett kann jeder sein ganz persönliches

Serviceleistung

Sollten Sie individuelle Einstellungen benötigen, wenden Sie sich stets an den Hüsler Nest Partner in Ihrer Region.

1. **Auflage**
   «Klimaregulierender Teil»
2. **Naturlatexmatratze**
   «Weichmachender Teil»
3. **Liforma-Federelement**
   «Stützender Teil»
4. **Einlegerahmen**
   «Tragender Teil»

Federelement konfigurieren. Ausserdem praktisch: Das Hüsler Nest-Schlafsystem passt in jedes handelsübliche Bettgestell. Nach Wunsch kann es auch mit einer motorischen Sitz- und Beinhochstellung geordert werden. Wie alle Materialien aus dem Hause Hüsler Nest sind auch die Werkstoffe für das Liforma-Federelement rein natürlichen Ursprungs und streng auf Schadstoffe kontrolliert. Eine Investition, die sich langfristig auszahlt: Das Liforma-Federelement weist durch einen einfachen Wechsel der Latexstreifen eine Lebensdauer von bis zu 20 Jahren auf.

Das Potenzial von luziden Träumen

Phänomen Klartraum: Luzid geträumt ist halb trainiert

Die eigenen Träume sorgen oftmals für echtes Kopfschütteln am nächsten Morgen. Was war das nur wieder für ein Unsinn?! Aber Träume laufen nicht immer so ab – manche Menschen sind sich ihrer Träume bewusst und können sie lenken. Ein Phänomen, das sich Luzides Träumen nennt. Wer die Fähigkeit nicht besitzt, kann sie aber lernen: Wie wäre es also, etwas mehr Kontrolle über die eigenen Träume zu ergattern und sie sogar zu steuern?

Bei luziden Träumen – auch Klarträume genannt – ist sich der Schlafende bewusst, dass er träumt, verlässt den Traumzustand aber nicht. Darüber hinaus sind die Träumenden oftmals sogar noch in der Lage, Kontrolle auf ihre Umgebung auszuüben und ihre Träume zu lenken. Dann kann man fliegen, Menschen erscheinen oder verschwinden lassen und mit dem/der Angebeteten rumturteln. Grossartig! Doch so spannend das Phänomen für luzide Träumer auch sein mag, so umstritten ist es auch in der Forschung. Denn vieles ist nach wie vor ungewiss: Welchen expliziten Zweck hat das luzide Träumen? Warum können es manche Menschen und andere nicht? Und vor allem: Ist es gesundheitsschädlich? Der Mensch durchlebt pro Nacht vier bis fünf Schlafzyklen, wobei jeder Zyklus wiederum aus vier verschiedenen Phasen besteht. Während normale Träume in allen Stadien des Schlafzyklus' auftreten können, finden die meisten luziden Träume in der REM-Phase statt. Die Hirnforschung hat ausserdem gezeigt, dass der präfrontale Kortex, der die Selbstreflexion ermöglicht, bei luziden Träumern offenbar grösser ist als bei anderen Menschen. Das bedeutet aber nicht, dass man die Fähigkeit zum Klarträumen nicht lernen kann. Eine ganz einfache Technik sind beispielsweise häufige Realitätschecks im Alltag: Dabei fragt man sich tagsüber mehrere Male, ob man träumt oder wach ist. Ein solcher Realitätstest basiert auf der Vorstellung, dass wiederholte Tests in die Träume einsickern und man schliesslich leichter zwischen Traum- und Wachzustand unterscheiden kann. Einige Evolutionsbiologen gehen sogar davon aus, dass das luzide Träumen grosses Potenzial besitzt: So soll es beispielsweise von Sportlern dazu genutzt werden, im Schlaf Bewegungsabläufe zu trainieren und an der Technik zu feilen. Neben dem Spass an der Freude und dem Einsatz in der Sportpraxis versuchen Menschen das Klarträumen aber auch zu erlernen, um Ängste oder Albträume zu bewältigen. Trotz aller Vorteile gibt es zudem Stimmen, die das Auslösen luzider Träume kritisieren. Einige Forscher sind der Meinung, dass Klarträume die Grenzen zwischen Traum und Realität absichtlich verwischen und der Schlaf dadurch gestört würde. Solange man aber seine allgemeine Schlafgesundheit im Auge behält, dürfte auch nichts gegen ein paar selbst erschaffene Traum-Abenteuer sprechen!

Wie man sich bettet, so liegt man

Eine gute Matratze muss passen wie ein perfekter Anzug oder das Lieblingskleid. Sie macht unser Bett zu einem kuscheligen Nest und spielt als Baustein des Bettsystems eine entscheidende Rolle.

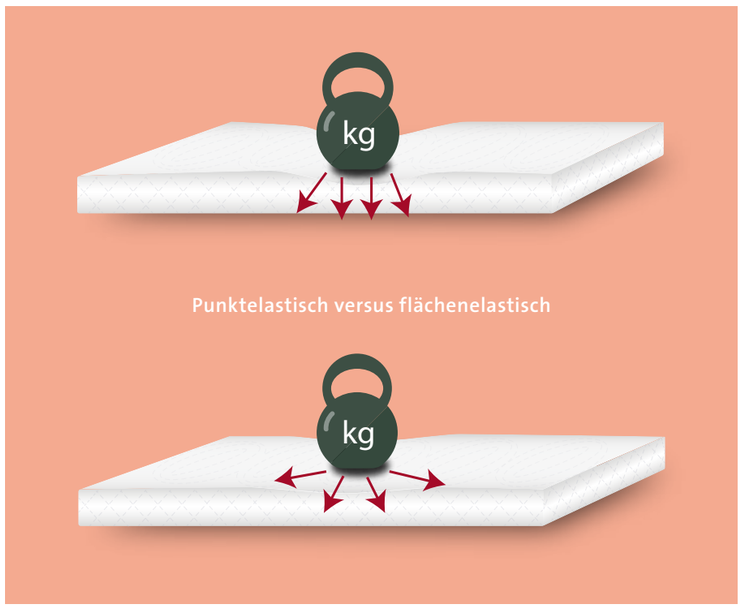
Naturlatexmatratze «2 Flex» 10 cm

Welche Matratze optimal zu uns passt, erfahren wir bei einer ausführlichen Beratung im Fachgeschäft. Geschultes Personal und die Möglichkeit, in der bevorzugten Schlafposition Probe zu liegen, helfen bei der Vielfalt des Angebots an Formen, Aufbau und Materialien. Insbesondere natürliche Materialien wirken sich auf eine wohltuende Nachtruhe aus. Den Unterschied spüren wir an jedem Morgen: Wenn man sich so richtig ausgeschlafen und erholt fühlt, dann hat man in einem Hüsler Nest geschlafen. Denn die Matratzen bestehen zu 100 % aus reinem Naturlatex und sind dank Millionen kleiner Luftkammern auf der ganzen Fläche unermüdlich punktelastisch. Wie zum Beispiel die «2 Flex»-Matratzen mit Naturlatexkern. Sie sind ganz nach Wunsch 10 oder 13 cm und mit zwei verschieden harten Seiten ausgestattet. Ein weiteres Plus: Beide Matratzen werden im Talalay-Verfahren auf höchstem Qualitätsstandard hergestellt. Wer es kuschelweich und besonders komfortabel wünscht, sollte die Ausführung in 13 cm Stärke testen. Dank der integrierten Schulterabsenkung und hochwertigen Polsterung verringern sich Druckstellen spürbar. So eignet sich das Modell sogar für Schlafende mit rheumatischen Beschwerden wie Weichteilrheuma. Sweet, soft und kuschelig wird es auch auf der «2 Flex-Wave». Dafür sorgt ein 18 cm dicker Latexkern mit einer festen und einer weichen, gewellten Seite. Er schont das Körpergewebe ebenso wie die Venen und stützt den Schlafenden wohltuend und ist für die Verwendung auf einem herkömmlichen Lattenrost geeignet.

Mehr Matratzen entdecken.

Mit einem beeindruckenden Nestgefühl überzeugt auch die weniger punktelastische «Honey»-Matratze mit sieben Zonen. Sie verdankt ihren Namen der sechseckigen Bienenwabenstruktur, die sie auf der weicheren Seite auszeichnet. Dies macht sich sofort bemerkbar: So sorgen grössere Waben für einen softeren Liegekomfort und entlasten die Schulterpartie. Im Gegensatz zu den «2 Flex»-Matratzen sinkt der Körper weniger in die Matratze ein, so dass ein festes Gefühl von Stabilität und Sicherheit entsteht. Besonders für die Bauchlage ist dies vorteilhaft. Das gilt auch für die feste «Firm»-Matratze. Sie weist weder Zonen noch verschieden harte Seiten auf, wird aber im aufwändigen Talalay-Verfahren hergestellt. Ideal für Bauchschläfer oder Menschen, die eine härtere Unterlage bevorzugen. Das Talalay-Verfahren ermöglicht eine sehr effiziente Kontrolle über die Dichtigkeit und die Qualität, so dass die Matratzen sehr langlebig sind. Bei Hüsler Nest-Produkten wird ausschliesslich reiner Naturlatex verwendet. Das Ergebnis ist eine gesündere Alternative zu erdölbasierten Schäumen, da diese mit zunehmendem Alter flüchtige organische Verbindungen abgeben können.

Sogar die Prinzessin auf der Erbse hätte mit einer Matratze von Hüsler Nest bequem geschlafen.



So effektiv ist das Nickerchen am Tag

Powernap – Geheimrezept gegen das Nachmittagstief

In Japan ist er bereits fest etabliert und von der Regierung sogar empfohlen – bei uns aber noch nicht ganz angekommen: der Powernap – das Nickerchen am Nachmittag!

Kleine Kinder sind nämlich nicht die einzigen, die von einem Mittagsschlaf profitieren können. Auch für Erwachsene ist er ein bemerkenswert wirksames und unterschätztes Mittel, um dem verbreiteten Nachmittags-Tief entgegenzuwirken und wieder die nötige Erfrischung zu bekommen. Dabei geht es in erster Linie gar nicht darum, tief einzuschlafen – man befindet sich stattdessen in einer Leichtschlaf-Phase. Aber auch einfach nur die Augen zu schliessen und langsam zu atmen, verschafft neue Energie und hilft dabei, wieder wach zu werden und zurück zur Produktivität zu finden.
Das bestätigen übrigens auch zahlreiche Studien. Ein Nickerchen am Nachmittag entspannt sowohl den Körper als auch das Gehirn und fördert die Leistungsfähigkeit, Informationsverarbeitung sowie Kreativität und Konzentration. Ausserdem wirkt sich ein Powernap auch auf die langfristige Gesundheit positiv aus: Er führt zu geringeren Entzündungswerten im Blut, mehr Stress-Resilienz im Alltag und soll einer griechischen Studie zufolge sogar das Herzinfarktrisiko um 37 % senken können.
Doch aufgepasst, auch bei einem Powernap kann man einiges falsch machen und den gegenteiligen Effekt erzielen. Der Trick besteht deshalb darin, den besten Zeitpunkt für die Entfaltung dieser Geheimwaffe zu wählen. Aber wie ist die ideale Länge für so einen Powernap? Ein paar Minuten? Oder eine halbe Stunde? Eine ganze Stunde?

