

Handtasche

Ideal für all die Sachen, die man zwar schnell zur Hand, aber nicht ständig im Blick haben will: Diese Tasche sortiert Tablet, Kopfhörer & Co in mehrere Fächern griffbereit ein. Am besten ist jedoch die Montage des Ganzen: Einfach zwischen Bettrahmen und Matratze klemmen. „Bett-Tasche aus Filz“, nicht waschbar, 28 x 22 x 11,5 cm, um 20 €. Über www.enjoymedia.ch.



Hängeordner

Für alle, die es eher easy und unkonventionell mögen: Hier kann man nicht nur im Bett, sondern auch daneben abhängen! Statt eines fest installierten Tisches oder Regals bietet sich eine selbstgebaute Schaukel als Ablage an. Die Größe und Breite können Sie variabel gestalten, nur dicke Seile und eine gute Aufhängung sind wichtig. Idee von Bosch, Anleitung auf www.allaboutdiy.com.



PERFEKTER TRAUM-RAUM

Ein gutes Schlafzimmer ist...

- 1 **...farbig durchdacht:** Streichen Sie nur wenige Wände (eine Farbfamilie), etwa hinterm Bett oder gegenüber. Dunkle Töne geben dem Raum beruhigende Tiefe, wenige leichte Akzente lockern auf.
- 2 **...ideal angeordnet:** Ihr Bett sollte Mittelpunkt im Raum sein und idealerweise mit dem Kopfteil an der Stirnwand stehen. Das vermittelt Sicherheit. Je höher das Kopfteil ist, desto besser das Gefühl.
- 3 **...ruhig gehalten:** Das Schlafzimmer dient dazu, Ruhe und neue Energie zu schenken. Wenn Akten, Wäscheberge & Co sichtbar sind, klappt das nicht: Raus damit - oder verbergen!
- 4 **...gekonnt verdunkelt:** Wer Dunkschläfer ist, investiert in lichtundurchlässige Materialien am Fenster. Alle anderen, die lieber lichter schlafen, können zu ganz normalen Vorhängen greifen.
- 5 **...raffiniert beleuchtet:** Behaglichkeit entsteht dank mehrerer Lichtinseln im Raum - am besten zum Dimmen. Für nachts ein Bewegungslicht installieren, so müssen Sie nicht nach dem Schalter tasten.
- 6 **...gut betucht:** Welcher Typ Bettwäsche sind Sie? Wenn Sie beim Schlafen schnell Hitze plagt, wirken Leinen und Baumwolle kühlend. Sie frieren eher? Seide hält die Körperwärme besser.
- 7 **...wohl temperiert:** Doch die Quintessenz für guten Schlaf ist ein angenehmes Raumklima - das bei 18 Grad liegen sollte. So wirkt der Schlaf erfrischend, und wir starten morgens leicht in den Tag.

FOTOS: HERSTELLER (2), IDEE & FOTO KRISTINA STEINMETZ/WWW.ICHDISEIGNER.COM (1), BOSCH (1)

BUCH-TIPP

UND NUN? AB INS BETT!

Was wären all die schönen Nachttische ohne eine Lizenz zum Schlafen? Autorin Katharina Kunzmann findet, wir sollten uns ausreichend Zeit dafür nehmen. In ihrem Buch „Ab ins Bett!“ erklärt sie, warum es besser ist, viel zu schlafen, als die Nachtstunden vermeintlich produktiv zu nutzen: Denn gerade das Nichtstun dient als wichtige Ruhephase, damit wir im Alltag dann klüger, fitter und gesünder sind. Mit praktischen Experten-Tipps, spannenden Interviews und Fragen „out of the box“ begleitet das Buch uns auf eine Reise in die Welt des Schlafes. 272 Seiten, 12 €, Goldmann Verlag.



Integriert
Ganz in Weiß: Ein schlichtes Metallbord wird mit Vintage-Glühbirne und edlem Textilkabel fast zum Design-Regal. DIY-Anleitung: www.ichdesigner.com

