

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Das Schlafzimmer

urn:nbn:de:bsz:31-106241

Das Schlafzimmer.

Etwa den dritten Teil seines Lebens bringt der Mensch im Schlafzimmer zu. Diese Tatsache genügt, uns die Bedeutung dieses Raumes für unsere Gesundheit klar zu machen. In ganz modernen Wohnungen stehen im Schlafzimmer nur noch Bett, Nachttisch, evtl. Toilettentisch und ein bis zwei Stühle; die Schränke sind eingebaut und die Waschvorrichtung befindet sich im Badezimmer. Diese Einrichtung ist selbstverständlich sowohl in Bezug auf Hygiene als auch auf Vereinfachung des Reinemachens die idealste, aber sie ist heute noch nicht allgemein durchgeführt, obwohl dazu der eingebaute Waschtisch im Badezimmer durchaus nicht unerläßliche Vorbedingung ist. Wie man sich auf andere Weise helfen kann, zeigen wir bei der Besprechung des Badezimmers. (Seite 19.)

Wir finden also auch heute noch in sehr vielen Schlafzimmern den Waschtisch und ein bis zwei Kleiderschränke, oft auch noch den Wäscheschrank.

Wenn so viele Stücke in dem Raum untergebracht werden müssen, ist es nicht immer leicht, für das Bett den richtigen Platz zu finden. Es steht besser nicht an einer Außenwand, die im Winter zu kalt ist. Doch kann ein dahintergestelltes Brett oder eine dicke Friesdecke einigermaßen schützen. Aber auch zu weit vom Fenster weg wollen wir das Bett nicht haben, damit tagsüber das Bettzeug möglichst von der Sonne beschienen und von der Luft durchweht werden kann. Deshalb decken wir heute die Betten nicht mehr tagsüber mit dicken Decken zu, sondern lassen sie offen stehen.

Weiß lackierte Möbel aus Tannenholz im Schlafzimmer sehen frisch aus und sind leicht abzuwaschen. Dasselbe gilt von den Metallbettstellen, die verhältnismäßig billig und sehr stabil sind. Eine Stoffbespannung am Kopf- und Fußende bewahrt den Schlafenden vor Zugluft.

Auch helle Eichenmöbel sind für Schlafzimmer nicht unpraktisch, wenn das Holz nur gewischt wird. Sie sind leicht in Stand zu halten, können mit Terpentin gut gereinigt werden und sehen wieder wie neu aus, wenn sie frisch eingewachst sind. Dagegen sieht man jeden Wassertropfen auf gebeiztem oder geräuchertem Eichenholz. Daß wir es als Vor Spiegelung falscher Tatsachen ablehnen müssen, Tannenholz so zu streichen, daß es wie Eichenholz aussieht, sei nur kurz erwähnt.

In jüngster Zeit wendet sich der Geschmack wieder mehr dem polierten Holze zu, und gut gearbeitete Stücke aus Mahagoni, Birke, Kirsch- oder Nußbaum können mit ihrem warmen Glanze auch wirklich zu einer wahren Augenfreude werden. Nur sind Stücke aus diesen edlen Hölzern teuer und auch nicht unempfindlich. Sie müssen vor allem vor Wasser geschützt werden

und erfordern beim Großputz besondere Sorgfalt. (Wir kommen in einem späteren Heft auf ihre Behandlung zurück.) Wenn sie aber gut gepflegt werden, sind sie unverwüstlich und überdauern Generationen.

Das Hauptstück des Schlafzimmers ist natürlich das Bett. Dieses soll elastisch und ausreichend groß sein (2 m lang und 1 m breit). Die Elastizität wird durch Sprungfedern erzielt; die frei liegenden sind besser zu reinigen als die in schwere Holzrahmen mit starken Polstern eingebetteten, wie man sie früher hatte. Ist durch Anschaffung eines neuen Sprungfederbodens, den man zu jedem Bett passend angefertigt bekommt, ein alter, noch brauchbarer Polsterrost frei geworden, so kann man ohne große Kosten ein Ruhebett daraus machen. Man läßt Füße unterschrauben und evtl. einen Keil aufarbeiten und braucht dann nur noch eine Decke dazu. Ein solches Ruhebett ist groß genug, daß es gelegentlich auch als Bett dienen kann, z. B. für Besuch oder das Zimmer eines Untermieters. Will man es als Sofa benützen, so gibt man ihm eine Rücklehne aus ein paar dicken festgestopften Kissen.