«Idealerweise dauert ein solches Nickerchen zwischen 10 und 20 Minuten.»

Idealerweise dauert ein solches Nickerchen zwischen 10 und 20 Minuten und wird zwischen 13 und 15 Uhr abgehalten. Wer später oder länger schläft, gerät womöglich in die Tiefschlafphase und wacht am Ende noch ermüdeter auf oder riskiert gar, am Abend nicht einschlafen zu können. Menschen mit Schlafproblem sollten deshalb von einem Powernap am Tage doch lieber absehen. Allen anderen seien dagegen direkt Schlafmaske und Ohropax an die Hand gegeben – sie können nämlich nur davon profitieren. Ein kleiner Tipp am Rande: Einfach mit dem Schlüsselbund in der Hand nickern. Sollte man nämlich doch tief einschlafen, werden die Schlüssel zu Boden fallen und mit ihrem Klirren rechtzeitig wecken. Dazu noch ein mahnender Zeigefinger: Ein Powernap ist kein Freifahrtschein, um am Abend später ins Bett zu gehen. Einen schlechten Nachtschlaf kann auch ein Nickerchen am Tage nicht ausgleichen.
Wer nun befürchtet, im Büro könnten bald alle Kaffeemaschinen durch Rückzugsräume ersetzt werden, der kann beruhigt durchatmen! Kombiniert man einen Powernap nämlich mit Kaffee, entsteht ein noch grösserer Energie-Effekt: Da Koffein etwa 20 Minuten benötigt, um seine wachmachende Wirkung zu entfalten, kann eine Tasse Kaffee (oder auch Grüner Tee) vor dem Nickerchen dazu führen, dass man danach noch fitter ist und den Zustand der Schlaftrunkenheit vermeidet. Endlich! Nachmittagstief adé!

Das Bett

Eine kleine Geschichte des Bettes

Der Bettenbau – jahrhundertealtes Handwerk

Einer der vielen Vorteile des Lebens in der heutigen Welt ist der einfache Umstand, sich jeden Abend auf eine bequeme Matratze und unter eine gemütliche Decke legen zu können. Aber was wäre, wenn wir unseren Kopf nachts nicht auf unser Lieblingskissen legen könnten, sondern auf einen Stein legen müssten? Vor einigen Jahrhunderten war das keine Schreckensvorstellung gewesen, sondern im wahrsten Sinne des Wortes harte Realität. Aber wann und wie entstand eigentlich das Bett, wie wir es heute kennen?

Wenn eine Matratze heutzutage nach durchschnittlich sieben Jahren als alt gilt, dürfte das älteste Bett der Welt mehr als durchgelegen sein: Vor einigen Jahren entdeckten Forscher in der Nähe von KwaZulu-Natal in Südafrika einen Schlafplatz, der 200'000 Jahre alt sein soll. Dabei handelte es sich um eine Schlafpalette aus verschiedenen Pflanzen wie Blättern, Gräsern, oder Binsen, die zu Matten zusammengetragen wurden. Lästiges Frischbeziehen der Steinzeitmatratze fiel damals allerdings aus.

Das erste Bett, das dem heutigen Verständnis am nächsten kommt, ist hingegen den Ägyptern zu verdanken. Neben der Schriftsprache, Zahnpasta oder Geräten zur Körperpflege haben die alten Ägypter nämlich auch das erste, einfache Pritschenbett erfunden, das aus Holz bestand und mit einer Matratze aus Wollkissen belegt war. Die erhöhte Liegefläche hielt den Schläfer vom kalten Boden fern und machte es Nagetieren, Insekten oder Schlangen schwerer, über das Bett zu krabbeln.

Wie wichtig Holz in der Vergangenheit der Menschheit war, wird daran deutlich, dass die meisten Gebrauchsgegenstände bis zum Beginn der Industrialisierung aus Holz bestanden – und das galt auch für Betten. Selbst zur Zeit des Mittelalters und der Renaissance war die Holzpritsche noch ein gängiger Schlafplatz: Während die Ärmeren auf der einfachen, schmalen Liege (oder schlimmstenfalls sogar auf einem mit Heu gefüllten Sack auf dem Boden) schliefen, war es für die Angehörigen der Mittelschicht hingegen üblich, in einem Holz-Himmelbett zu nächtigen. Dabei war die Matratze grosszügig mit Daunen gefüllt, wurde durch Seile oder geflochtene Bänder gestützt und mit feinen Leintüchern und Wolldecken überzogen.

Archäologische Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Weitergabe handwerklicher Kenntnisse in der Holzbearbeitung lange rein zufällig war und alle notwendigen Arbeiten wie Nähen, Backen, Schnitzen oder Zimmern innerhalb der Familie selbst gemacht wurden. Erst mit der Entstehung von Herrschaften wurde jedem abhängigen Mann ein bestimmter Dienst auferlegt, sodass bisherige gelegentliche Handwerksarbeit als ein Amt zur Pflicht gemacht wurde und an die Söhne weitergegeben wurde.

«Das erste Bett, das dem heutigen Verständnis am nächsten kommt, ist hingegen den Ägyptern zu verdanken.»

Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts waren die Betten schliesslich noch aus Holz, bekamen aber mit Wolle oder Federn gefüllte Kissen sowie Matratzen aus Strohsäcken. Mit Beginn des 19. Jahrhunderts wurden schliesslich Metallgestelle immer beliebter und die Schlafzimmer entwickelten sich immer mehr zu denjenigen, die wir heute kennen. Ein bemerkenswerter Fortschritt in dieser Zeit: die Erfindung von Metallfedern zur Unterstützung der Matratze anstelle von Seilen oder Wollriemen. Diese gaben zwar mehr Stabilität, waren aber auch lästig quietschend.

Und heute? Heute haben wir die Qual der Wahl zwischen unzähligen Matratzen, Bettgestellen und Design-Möglichkeiten – ein Fluch und Segen zugleich. Dabei kann Ästhetik und Funktionalität so einfach sein, denn Holz hat auch nach Jahrhunderten nichts von seinem Charme verloren. Wer zudem ein Schlafsystem oder eine Matratze wählt, die den persönlichen Bedürfnissen die würdige Rücksicht gibt und in der Lage ist, sich der Körperform und Schlafposition individuell anzupassen, ist auf der sicheren Seite.

«Massivholz ist vor allem nachhaltig, das heisst, es ist ein Rohstoff, der nachwächst.»

Interview mit Hüsler Nest
Schreiner Thomas von Rickenbach

Herr von Rickenbach, Ihre Schreinerei wurde vor über 100 Jahren als einfache Möbelschreinerei gegründet. Wie hat sich die Holzverarbeitung und die Fertigung von Möbeln und ihren Teilkomponenten seither verändert?
Was sich grundlegend verändert hat, ist die händische Arbeit – nicht unbedingt das Handwerk selbst. Wo man früher sehr viel mehr Leute an der Hobelbank benötigte, stehen heute Maschinen, die die Bearbeitung einzelner Teile komplett übernehmen. Damit können bei der Produktion gleich mehrere Arbeitsschritte zusammengefasst werden. In der Vergangenheit musste

«Die Verarbeitung und Fertigung ist nicht einfacher geworden, sondern einfach anders.»

die notwendige Genauigkeit im Möbelbau mit sehr, sehr präziser Handarbeit erreicht werden. Inzwischen ist dies die Aufgabe der Maschinen. Das bedeutet allerdings nicht, dass nun alles kinderleicht vonstattengeht: Erforderlich ist eine hohe Kompetenz in der Maschinenbedienung, der Programmierung oder der Datenverarbeitung. So gesehen sind Verarbeitung und Fertigung vielleicht nicht einfacher geworden, sondern einfach anders. Zugleich ist die Arbeit selbst viel sicherer geworden: Bei den Handmaschinen, die früher im Einsatz waren, gab es immer ein gewisses Risiko. Stattdessen gelten jetzt hohe Sicherheitsstandards. Zudem sind die Leute sehr gut ausgebildet, so dass die Unfallgefahr insgesamt sehr gering ist.
Sie führen ein Traditionsunternehmen in der vierten Generation, bei dem Holz im Mittelpunkt aller Prozesse steht: Was zeichnet Massivholz für Sie als Werkstoff auch heute, wo man es mit einer Vielzahl an Materialien zu tun hat, noch aus?
Massivholz ist vor allem nachhaltig, das heisst, es ist ein Rohstoff, der nachwächst. Darin liegt letztlich der entscheidende Vorteil. Die meisten Forstgesetzgebungen – zumindest in Europa – sind so aufgebaut, dass das, was wir verbrauchen, auch wieder nachwachsen kann. Darüber hinaus eignet es sich im Gegensatz zu vielen anderen Materialien bestens zur Verarbeitung mit Werkzeugen. Das wären zwei ausserordentlich wichtige pragmatische Gründe, die für Holz als Werkstoff sprechen. Aber natürlich gibt es da auch einen emotionalen Aspekt: Massivholz strahlt eine einzig-

artige Wärme und Vertrautheit aus, wir fühlen uns als Menschen einfach wohl damit. Wie es sich anfühlt, wie es riecht. Seine Farben und Maserungen, die ihm Charakter verleihen. Als natürlicher Werkstoff ist Holz ausserdem nie gleich und lässt sich nicht normieren – auch wenn immer mal wieder versucht wird, es bestimmten Richtlinien zu unterwerfen. Aber ein Baum, der an Standort A wächst, ist eben anders als einer, der an Standort B wächst. Er entwickelt Eigenheiten und Merkmale, die sich dann später auch im Möbelbau auswirken, und das macht es so interessant. Obwohl ich praktisch mein ganzes Leben damit zu tun habe und immer davon umgeben gewesen bin, hat Holz für mich deshalb nie seine Faszination verloren.

Ihre Wertschätzung für den Naturstoff Holz macht Sie und Hüsler Nest gewissermassen zu natürlichen Partnern: Wie beeinflusst das Ihre Zusammenarbeit?

Ich würde sagen, dass die Philosophie von Hüsler Nest sehr stark im Einklang mit unserer eigenen steht. Wir teilen die gemeinsame Liebe zum Holz mit all seinen unverwechselbaren Eigenschaften und den positiven Assoziationen, die damit verbunden sind: Die Naturnähe, der bewusste Umgang mit Ressourcen, auch das Bestreben, etwas zu schaffen, das dem Wohlbefinden der Menschen zuträglich ist. Sowohl wir

«Es gibt immer Abweichungen, die in der Natur des Werkstoffs liegen.»

als auch Hüsler Nest sind uns ausserdem der Eigenheiten bewusst, die Holz als Werkstoff mit sich bringt. Das ist sehr hilfreich, denn es bedeutet zum Beispiel zu wissen: Die Arbeit mit Holz lässt sich zwar bis zu einem gewissen Grad standardisieren, aber es gibt eben immer Abweichungen, die in der Natur des Werkstoffs liegen. Eine stärkere Vereinheitlichung lässt sich hier, wenn

«Wir teilen die gemeinsame Liebe zum Holz mit all seinen unverwechselbaren Eigenschaften.»

überhaupt, nur mit grossem Aufwand erzielen und geht oft mit einer unnötigen Verschwendung des Rohstoffes einher. Wir arbeiten also mit dem Holz, das wir jeweils im Moment zur Verfügung haben. Konkret bedeutet das: Wenn Sie ein Bett im Geschäft sehen und bestellen, sieht das, was Sie bekommen, immer ein wenig anders aus. Es schaut vielleicht ein bisschen heller drein, weil das Holz noch nicht nachgedunkelt ist. Oder die Maserung ist eine andere. Letztendlich ist jedes Bett individuell, gefertigt aus einem spezifischen Stamm, der irgendwo unter ganz bestimmten Witterungsbedingungen gewachsen ist. Es gibt in gewisser Weise wieder, was dieser Baum erlebt hat.

Welche Aufgaben übernehmen Sie für Hüsler Nest genau?

Wir produzieren seit 2013 die verschiedenen Bettmodelle aus Massivholz für den Schweizer Markt für Hüsler. Unsere Aufgabe ist die Herstellung der Bettrahmen und alles, was dazu gehört.

Können Sie beschreiben, welche Arbeitsschritte es benötigt, um ein Hüsler-Bett anzufertigen?

Alles fängt mit den Hölzern an, die bei uns angeliefert und gelagert werden. Aus diesem Rohmaterial werden Bretter zugeschnitten, aus denen wiederum die Teile, die es für das spätere Bett braucht, entnommen werden. Diese werden gehobelt, um die Oberflächen anzugleichen. Anschliessend verleimen wir sie zu flächigen Komponenten – an den Bettseiten kann man ja oft sehen, dass diese nicht aus einem einzigen Stück Holz bestehen, sondern aus zwei oder drei Teilen zusammengesetzt sind. Es folgt das Schleifen und die entsprechende maschinelle Bearbeitung: Das Formatieren auf die genaue Grösse der einzelnen Bestandteile, Bohrungen oder auch Kantenbearbeitungen. Nach diesem Schritt werden die einzelnen Bettenkomponenten „verputzt“, wie wir es nennen: Hier werden mit dem Schleifklotz in Handarbeit die Kanten feingeschliffen und die scharfen Ecken abgerundet. Zuletzt kommt die Oberflächenbehandlung. Nach der Trocknung werden die Bettteile dann zusammen verpackt und an Hüsler Nest geliefert.

Gibt es besondere Herausforderungen, die ein Hüsler-Bett an Sie stellt?

Hüsler Nest war der erste Kunde, der sehr hohe Anforderungen an die Oberflächenbehandlung der Betten gestellt hat, welche mit Naturöl erfolgt. Die metallfreien Modelle, die Hüsler anbietet, erfordern zudem spezielle Verbindungen, die technisch anspruchsvoll sind. Für uns war es das erste Mal, das wir solche Dinge umgesetzt haben, und gerade am Anfang war das eine grosse Herausforderung. Es ging zunächst einmal darum, die verschiedenen Bettenmodelle zu verstehen, was gewissermassen auch bedeutete, die Philosophie dahinter noch einmal neu zu durchdringen. Besonders fordernd waren schliesslich, die unterschiedlichen Grössenvariationen der jeweiligen Betten technisch und ökonomisch effizient zu bewältigen: Ein Bett gibt es ja in allen möglichen Grössen, hinzu kommen die verschiedenen Holzarten. Daraus ergibt sich eine Menge an Varianten, auf die wir uns in der Produktion entsprechend schnell einstellen müssen. Das erfordert dann Präzisionsarbeit in jeder Hinsicht, um sicher sein zu können, dass am Ende alles einwandfrei funktioniert und jede Bohrung am richtigen Platz ist.

100 % Natur. Für einen gesunden Schlaf.

Massivholz in Bestform. Wer einmal eine Nacht in einem natürlichen Massivholzbett verbracht hat, spürt es sofort: Wohngesunde, natürliche Werkstoffe und unbehandelte Hölzer wirken wie ein Ausflug ins Grüne. Erfrischend, gesund und belebend.

Haben Sie sich schon einmal ein Stück Holz an die Wange gehalten und die besondere Ausstrahlung des Rohstoffes hautnah erlebt? Reines Holz wärmt und schafft eine wohltuende Wohnlichkeit. Vor allem im Schlafzimmer. Baubiologen empfehlen sogar, sich dort möglichst mit wohngesunden und natürlichen Materialien zu umgeben. Ein hochwertiges Naturbett erfüllt diese Ansprüche. Das fängt bereits bei den Bettgestellen an. Konsequent aus unbehandeltem Massivholz gefertigt, verzichten sie auf metallische Verbindungselemente und sind zu 100% natürlich.

Massivholzbett «Moon» in Amerikanischem Nussbaum und weiss lackierten Seitenblenden.

Gleichzeitig bestechen sie mit optischen Argumenten und strahlen eine kuschelige Nestwärme aus. Wie zum Beispiel das Modell «Couch»: Das hochwertig verarbeitete Bettgestell ist in verschiedenen Holzarten erhältlich und punktet mit grossen Vorteilen rund um Handling, Aufbau und Konstruktion. Für Liebhaber klassischer Formen empfehlen die Schlafexperten die Ausführung «Komfort». Nur mit hochwertigem Öl behandelt verwöhnt es mit höchstem Liegekomfort und passt sich mit vier verschiedenen Kopf- und Fussteilhöhen an seine Schläfer an. Ein formales Ausrufezeichen setzt auch «Moon»: Wählen Sie die massiven Seitenblenden aus natürlichem Massivholz oder farblich lackiert und kreieren Sie sich eine ganz persönliche Traumoase.
Leichtigkeit in natürlichem Gewand bringt zudem das Bettgestell «Onira» in die Schlafzone. Ganz nach Wunsch mit Einhängetablaren als praktische Ablagefläche mit oder ohne Schublade und einem geraden oder angeschrägtem Kopfteil. Denn das Haupt dieses exklusiven Naturbettes bildet den gelungenen Abschluss der edlen Design-Komposition. Schnörkellos, klar in der Formensprache und aus 100% Massivholz stehen verschiedene Holz- und Kopfteilvarianten zur Auswahl. Mehr zum Bett «Onira» erfahren Sie auf Seite 43.

Mehr Massivholzbetten entdecken.

Bild oben: Massivholzbett «Komfort» in Ahorn,
Bild unten: Massivholzbett «Couch» in Arve

Was die Schlafposition über den Charakter verrät

Sag mir wie du schläfst und ich sag dir, wer du bist.

Die Körpersprache kann viel über die Persönlichkeit eines Menschen verraten – und das nicht nur, wenn wir wach sind. Den ein oder anderen mag es vielleicht überraschen, doch der Körper kommuniziert auch im Schlaf. Schliesslich haben wir alle die eine Lieblingsposition, in die wir jede Nacht ganz natürlich fallen und die eine Menge über uns als Menschen aussagen kann!

Hobbypsychologen aufgepasst, wer mehr über die Eigenschaften eines Menschen erfahren will, muss ihn nur mal nach seiner Lieblingsschlafposition fragen. Die kann laut einiger Theorien nämlich vieles über die Persönlichkeitsmerkmale aussagen. Viele Menschen schlafen beispielsweise in der seitlichen Fötusstellung ein, weil sie sich so sicherer fühlen. Wie ein Baby liegt man hier mit angewinkelten Beinen und Armen auf einer Seite. Die Embryonalhaltung wird dem allgemeinen Deutungsansatz nach mit Schutzbedürftigkeit und Verletzlichkeit in Verbindung gebracht. Menschen, die also besonders stark zusammengekrümmt schlafen, wird daher eine sehr sensible Art nachgesagt. Sie sollen aber auch kreativ und praktisch veranlagt sein und über einen gesunden Menschenverstand verfügen. So tolle Eigenschaften dieser Haltung auch zugesprochen werden, besonders gesund ist sie aber nicht. Nicht nur die Wirbelsäule ist dabei zu sehr gekrümmt – auch die Atmung kann erschwert und der Druck auf das Zwerchfell erhöht sein.
Viel besser ist die Lage auf der linken Seite mit ausgestreckten Beinen und einem Kissen zwischen den Knien, da so Hüfte und Becken entlastet werden und sogar Übersäuerung verhindert wird. Wer aber ohnehin schon immer auf diese Art und Weise schläft, gehört vermutlich zu den Frohnaturen dieser Welt. Diesen Menschen wird nämlich häufig Selbstbewusstsein, Aktivität, Flexibilität und Spontanität attestiert. Weniger leicht nehmen die Bauchschläfer dagegen das Leben: Sie stellen die Perfektionisten unter den Schläfern dar und kehren allem symbolisch den Rücken zu. Mit viel Eigenständigkeit und einem grösseren Kontrollbedürfnis lassen sie sich nur ungern was sagen und mögen es nicht – so die Theorie – , wenn sich andere in ihre Angelegenheiten einmischen. Gleichzeitig sind sie aufgrund ihrer Unerschrockenheit auch eine Inspiration und Stütze für viele Menschen.

«Rückenschläfer scheinen ausgeglichen zu sein und sind daher nur schwer aus der Balance zu bringen.»