Zur Schonung der Matratzen im Bett legt man auf die Sprungfederböden eine Drelldecke; die Matratzen selbst bekommen einen waschbaren Ueberzug zum Abknöpfen. Die Matratzenfüllung kann aus Rogghaar, Indiofaser, Kapok, Wollfasern oder Seegras bestehen. Letzteres ist am härtesten, aber billig, Rogghaar am weichsten und elastischsten, aber auch am teuersten. Da es jedoch unbegrenzt haltbar ist und immer wieder aufgearbeitet werden kann, ist es trotz des hohen Preises sehr beliebt. Man gebraucht für eine Matratze ungefähr 30 Pfund. In neuerer Zeit kommen auch Matratzen in den Handel, bei denen die Füllung aus besonders elastischen Drahtfedern mit Rogghaar- oder Wollauflage besteht. Sie sind sehr weich und etwas billiger als eine gute Rogghaarmatratze.

Meist legt man auf die Matratze zunächst eine dicke Barchentdecke und dann erst das Bettuch (Laken). Als Zudecke ist eine Woll- oder nicht zu schwere Steppdecke mit übergeknöpftem Oberbettuch (Uberschlaglaken) und einem Federplumeau auf den Füßen gesünder als ein großes Federdeckbett, das die Luft stärker vom Körper abschließt und ihn deshalb mehr als nötig erwärmt. Natürlich ist dies auch Sache der Gewohnheit, und einen älteren Körper sollte man nicht zum Abhärten zwingen. Das mancherorts sehr beliebte Federunterbett erhitzt und verweichlicht den Körper ebenfalls sehr; es sollte daher für Kinder und junge Menschen nicht verwendet werden.

Ob man auf einem oder zwei Kissen schläft, ist ebenso Gewohnheitssache, wie ob man Feder- oder Rogghaarkissen vorzieht. Gesünder ist natürlich das letztere, das jede Erhitzung des Kopfes vermeidet.

Sehr praktisch sind Rollen an den Bettfüßen (Siehe Seite 12), welche

ein bequemes Hin- und Herschieben beim Reinigen des Zimmers und beim Bettenmachen ermöglichen.

Das Schränkchen des Nachttisches wird zweckmäßigerweise mit Glas oder einem ähnlichen unporösen Material ausgekleidet, damit es keine Gerüche annimmt. Holzschränkchen legen wir mit Papier aus, um wenigstens ihre starke Aufnahmefähigkeit für Gerüche zu vermindern. Für diesen Zweck ist ein besonderes Auslegepapier im Handel zu erhalten. Von Zeit zu Zeit kann das Schränkchen mit einer schwachen Lösung von übermangansaurem Kali ausgewaschen werden. In Krankheitsfällen ist es sehr praktisch, wenn der Nachttisch eine Ausziehplatte hat, auf die der Patient alles mögliche abstellen kann. Auch ein Zwischenfach für Bücher ist dann angenehm. Stets sei der Nachttisch in der Höhe dem Bette angemessen, damit alles bequem vom Liegenden erreicht werden kann.

Von allen Staubfängern sehen wir bei der Schlafzimmereinrichtung vollständig ab. Dicke Teppiche sind ebenso unpraktisch wie schwere Portieren und Vorhänge. Am geeignetsten sind leichte, waschbare Gardinen zum Ziehen und, falls nötig, darunter etwas dichtere, ebenfalls waschbare Stores zum Abblenden.

Gebrauchte Wäsche wollen wir möglichst nicht im Schlafzimmer aufheben, denn sie verbessert die Luft nicht gerade. Selbst schöne Wäschepuffe, Körbe oder Säcke wollen wir daher lieber aus unserem Schlafzimmer verbannen. Dagegen ist es, wie schon gesagt, zweckmäßig, in jedem Schlafzimmer die frische Wäsche unterzubringen, die im Zimmer selbst gebraucht wird, also außer der Leibwäsche auch Bett- und Badewäsche sowie Handtücher.

Das Schlafzimmer hat den Zweck, dem am Tage müde gearbeiteten Körper und Geist Ruhe und Erfrischung zu bringen, Lage und Ausgestaltung des Raumes haben also dieser seiner Bestimmung zu entsprechen.

~