Fehlen nur noch die Rückenschläfer: Die Schlafposition auf dem Rücken wird auch als «königliche» oder «Soldaten-Position» bezeichnet. Und auch hier scheint der Name Programm. Ihnen wird nämlich nachgesagt, dass sie gerne im Zentrum des Geschehens stehen und die Aufmerksamkeit anderer Menschen geniessen. Sie werden deshalb nicht selten besonders selbstbewusst und offenherzig, aber auch ernst und bestimmt wahrgenommen. Rückenschläfer scheinen ausgeglichen zu sein und sind daher nur schwer aus der Balance zu bringen. Die Art und Weise, wie wir in unserem Bett liegen, kann also nicht nur unsere Gesundheit beeinflussen, sondern einiges über unseren Charakter verraten. Wissen, dass man sich hin und wieder durchaus zu Nutze machen kann: Lernt man zum Beispiel gerade jemanden kennen, weiss man direkt, was einen erwartet – optimal!

Bettenfashion. Formschön, bunt und voller Esprit

Polsterbetten in neuem Design. Die aktuellen Polsterbetten legen Farbe auf und setzen formale Statements im Schlafzimmer. Dabei erfüllen die natürlichen Traumoasen individuelle Bedürfnisse ebenso wie anspruchsvolle Designwünsche.

Polsterbett «DreamSwiss»

Bringen Sie Spiel in die Bettengestaltung: Die hochwertigen Polsterbetten punkten nicht nur mit unbehandelten nachwachsenden Rohstoffen, sondern sind Ausdruck eines modernen Lifestyles. So vereint «DreamSwiss» natürliche Materialien mit exzellentem Design. Darüber hinaus begeistert das elegante Polsterbett in Boxspring-Optik mit einem Schlafsystem in der Ausführung «Designa». Als wahrer Blick- und Traumfänger zieht auch «Onira» den Betrachter in seinen Bann. Ob teilgepolstert oder vollgepolstert – das Naturbett vereint üppigen Komfort mit einer puristischen Leichtigkeit.

Mehr Polsterbetten entdecken.

Polsterbett «Onira»

Polsterbett «DreamSwiss»

Wenn sich hochwertige Hölzer auf ein Tête-à-Tête mit exklusiver Polsterkunst einlassen, schlagen die Herzen der Designfreunde höher. Aber auch die gepolsterten Bettrahmen haben ihren Charme.
Egal in welcher Variante: Komfort und Natürlichkeit gehen immer Hand in Hand mit wohngesunden Qualitäten und exklusiven Bezügen. Erstklassige Stoff- und Lederkollektionen renommierter Textilverlage wie zum Beispiel JAB, Rohi, Zimmer + Rohde und Leder Fiedler veredeln den Look. Von sportlich und strapazierfähig über atmungsaktive, exquisite Woll-Varianten bis hin zu sanft schimmernden Velours in 45 Farbtönen und noblen Leinen.
Auf Wunsch können sogar eigene Stoffe oder Leder gewählt werden, die Hüsler Nest dann individuell für das gewählte Bett verarbeitet. Gestaltungsfreiraum eröffnen auch die vielseitigen Kopfteile. In zahlreichen Ausführungen setzen die gepolsterten Häupter die Premiumbetten eindrucksvoll in Szene.
Auch für Kinder und Jugendliche gibt es Extra-Komfort aus der Schweiz: Ergonomisch, wohngesund und robust besteht «Titlis Kids» jeden Alltagstest. Alle Teile bestehen aus unbehandelten Werkstoffen und schaffen eine ideale Umgebung für die jungen Schläfer.
Weitere Gestaltungsoptionen erlaubt zudem das Polsterbett «Titlis».
Ob schlicht mit massivem Basisrahmen oder als edler Blickfang mit imposantem Polsterhaupt – das kompakte Hüsler Nest Schlafsystem lässt sich frei variieren und macht überall eine gute Figur.

Bett «Onira» – eine traumhafte Kombination

Polster trifft Naturholz. Die massive Verführung.

Die Griechen sagen «Onira glika!» vor dem Einschlafen und wünschen sich süsse Träume. Ein passender Name. Denn das wunderschöne Naturbett «Onira» bringt Massivhölzer mit exklusiven Polsterqualitäten und hochwertigen Hölzern ausdrucksstark zusammen.

Leicht in der Form und stets elegant: Gleich ob vollständig in Massivholz, in Kombination mit einem massiven Bettrahmen und Kopfteilpolsterung oder edler Vollpolsterummantelung – «Onira» zaubert mediterranes Flair ins Schlafzimmer. Das moderne Naturbett verbindet Natürlichkeit mit höchstem Komfort und klarer Linienführung. Dabei verzichtet es bewusst auf Bodenhaftung und scheint zu schweben. Diskret nach innen versetzte Füsse machen es möglich und halten das Traumbett stabil auf Kurs. Gleichzeitig überzeugt seine spezielle Konstruktion mit kompromissloser Qualität und langer Lebensdauer.
«Onira» ist in drei Versionen erhältlich. Als Vollmassivholz Bettgestell mit geradem oder schrägen Holzkopfteil, als Hybrid mit Bettrahmen aus Massivholz und gepolstertem Kopfteil oder als vollgepolstertes Bett. Dank der einzigartigen Kombinationsmöglichkeiten wertet «Onira» jeden Schlafraum auf und bringt

Massivholzbett «Onira» mit Holzkopfteil schräg, in Wildeiche

eine feine Atmosphäre in den Raum. Was durch die edlen Kopfteile noch einmal eindrucksvoll unterstrichen wird. Ob glatt und geradlinig in Massivholz oder gepolstertem Kubus-Kopfteil, mit Knopfpolsterung inklusive stoff- bzw. lederbezogenen Knöpfen oder mit kuscheligem Kissenkopfteil – «Onira» erfüllt Träume. Auch hier lohnt der Blick auf die Details. Sie belegen das handwerkliche Know-how der Schweizer: Das leicht geschwungene Kopfteil in Kissenform begeistert mit seinem Design ebenso wie mit der meisterlichen Verarbeitung. So verleiht die Randabsteppung dem raffinierten Kopfteil eine ausgeprägte Kissenform und lässt die oberen Ecken wie Kissenzipfel wirken. Grosse Vielfalt gibt es auch bei den Bezügen: Ob dezente Naturtöne, strahlende Farben oder eine Kombination aus beidem – zahlreiche Stoff- und Lederkollektionen namhafter Textilverlage und Lederspezialisten erfüllen nahezu alle Wünsche.

Bild oben: Kopfteil Kissen, Bettgestell in Arve
Bild unten: Kopfteil Kubus Knopf, Bettgestell in Amerikanischem Nussbaum

Massivholzbett «Onira» mit Kopfteil Kubus in Überbreite, Bettgestell in Wildeiche

Das gilt auch für die Holzarten! Amerikanischer Nussbaum, Arve (Zirbe) roh, Eiche natur, Eiche weiss geölt, Kernbuche oder Wildeiche? Sie haben die freie Wahl. Ergänzen Sie «Onira» mit Einhängetablaren als praktische Ablagefläche und wählen Sie zwischen einer Ablage mit oder ohne Schublade und einem geraden oder angeschrägten Kopfteil. Das exklusive Design bringt die natürliche Ausdruckskraft des Massivholzes in jeder Variante hervorragend zum Ausdruck. Alle Hölzer kommen aus Europa und sind ausschliesslich mit feinen Ölen veredelt. Komplett ohne Chemie verbaut, sorgt bereits der Duft des Holzes für Entspannung. Mit einem ausgeglichenen Wohn- und Raumklima wirkt sich der natürliche Werkstoff zudem wohltuend auf das Befinden aus.
Auf diese Weise eröffnet der elegante Traumfänger grossen Gestaltungsfreiraum und passt sich flexibel individuellen Designansprüchen an. Dank seiner zeitlosen, puristischen Formensprache lässt sich «Onira» in jedes Schlafzimmer integrieren und bietet so den perfekten Rahmen für die Hüsler Nest-Schlafsysteme.

Polsterbett «Onira» mit Kopfteil Kubus

Natürliche Materialien

Hommage an natürliche Materialien

Die besten Produkte stammen von Mutter Natur

Verwitterte Holzbalken, Steinwände, alte Tontöpfe oder Keramikfliesen strahlen eine unbestreitbare Schönheit aus. Denn Objekte und Materialien, die es schon seit Tausenden von Jahren gibt, haben einen besonderen Charme. Nicht verwunderlich also, dass die Verwendung von natürlichen Materialien in den letzten Jahren eine grosse Renaissance erlebt hat und immer mehr Menschen versuchen, sie zunehmend in den eigenen vier Wänden zu integrieren. Sie bringen frischen Wind in jeden Innenraum und verleihen ihm einen einzigartigen Charakter. Doch Naturmaterialien können viel mehr, als nur schön aussehen.

Natürliche Materialien erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit – vor allem in der zunehmend auf Nachhaltigkeit und ökologische Achtsamkeit bedachten Welt: sei es als Baumaterialien in der Architektur, als Oberflächen in der Innenausstattung oder als Dekorationsgegenstände zu Hause. Doch was versteht man unter Naturmaterial eigentlich? Simpel ausgedrückt ist ein natürliches Material ein Produkt oder eine physische Materie, die von Pflanzen, Tieren oder aus dem Boden stammt. Auf die Inneneinrichtung bezogen sind natürliche Materialien solche, die in der Natur vorkommen und entweder direkt verwendet werden können oder nur wenige menschliche Eingriffe erfordern, um sie nutzbar zu machen. Der Umfang der erforderlichen Verarbeitung hängt jedoch vom jeweiligen Material ab – Holz lässt sich beispielsweise mit wenig menschlichem Aufwand in ein brauchbares und schönes Endprodukt verwandeln, da ein Baum ganz einfach in kleinere Teile zerlegt werden kann, die sich leicht verarbeiten lassen.

«Jedes Stück ist einzigartig.»

Zudem sind viele Materialien wie Holz, Tier- oder Pflanzenfasern als Erzeugnisse der Natur äusserst lebendig und können ihre dynamischen Eigenschaften bei richtiger Behandlung über Jahre hinweg beibehalten. Sie besitzen naturgegebene Fähigkeiten zur Selbstreinigung, Atmungsaktivität, Flexibilität und Temperaturregulation, die starre, synthetisch hergestellte Produkte niemals imitieren könnten. Nicht nachahmen lassen sich auch die jeweils charakteristischen, mit der Zeit gewachsenen Merkmale von Naturmaterialien, wie zum Beispiel die unterschiedlichen Farbtöne oder individuellen Strukturen. Jedes Stück ist einzigartig – aber wenn man sie zusammenfügt, ergeben sie ein harmonisches Ganzes. Daher werden Einrichtungsgegenstände aus natürlichen Materialien als äusserst hochwertig angesehen und eignen sich für eine breite Palette von Einrichtungsstilen – von elegant, modern und raffiniert bis hin zu rustikal und unkonventionell. Gleichzeitig sind sie in der Regel langlebig und robust und halten täglicher Abnutzung besser stand.

Naturmaterialien wirken sich aber nicht nur auf die Atmosphäre eines Raumes aus, sondern auch auf das menschliche Wohlbefinden. Die Forschung hat immer wieder bewiesen, dass das Eintauchen in die Natur die Gesundheit fördert. Dass allein der Anblick der Natur schon dabei hilft, Stresshormone abzubauen und die Berührung mit ihr Glückshormone freisetzt. Indem man Naturmaterialien so oft wie möglich um sich hat, kann man sich viele dieser Vorzüge zunutze machen. Zudem bedeutet die Wahl natürlicher Materialien fast immer auch eine Reduzierung von Schadstoffen, die durch synthetische oder chemisch behandelte Stoffe ins Haus gelangen. Je mehr Elemente aus der Natur wir also in einen Raum einbauen, desto mehr Vorteile können wir daraus ziehen.

Vom wolligen Schaf zur wohligen Wolldecke

Schafschurwolle macht Schäfchen zählen überflüssig

Textilien aus Tierhaar besitzen erstaunlich gute Eigenschaften. Besonders Schafschurwolle besticht durch seine natürlichen Qualitäten, die sich Hüsler Nest zunutze macht und daraus hochwertige Produkte für einen gesunden Schlaf herstellt – eine artgerechte Tierhaltung und Verarbeitung mit höchsten Standards sind dabei für den Betten-Experten selbstredend. Doch was passiert auf dem Weg vom wolligen Schaf zur wohligen Wolldecke überhaupt?

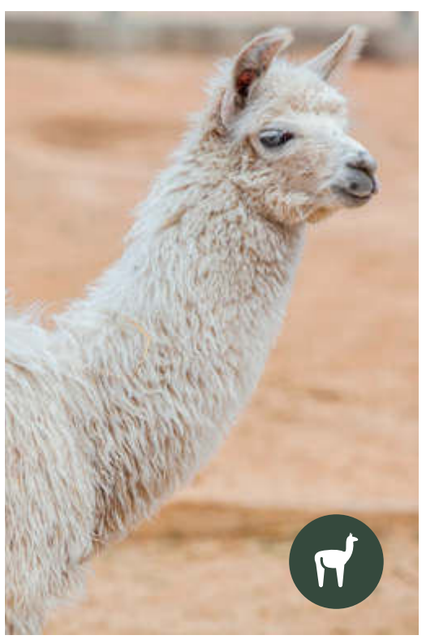
Schlaftipp

Kurzum: Mit Decken, Auflagen und Kissen aus reiner Schweizer Schafschurwolle gehören Einschlafprobleme und Schäfchen zählen der Vergangenheit an.

Ein Schaf liefert pro Jahr je nach Rasse 2 bis 6 Kilo Rohwolle. Rund die Hälfte davon besteht aus Wollfett und enthält natürliche Rückstände. Deshalb wird die Rohwolle schonend und natürlich gewaschen. Zurück bleibt auserlesene und wertvolle Schafschurwolle.
Das Besondere an ihr: Sie kann bis zu einem Drittel ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen. Diese Feuchtigkeit wird aufgenommen, gespeichert und dann langsam wieder abgegeben. Zudem ist sie leicht zu verarbeiten, fühlt sich angenehm weich an und gibt ein angenehmes Klima ab. Denn Schafschurwolle ist sehr atmungsaktiv – sie besteht aus fein gesponnenen Fasern, die die Luft zwischen ihren Strängen einschliessen und sich dadurch aufwärmen. Gleichzeitig lassen sie aber genug Spielraum, um die Temperatur regulieren zu können. Deshalb schwitzt und friert man unter Wolldecken auch nicht.

Diese bemerkenswerten Eigenschaften machen Schafschurwolle zu einem einzigartigen Naturmaterial – so einzigartig wie jedes der Schäfchen, das sie produziert. Um allen Vierbeinern die entsprechende Wertschätzung entgegenzubringen, setzt Hüsler Nest ohne Kompromisse auf eine artgerechte Tierhaltung im Einklang mit der Natur: Die Verfütterung von gentechnisch veränderten Pflanzen, der Einsatz von Masthilfsmitteln sowie Eingriffe am Tier sind untersagt und auch die Fortpflanzung erfolgt auf natürliche Weise. Selbst bei der Wollverarbeitung wird konsequent auf den Einsatz von Pestiziden und Insektiziden verzichtet. Gleiches gilt für den Boden, auf dem die Tiere grasen. Und auch bei der Schur hat das Wohlergehen der Tiere höchste Priorität.
Aber wer führt die Schur eigentlich durch? Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn der Schafhalter die Befähigung besitzt, kann er die Tiere durchaus selbst vom Fell befreien. Gleichzeitig gibt es aber Berufs- oder Wanderscherer, die von Hof zu Hof ziehen und die Schur durchführen – vor allem bei grösseren Herden ein sinnvolles Angebot. Nach der Schur bringen die Schafhalter die Wolle zur Abnahmestelle, wo sie nach strengen Kriterien klassiert, sortiert, gepresst, in einer Schutzfolie zur Wäscherei gebracht und dort sorgfältig mit natürlichen Mitteln gereinigt wird. Anschliessend erfolgt der Rücktransport zur Annahmestelle, um dort Qualität und Menge gütemässigen Kontrollen zu unterziehen. Erst danach gelangt die hochwertige Wolle zum Verkauf und in Form von Pullis, Schals, Decken, Kissen oder Auflagen schliesslich beim Endverbraucher. Schafschurwolle enthält übrigens von Natur aus Lanolin, ein Sekret aus den Talgdrüsen der Schafe, welches die natürlichen Abwehrkräfte unterstützt und an die Wollprodukte weitergegeben wird. Aus diesem Grunde halten Decken und Auflagen aus reiner Schafschurwolle auf natürliche Weise Milben ab und schützen vor Pilzbefall. Die Schafwollfaser weist eine schuppige Struktur auf. Die Schuppen öffnen sich bei hohem Sauerstoffgehalt. Somit reicht gutes Auslüften an der frischen Luft idealerweise mit hoher Luftfeuchtigkeit und sanftes Ausschütteln aus, um das Produkt zu reinigen. Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung, um das Lanolin nicht auszutrocknen. Sollte der Wollartikel eine Verschmutzung aufweisen, kann dieser mit kohlensäurehaltigem Wasser ausgespült werden.

Gesunder Schlaf dank Alpakawolle



Schlafen wie ein Alpaka – nicht im Stehen, aber flauschig

Alpakas sind bekannt für ihr flauschiges Fell und ihr ruhiges Wesen. Die domestizierte Kamelart aus den südamerikanischen Anden gilt als gelassen, sanftmütig und niemals aggressiv. Eigenschaften, die man sich durchaus abgucken kann. Was uns Alpakas ausserdem vorleben: wie man richtig schläft!

Gesunder Schlaf dank Alpakawolle

Alpakas haben eine entspannende Wirkung, können sich Menschen, Situationen und Stimmungen anpassen und werden sogar erfolgreich als Therapietiere eingesetzt. Und das nicht ohne Grund: Sie sind intelligent, gesellig und lehren uns Ruhe, Genügsamkeit und wie man Prioritäten setzt. Die flauschigen Vierbeiner sind liebevolle Rudel- bzw. Familientiere und wissen, wie man das Leben geniesst. Neugierig erkunden sie die Welt und lieben es, gut zu essen und vor allem: gut zu schlafen! Wussten Sie, dass Alpakas nicht wie Pferde oder Schafe im Stehen schlafen können? Sie möchten lange und entspannt schlafen – entweder ausgestreckt auf dem Boden oder in der Hocke. Sie müssen sich sicher fühlen und ihren Körper ausreichend entspannen können, um die nötige Ruhe zu finden.

Voraussetzungen, die sich gar nicht so sehr von den unseren unterscheiden. Und dennoch haben viele Menschen mit Schlafproblemen zu kämpfen. Doch auch hier können die flauschigen Alpakas etwas Abhilfe schaffen. Damit die Vierbeiner beim ständigen Süss-Sein und Menschen-Begeistern nicht ins Schwitzen geraten, müssen sie nämlich mindestens einmal im Jahr geschoren werden. Die Schur ist tierärztlich vorgeschrieben und sorgt dafür, dass die Tiere nicht überhitzen und genug Vitamin D über die Haut aufnehmen können – welch Glücksfall für uns! Die Wolle kann anschliessend nämlich zu Pullover, Socken oder Decken verarbeitet werden. Und genauso warm wie's einem ums Herz wird beim Streicheln eines Alpakas, so warm hält auch seine Wolle. Sie ist ideal für alle Frostbeulen, da sie bei niedrigen Temperaturen die Körperwärme besser speichert als jede andere Wolle. Sie ist weich, trocken, selbstreinigend, hygienisch und atmungsaktiv – wer mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, wird spätestens mit einer flauschigen Alpaka-Decke zurück ins Land der Träume finden und ganz wie ein Alpaka wieder sicher, fest und ruhig schlafen können.

Alpaka-Wolle kann aber nicht nur hervorragend warmhalten und Wärme speichern, sondern die Temperatur auch hervorragend regulieren und ausgleichen. Alpakas sind dank ihres Fells, bzw. ihrer feinen Wolle auf rasch wechselndes Klima äusserst anpassungsfähig! Daher fühlen sich unsere Alpakas auf der Alp so wohl! Die feine und sehr leichte Alpakawolle ist aufgrund der hochwertigen Qualität und der thermoregulierenden Wirkung im Sommer wie im Winter eine ideale Wahl. In Kombination mit etwas Schafschurwolle eignet sie sich als leichte, anschmiegsame Zudecke für Menschen, die schnell mal schwitzen, wie auch für die kälteempfindliche Personen.

«Neugierig erkunden sie die Welt und lieben es, gut zu essen und vor allem: gut zu schlafen!»

Zudecken von Hüsler Nest: mehr als nur Wärmespender

Neues Lebensgefühl dank Naturdecke. Sich in eine Decke einzuwickeln, kann sich wie eine riesige Umarmung anfühlen – sofern man die Richtige hat. Die perfekte Zudecke sollte warm – aber nicht heiss, trocken, kuschelig und gross genug sein. Idealerweise besteht sie obendrein noch aus natürlichen Materialien, um auch der Gesundheit einen Gefallen zu tun. Schliesslich kuscheln wir Nacht für Nacht mit ihr und haben demzufolge oft und viel direkten Hautkontakt mit den Stoffen.

Zudecke Kamelhaar medium

Eine gute Zudecke ist mehr als nur ein Wärmespender in der Nacht: Sie sorgt für Geborgenheit und ein trockenes, angenehmes Klima. Wenn nachts die Kerntemperatur des Körpers fällt, dann ist es ihre Aufgabe, die ideale Wärme von 30 bis 35 Grad zu halten, Feuchtigkeit abzuführen und so für ein angenehmes Schlafambiente zu sorgen. Unter einer optimalen Zudecke friert und schwitzt man nicht und fühlt sich geborgen.

Am besten kommen die förderlichen Eigenschaften mithilfe von Naturmaterialien zum Tragen. Besteht eine Zudecke nämlich aus auserwählten Tierhaaren oder Pflanzenfasern, kann sie bis zu 30 % an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen, und so das Schlafklima optimal regulieren. Neben diesen temperaturausgleichenden Eigenschaften können sie ausserdem Gerüche und Giftstoffe neutralisieren und hervorragend die Hautatmung unterstützen. Eine Erfahrung, die auch Hüsler Nest-Gründer Balthasar Hüsler höchstpersönlich gemacht hat und deshalb eine Decke aus 100 % naturbelassener Schafschurwolle entwarf – ein Klassiker unter unseren Zudecken, die wunderbar wärmt, ohne zu heiss zu werden.

Da aber jeder Schläfer andere Bedürfnisse und Wärmeempfindungen hat, bietet der Schweizer Betten-Experte seine Zudecken auch mit anderen hochwertigen, naturbelassenen Materialien in den unterschiedlichsten Kombinationen, Grössen und in Light- und Medium-Varianten an. Ob für die kalte Jahreszeit oder für wärmere Temperaturen – die spezielle Beschaffenheit und unterschiedlichen Füllgewichte der Zudecken von Hüsler Nest ermöglichen einen flexiblen Einsatz in jeder Saison. Ähnlich wie Schafschurwolle haben auch Kamel- und Alpakahaar, aber auch Pflanzenfasern wie Leinen oder Baumwolle enorme atmungsaktive, temperaturausgleichende und vor allem weiche und anschmiegsame Eigenschaften. Naturfasern zeichnen sich ausserdem durch eine hohe Selbstreinigungskraft aus, wodurch sich die Decken von Hüsler Nest auch optimal für Allergiker eignen.

Jede Decke des abwechslungsreichen Sortiments passt sich mit seinen sorgfältig ausgesuchten Rohstoffen natürlichen Ursprungs an individuelle Komfortbedürfnisse ideal an und lässt keine Wünsche offen. Wer einmal mit Zudecken aus Naturfasern geschlafen hat, wird sehen: Hüsler Nest-Decken bedeuten ein neues Lebensgefühl!

Mehr Zudecken entdecken.

Die Zudecke - Das Dach für Ihren Schlaf.

Mit ihr fühlen Sie sich beim Einschlafen geborgen. Aber nicht jede Zudecke ist gleich, manche mögen es kuschelig, federleicht oder etwas schwerer. Mit unserer breiten Auswahl können Sie Light- und Medium-Varianten kombinieren, bis Sie Ihre Lieblingsdecke gefunden haben, denn die richtige Zudecke muss zu Ihnen passen. Sie verbringen schliesslich jede Nacht unter ihr. Darum: vergleichen und kombinieren Sie. Falls Sie Fragen zu Grössen, Varianten oder Füllungen haben, stehen Ihnen die geschulten Hüsler Nest BeraterInnen gerne zur Seite.

Loopies

Alle Hüsler Nest Zudecken sind in zwei unterschiedlichen Wärmegrad-Ausführungen erhältlich und lassen sich mithilfe der praktischen Verbindung namens «Loopies» frei miteinander kombinieren.

Naturlatex erobert die Schlafzimmer

Latex – der Stoff, aus dem Träume gemacht sind

Seinen Ruf als verruchtes Material hat Latex schon lange hinter sich gelassen. Inzwischen hat der beliebte Stoff nämlich nicht nur die Modeszene komplett erobert, sondern sogar die Schlafzimmer dieser Welt. Aber aufgepasst: Der bekannte synthetische Latex ist etwas anderes als Naturlatex. Letzteres findet als einzigartiges, nachhaltiges Material in der Herstellung unterschiedlichster Produkte Verwendung. Doch was ist Naturlatex genau und was macht ihn so besonders?

Während der synthetische Latex aus Erdöl hergestellt wird, handelt es sich bei Naturlatex um einen 100% natürlichen Rohstoff, der in der Herstellung verschiedenster Produkte Verwendung findet und sich in den letzten Jahren zu einem echten Gamechanger in Sachen Schlafqualität gemausert hat. Gewonnen wird das hochwertige Material als flüssige Latexmilch aus dem sogenannten Kautschukbaum Hevea Brasiliensis (auch bekannt als Gummibaum) in Südostasien sowie Mittel- und Südamerika. Indem die Bäume angeritzt werden, erhält man den Naturkautschuk – ein weiss-milchiges Serum, das aus verschiedenen Eiweissen, Harzen und Mineralstoffen besteht und häufig zur Herstellung von Matratzen, Kissen und Polsterungen verwendet wird.
Die Herstellung kann dabei auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen: über das Dunlop- oder das Talalay-Verfahren. Erstere Variante kommt am häufigsten zum Einsatz, da sie weniger kostspielig und aufwendig ist. Bei diesem Prozess wird die Gummimilch so lange aufgeschäumt, bis ein stabiler, aber noch flüssiger Schaum entsteht. Dunlop Latex lässt die Prozesse Vakuumieren, Gefrieren und Gelierung aus. So resultiert eine dichtere Struktur, welche eine geringere Punktelastizität als Talalay aufweist. Das ausgeklügelte Talalay-Verfahren ist gewissermassen eine Erweiterung dieser Methode. Talalay Latex kann sowohl aus einer Synthetik-Naturkautschuk-Beimischung bestehen als auch aus 100% Naturlatex, wie

«Je höher der Naturlatex-Gehalt, desto höher ist die Natürlichkeit der Produkte.»

beispielsweise bei allen Hüsler Nest Matratzen. Für Hüsler Nest Produkte wird ausschliesslich Naturlatex verwendet, welcher eine gesündere Alternative zu erdölbasierten Schäumen bietet.
Während Dunlop-Matratzen dichter sind, sorgen Matratzen aus Talalay-Latex durch ihre grössere Zellstruktur für mehr Flexibilität, eine hervorragende Druckentlastung, Widerstandsfähigkeit und hohe Atmungsfähigkeit. Letzteres hat dabei einen enormen Einfluss auf das Feuchtigkeits- und Hitzemanagement des Mikroklimas zwischen Matratze und Bettlaken. Naturlatex weist eine hohe natürliche Resistenz gegen den Befall von Pilzen, Bakterien und Hausstaubmilben auf, ganz ohne Chemie! Darüber hinaus ist natürlicher Kautschuk auch ein besonders langlebiges Material, an dem man ohne grossen Qualitätsverlust viele Jahre seine Freude haben kann. Dabei gilt: Je höher der Naturlatex-Gehalt, desto höher ist die Natürlichkeit der Produkte. Dank der natürlichen Herstellung von Latexbettwaren tragen diese ausserdem zu einem gesunden Raumklima bei.
Übrigens: Wer sich beim Kauf einer Matratze oder eines Kissens für Kautschukprodukte entscheidet, tut nicht nur seinem Rücken etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Naturkautschuk wird auf den Plantagen von Hand geerntet, ohne dass dabei Bäume gefällt werden müssen und sie bis zu 30 Jahre weiterwachsen können. Während ihres Lebens absorbieren die Kautschukprodukte zudem grosse Mengen CO^2 und wirken damit dem Klimawandel entgegen. Je höher die Nachfrage nach Naturlatex, desto höher ist die Produktion von umweltverträglicherem Kautschuk und es werden mehr Bäume gepflanzt. Shoppen für den guten Zweck – grossartig!

Anderes Material heisst, anders schlafen

Holz, Holz, Holz – der Baustoff für die Gesundheit

Holz ist einzigartig – nicht nur optisch, sondern vor allem auch wegen seiner Eigenschaften. Kaum ein anderes Material verbindet man wohl mehr mit Natur als Holz. Der vielseitige, nachwachsende und organische Rohstoff kommt stets stilvoll daher, wirkt sich auf die Luftfeuchtigkeit regulierend aus und stellt damit einen tollen Werkstoff für die Inneneinrichtung dar. Und: Holz kann sogar dabei helfen, besser zu schlafen.

«Ein kleines Naturwunder, wenn man so will!»

Holz besticht mit seinen vielseitigen und flexiblen Eigenschaften und verliert wohl niemals seinen Reiz. Denn Holz ist nach wie vor eines der beliebtesten Materialien und bereichert jeden Raum: Es passt perfekt zu jedem Stil, Dekor und Farbton, riecht grossartig und strahlt unheimlich viel Wärme aus! Gleichzeitig bildet es einen spannenden Kontrast zu anderen Materialien wie Beton, Glas oder Metall.
Aber es kommt ja bekanntlich auf die inneren Werte an! Und auch die können sich bei dem Liebling unter den Werkstoffen sehen lassen. Wer sich bei seiner Einrichtung für Holz entscheidet, holt sich ein Material in die eigenen vier Wände, das nicht nur robust, vielseitig und nachhaltig ist, sondern sogar Stresssymptome, Anspannung sowie Gemütszustände positiv beeinflussen kann. Holz ist sogar in der Lage, Feuchtigkeit aufzunehmen, abzugeben und sich damit gewissermassen dem Raumklima anzupassen. Zusätzlich ist es antistatisch. Ein kleines Naturwunder, wenn man so will!
Insbesondere Massivholz zeichnet sich durch eine intensive Natürlichkeit aus. Dabei handelt es sich um Material, das nur von einer Baumart stammt und auch als «reines Holz» bezeichnet wird. Es reguliert die Luftfeuchtigkeit und ist aufgrund seiner Festigkeit äusserst stabil, widerstandsfähig und langlebig. Massivholz gilt geradezu als unkaputtbar und wird deshalb sogar als «Schmuckstück der Ewigkeit» bezeichnet – ideal für den Innenbereich also.
Explizit für das Schlafzimmer eignet sich dabei vor allem das helle Arvenholz: Die Arve, oder auch Zirbe- oder Zirbelkiefer, stammt aus den Zentralalpen und ist bekannt für ihre gesundheits- und schlaffördernden Eigenschaften. Inzwischen ist die Produktpalette so vielseitig wie das Holz selbst und die Menschen setzen auf Kerzen, Raumsprays oder Kopfkissen mit Arvenholz, um in den Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen. Den grössten Nutzen hat man aber definitiv mit einem Bett aus Zirbenholz. Mit seinem hellen, zeitlos eleganten Design ist es nicht nur schön anzusehen, sondern besticht mit einem intensiv aromatischen Duft. Untersuchungen ergaben, dass die im Holz enthaltenen ätherischen Öle im menschlichen Organismus antientzündlich wirken, den Puls und Herzschlag beruhigen und nachweislich für einen längeren und tieferen Schlaf sorgen können. Wer da nicht auf ein naturverbundenes Schlafzimmer setzen will, ist definitiv auf dem Holzweg!

Für mehr Komfort

Das ideale Schlafzimmer: Hingucker und Wohlfühlort gleichermassen

Wie Funktion und Ästhetik Sie besser schlafen lassen

Im Grunde muss das Schlafzimmer der gemütlichste Raum in der Wohnung sein. Aber wenn Komfort und Gemütlichkeit ins Spiel kommen, kann es leicht passieren, dass man auf die Ästhetik verzichtet. Dabei ist der Einrichtungsstil eines Schlafzimmers nicht weniger wichtig als die Funktionalität – beides kann dafür sorgen, dass wir besser oder unruhiger schlafen. Idealerweise findet man deshalb Möbel, die dem Schlafzimmer einen gemütlichen, praktischen und gleichzeitig ästhetischen Charakter verleihen.

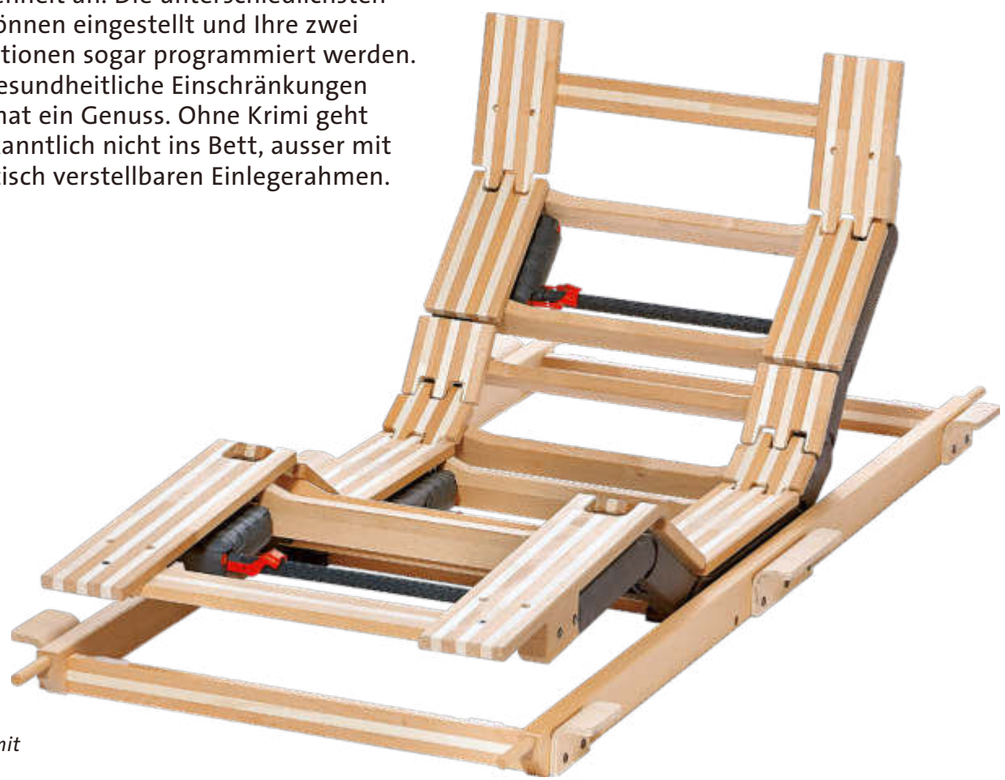
Das Schlafzimmer ist ohne Zweifel der wohl wichtigste Raum eines jeden Zuhauses. Zugegeben, als Ort für unsere Entspannung und Erholung ist ein funktional und komfortabel eingerichtetes Schlafzimmer von enormer Bedeutung. Ein grosser Kleiderschrank, ein warmer Teppich und ein bequemes Bett sind das A&O. Aber Moment! Auch Stil und Design sollten auf keinen Fall unterschätzt werden: Denn die Ästhetik des Schlafzimmers ist keinesfalls nur ein Spass an der Einrichtungsfreude – sie trägt genau wie die Funktionalität einen grossen Teil zum persönlichen Wohlbefinden bei.
So soll die Gestaltung von Räumen unterschiedliche Einflüsse auf Handlungen und Emotionen von Menschen haben: Richtig ausgewählt können sich sowohl Licht, Formen, Farben als auch Materialien positiv auf unser geistiges Wohlbefinden auswirken. Dabei gilt: je natürlicher, desto besser. Natürliches Licht, natürliche Farben und Materialien sowie klare Formen minimieren die optische Reizüberflutung und sorgen für einen beruhigten Geist. Etwas, das vor allem im Schlafzimmer besonders wichtig ist und uns sogar eine erholsamere Nachtruhe verschaffen kann. Einrichtungsstil und Design spielen demzufolge eine ebenso wichtige Rolle wie Funktionalität.

«Richtig ausgewählt, können sich sowohl Licht, Formen, Farben als auch Materialien positiv auf unser geistiges Wohlbefinden auswirken.»

Vor allem das Bett als der wohl wichtigste Einrichtungsgegenstand eines Haushalts sollte optimale Ruhe und Komfort sowie ein sorgfältig ausgewähltes Design gewährleisten. Es nimmt nicht nur viel Raum im Schlafzimmer ein, sondern ist auch ein Ort, an dem wir acht Stunden pro Tag verbringen. Aus diesem Grunde bieten sich vor allem Betten im Natur-Stil an: Sie vereinen hochwertige, natürliche Materialien mit körpergerechten und funktionalen Aspekten und tragen mit ihrem klassischen, unaufgeregten und natürlichen Design zu einem zeitlos eleganten Schlafzimmer bei, das erdet und für innere Ruhe und Harmonie sorgt. Dazu eine schöne warme Wandfarbe im erdigen Ton und natürlicher Lichteinfall und etwas Arvenduft – und schon wird das Schlafgemach zu einem ästhetischen Ort der Erholung.

Motorisierte Einlegerahmen: Extraportion Komfort per Knopfdruck

Flexibel schlafen, erholt aufwachen. Wenn Bewegung und Schlaf zu einer Herausforderung werden, kann ein verstellbares Bett den Unterschied machen. Mit den automatisch verstellbaren Hüsler Nest Einlegerahmen gehören Bewegungseinschränkungen der Vergangenheit an. Die unterschiedlichsten Positionen können eingestellt und Ihre zwei Lieblingspositionen sogar programmiert werden. Auch ohne gesundheitliche Einschränkungen ist ein Automat ein Genuss. Ohne Krimi geht die Mimi bekanntlich nicht ins Bett, ausser mit den automatisch verstellbaren Einlegerahmen.



Einlegerahmen mit 4 Motoren

Mehr Einlegerahmen entdecken.

Der Einlegerahmen bildet das tragende Element in der Konstruktion des Liforma-Schlafsystems. Auf seinen stabilen Längsholmen kann das flexible Liforma-Federelement perfekt arbeiten. Der motorische Einlegerahmen ist im Gegensatz zur klassischen Variante einteilig flach konstruiert und kann wie der Standard-Einlegerahmen in das Bett eingelegt werden. Mit einem einfachen Knopfdruck über einen kabellosen Funkhandsender kann mit dem automatisch verstellbaren Einlegerahmen die Liegefläche unkompliziert verstellt werden, um den Ober- und Unterkörper in eine bequeme und entspannende Position zu bringen, die Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

Die motorisierten Einlegerahmen bieten eine stufenlose Hochstellung von Oberkörper und Beinen, bei der die jeweiligen Bereiche unabhängig voneinander eingestellt werden können. Der Einlegerahmen ist dabei wahlweise mit ein, zwei oder vier Motoren erhältlich. Dabei lassen sich mit dem 4-motorigen Modell der Kopf-, Rücken-, Ober- und Unterschenkelbereich getrennt voneinander justieren. Besonders zum Lesen oder zum Filme schauen ist der 4-motorige Rahmen, der sogar mit Ganglicht ausgestattet ist, einfach Gold wert. Die mit zwei Motoren ausgestatteten Modelle ermöglichen eine Einstellung des Sitz- und Beinbereichs. Eine zusätzliche Variante des 2-motorigen Einlegerahmens ist mit einem zusätzlichen Knick im Lendenwirbelbereich erhältlich, der 2-Motoren Plus.

Bei den Modellen zwei und vier Motoren gibt es die Möglichkeit, zwei beliebte Positionen abzuspeichern. Neben der Motorkonstruktion bestehen die Rahmen aus 100% naturbelassenem, massivem Buchen-, Espen- und Erlenholz und gewährleistet eine optimale Atmungsaktivität und enorme Stabilität. Ausserdem sind die zwei und vier motorigen Modelle mit einer wirksamen Netzfreischaltung ausgestattet. Zudem sind die Einlagerahmen frei von geschlossenen Metallkreisen, da Hüsler Nest bei der Herstellung auf jegliches nicht zwingend notwendiges Metallteil verzichtet. Wenn das nicht zum Bett mit Motorrahmen antreibt!

Kissen gegen Krankheiten? Was steckt dahinter?

Um am Morgen voller Energie in den Tag starten zu können, braucht es auch das richtige Kopfkissen. Es hat einen entscheidenden Anteil an einem erholsamen Schlaf. Wichtig dabei: Das Kissen sollte individuell auf Körperbau und Schlafgewohnheiten abgestimmt sein.

VIS Kissen Baumwolle-Leinen

Den Kopf auf das Kissen legen, in die schönsten Träume sinken und morgens voller Elan ideal in den Tag starten – das bleibt oftmals ein frommer Wunsch. Nicht selten wartet der Morgen jedoch mit Verspannungen im Nackenbereich, Taubheitsgefühlen oder Kopfschmerzen auf. Ein Grund dafür kann sein, dass der Kopf im Schlaf falsch liegt – und das Kissen ausgetauscht werden sollte. Gründe dafür gibt es mehrere: Wenn ein Kissen etwa so gross ist, dass es die Wirbelsäule anhebt, wird die Halswirbelsäule geknickt. Werden die Muskeln in diesem Bereich dann dauerhaft falsch belastet, beginnen sie, auf die Nerven zu drücken. Das kann zu Verspannungsschmerzen und im schlimmsten Fall sogar zu einem Bandscheibenvorfall führen. Mit dem richtigen Kissen liegt die Halswirbelsäule dagegen in Verlängerung der Brustwirbelsäule – wobei grundsätzlich nur der Kopf auf dem Kissen liegen sollte, nicht die Schulter.
Darüber hinaus ist die Schlafposition entscheidend: Rückenschläfer sollten ein kleines und eher flaches Kissen nutzen. Dabei zeigt die Nase idealerweise nach oben und das Kinn liegt nicht auf der Brust auf. Wer meist auf der Seite schläft, benötigt hingegen ein dickeres Kissen. Es sollte den Kopf so stützen, dass die Wirbelsäule im Schlaf eine gerade Linie bildet. Komplizierter wird es für diejenigen, die am liebsten auf dem Bauch schlafen: Sie verdrehen ihren Hals und laufen so Gefahr, Probleme im Nackenbereich zu bekommen. Ausserdem wird in Bauchlage die Atmung eingeschränkt. Am besten geeignet ist daher ein sehr flaches Kissen, das Feuchtigkeit gut aufnimmt.
Eine wichtige Rolle kommt auch den verwendeten Materialien zu. Wollfüllungen beispielsweise haben feuchtigkeitsregulierende Eigenschaften und können deswegen lindernd bei Fieber oder rheumatischen Leiden wirken. Naturhaarfüllungen empfehlen sich zudem auch für Menschen, die leicht schwitzen. Das Entstehen von Stauwärme wird dabei verhindert und es findet ein optimaler Feuchtigkeitstransport statt.
Mit den VIS-Kissen (die Abkürzung steht für «Variables Innensystem») verfügt Hüsler Nest über ein Kissensystem, das individuelle Bedürfnisse bestmöglich berücksichtigt. Zwei verschiedene Hüllenmodelle können mit sieben verschiedenen Füllungen frei kombiniert werden. Auf diese Weise lässt sich das Kissen problemlos an die eigenen Schlafbedürfnisse anpassen. Darüber hinaus kann auf zwei Nackenstützkissen zurückgegriffen werden: Das Kissen aus Schafschurwolle schmiegt sich dank zweier Kammern perfekt an die Kopfform an. Weil die Wollkugeln herausgenommen werden können, lässt sich ausserdem die Härte des Kissens beliebig anpassen. Das Stützkissen aus Naturlatex ist dagegen ergonomisch optimiert und verfügt über eine geschmeidige Wellenform. Es lässt sich durch eine zusätzliche Einlage auch individuell in der Höhe verstellen. Wer sich also die Mühe macht, sein Kopfkissen entsprechend der eigenen anatomischen Eigenschaften und bevorzugten Schlafgewohnheiten auszuwählen, wird mit einem gesunden, regenerierenden Schlaf belohnt. Dabei ist übrigens durchaus Geduld gefragt: In der Regel dauert es zwei bis drei Wochen, bis das neue Kissen optimal passt.

Mehr Kissen entdecken.

Bei Nackenschmerzen Haltung zeigen

Nackenschmerzen? Bringen Sie ihn in Rücklage

Es zieht, spannt und schmerzt? Dann sind Sie vermutlich Leidtragender von hartnäckigen Nackenschmerzen. Aufgrund der intensiven Sitzkultur im Büro, Auto und Zuhause ist Nackenschmerz inzwischen genauso weit verbreitet wie deren grosser Bruder, der Rückenschmerz. Betroffene verfallen häufig in den Rundrücken – eine Fehlhaltung, die oftmals durch das Überstrecken des Nackens kompensiert wird und auf Dauer Steifheit, Spannung und Schmerz verursacht. Dem nicht genug, wird er auch noch zum echten Schlafräuber. Zeit für Abhilfe!

Nackenschmerzen können im Alltag stark belasten. Neben den Schmerzen im Nackenbereich haben Betroffene auch mit Kopfschmerzen, Steifheit, Schmerzen im Schulterblatt oder Arm sowie einer schlechten Schlafqualität zu kämpfen. Das verstärkt wiederum kognitive sowie körperliche Beschwerden und wirkt sich negativ auf die Stimmung aus. Wer schlecht schläft, erholt sich nicht, und der Teufelskreis beginnt.
Um Nackenschmerzen den Gar auszumachen und seine Schlafqualität zurückzugewinnen, ist aber nicht immer gleich ein Besuch beim Chiropraktiker nötig. Man kann zunächst auch selbst etwas tun. Leider gibt es kein magisches Kopfkissen, das die Schmerzen von heut auf morgen wegzaubert, allerdings kann man auf die entsprechende Schlafposition achten. Im Schlaf entspannen sich alle Muskeln, sodass hier eigentlich eine Phase der Regeneration stattfinden sollte. Es ist daher ratsam, in einer Position zu schlafen, die keinerlei Druck auf Nacken oder Schultern ausübt. Menschen mit einer verspannten Nackenmuskulatur schlafen

deshalb am besten in der Rückenlage, da sich hier das Gewicht auf die gesamte Wirbelsäule verteilt. Allerdings ist es dabei wichtig, flach auf dem Rücken zu liegen und ihre normale Krümmung zu erhalten. Darüber hinaus kann man ein Kissen verwenden, das den Nacken stützt, oder auch ein flacheres Kissen, das den Kopf abfedert. Ohren, Schultern und Hüften liegen idealerweise in einer geraden Linie.
So in der Theorie. In der Praxis schlafen wir nur selten so ruhig und statisch. Wir schmeissen uns gern mal von einer Seite auf die andere – vor allem, wenn wir Schmerzen haben. Wer sich auf die Seite rollt, sollte dann ein höheres Kissen parat haben, das man unter den Nacken legt, damit dieser mit dem Kopf eine Linie bildet. Dadurch wird der Nacken entlastet und die Wirbelsäule bleibt gerade. Die Bauchlage kann zwar durchaus die seitlichen Nackenmuskeln im Schlaf dehnen, sollte aber nur mit einem flachen Kissen kombiniert werden, weil Kopf und Nacken andernfalls zu hoch liegen und die Schmerzen verschlimmert werden.

«Wer schlecht schläft, erholt sich nicht, und der Teufelskreis beginnt.»

Zuletzt gibt es auch einige Gewohnheiten, die man tun bzw. vermeiden kann, um Nackenschmerzen vorzubeugen oder loszuwerden. Wer viel sitzt, sollte dabei die Schultern nach hinten rollen, den Nacken leicht nach hinten neigen und stets aufrecht sitzen. Regelmässiges Dehnen kann ebenfalls wohltuend sein. Und auch leidenschaftliche Handynutzer sollten ihre Bildschirmzeit (mit dem gewohnten Blick nach unten) entweder reduzieren oder das Smartphone zumindest auf Augenhöhe halten. Dann ist der fiese Nackenschmerz schnell Geschichte.

Aus Liebe zur Natur und Gesundheit

Wer «Schlaf gut!» sagt, muss auch «in deinem Hüsler Nest» sagen. Denn wer lange der Meinung war, dass für einen erholsamen Schlaf lediglich ein einfaches Bettgestell mit Matratze notwendig ist, dürfte spätestens mit diesem Magazin eines Besseren belehrt worden sein. Dabei liegt uns das Belehren mehr als fern – viel mehr möchten wir als Naturbettenhersteller die grosse Bedeutung einer gesunden Schlafhygiene hervorheben und aufzeigen, wie die Natur als Quelle der Ruhe und Entspannung dienen und auf dem Weg zum gesunden Schlaf effektiv Hilfestellung leisten kann – an erster Stelle: ein verantwortungsvoller Umgang.

Viele Menschen unterschätzen noch immer die Auswirkungen von Schlafmangel auf die Gesundheit. Nachts ist unser Körper damit beschäftigt, Entzündungen zu bekämpfen und Regenerationsprozesse in Gang zu setzen. Wenn man so will, ist Schlaf das wichtigste Schutzschild vor Krankheiten jeglicher Art – sofern man seinen Körper bei dieser Arbeit nicht stört. Die falsche Matratze, ein unbequemes Kopfkissen, eine zu warme oder zu dünne Decke oder ein quietschendes Bett sind dabei nur einige wenige Beispiele, die einem tiefen, durchgehenden und qualitativen Schlaf einen Strich durch die Rechnung machen können. Umstände, mit denen sich viele Menschen zu schnell abfinden und dabei ganz vergessen, was es bedeutet, erholsam ein-, durch- und auszuschlafen. Wir sind davon überzeugt, dass das Schlafen wieder einen höheren Stellenwert bekommen muss und nachhaltig produzierte, natürlich behandelte Produkte nicht nur der Umwelt zugutekommen, sondern auch Schlaf und Wohlbefinden der Menschen tiefgreifend positiv beeinflussen.
Der Kauf eines Hüsler Nests ist deshalb eine Investition in mehr Lebensqualität. Egal, ob unser Bettgestell aus Massivholz, die Zudecke aus Schafschurwolle oder das einzigartige Liforma-Federelement – in jedem einzelnen Hüsler-Produkt kommen die Liebe zur Natur, die Wertschätzung für das Handwerk, die Erfahrung aus 40 Jahren Nestbau als auch die kompromisslose Qualität spürbar zum Ausdruck. Mit Hüsler-Betten und -Textilien hat man nicht nur über Jahre hinweg hochqualitative Lebensbegleiter an der Seite, sondern auch den Schlüssel für eine lange, glückliche Gesundheit in der Hand. Denn im Hüsler Nest schlafen Sie umgeben von natürlichen und naturbelassenen Materialien – schliesslich kommen wir unserer Einrichtung in keinem anderen Bereich des Alltags so nahe wie im Bett. Mit unseren Produkten dürfen Sie sich nicht nur ausgezeichneten, gesunden Materialien und einer anpassungs- und luftzirkulierungsfähigen Konstruktion gewiss sein, sondern auch einer hochqualitativen Verarbeitung und einer umfangreichen, individuellen Beratung. Das bleibt auch so.

03/2023 | Art. 06003

In diesem Sinne:
Schlafen Sie gut!

Authentigg
PRACTICAL CREATIONS

Authentigg GmbH
Neumüli 9
CH-6017 Ruswil

Fon +41 41 496 06 06
Mail info@authentigg.ch
Web www.authentigg.ch

Unsere ausgebildeten Schlafberater/-innen freuen sich auf Ihren Besuch
und helfen Ihnen gerne bei der Auswahl.

Besuchen Sie uns im Web!