



Meredith Gaston

# DEIN BETT LIEBT DICH!

Das Wohlfühlbuch  
für Einkuschelkünstler



GERSTENBERG



Du bist müde ?



Fühlst dich schwach ?



Oder alt ?



Du hast zu viel gefeiert ?



Oder hast es einfach  
gern gemütlich ?



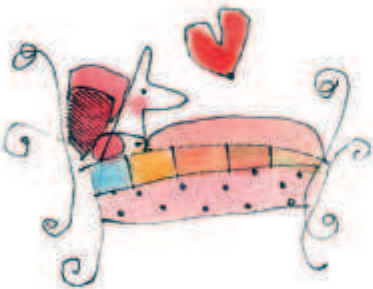
Du fühlst dich nicht wohl?



Bist ein Träumer?



Oder bist ein bisschen traurig?



Du liebst dein Bett?

Wie alle Lebewesen haben auch wir Menschen unsere guten und schlechten Zeiten.




Es gibt Tage, da ist man im Bett einfach am besten aufgehoben. Denn dein Bett ist ...



KUSCHELIG. WARM. WOHLTUEND.  
SCHÜTZEND. STILL. IMMER FÜR  
DICH DA. EINFACH TRAUMHAFT!





Meredith Gaston

# DEIN BETT LIEBT DICH!

Aus dem australischen Englisch von  
Judith Grubel



GERSTENBERG




# INHALTS VERZEICHNIS

Vorwort 

## 1. UNTER DIE DECKE SCHLÜPFEN

Ohne das geht es nicht! 

Nachthemd oder Schlafanzug? 


Schlafmützen 





Ein Vollbad wirkt Wunder 

Schattentheater 

## 2. SCHLAFEN

Bett, Hängematte, Zelt oder Iglu? 

Was deine Schlafposition über dich verrät 

Schäfchen zählen 



- Wie Tiere schlafen **47**
- Schlaflieder aus aller Welt **54**
- Der Betthüpferl-Einkaufswagen **62**
- Mitternachtssnacks **64** Pyjamapartytime! **66**
- Wie man am besten einschläft und was man tut, wenn man nicht einschlafen kann **68**

### 3. TRÄUME **71**

- Die Bedeutung unserer Träume **72**
- Traumfänger **86**

### 4. BALSAM FÜR LEIB UND SEELE **89**

- Home-made Soul Food **89**
- Picknick im Bett **91** Das Betttablett **93**
- Roslyns herzerwärmendes Hähnchenragout **94** Hühnersuppe für die Seele **96** Trostspender-Crumble **98**
- Köstlicher Quinoa-Brei **100**
- Camilles grandioser Ingwertee **101**
- Tassenwärmer **103** Bettgedichte **106**
- Die Kunst des Tagebuchschreibens **109**
- Eine kleine Schule des positiven Denkens **112**
- Kleine Meditationen **116**

- Dankagung **127**
- Bibliografie **128**





OB DU JUNG ODER ALT, GUT ZU FUSS ODER GERADE ETWAS  
WACKELIG AUF DEN BEINEN BIST, OB DU MIT SCHNUPFEN IM BETT  
LIEGST ODER EINFACH DESHALB, WEIL ES DORT SO GEMÜTLICH IST:  
DIESES KLEINE BUCH IST FÜR DICH!





# VORWORT



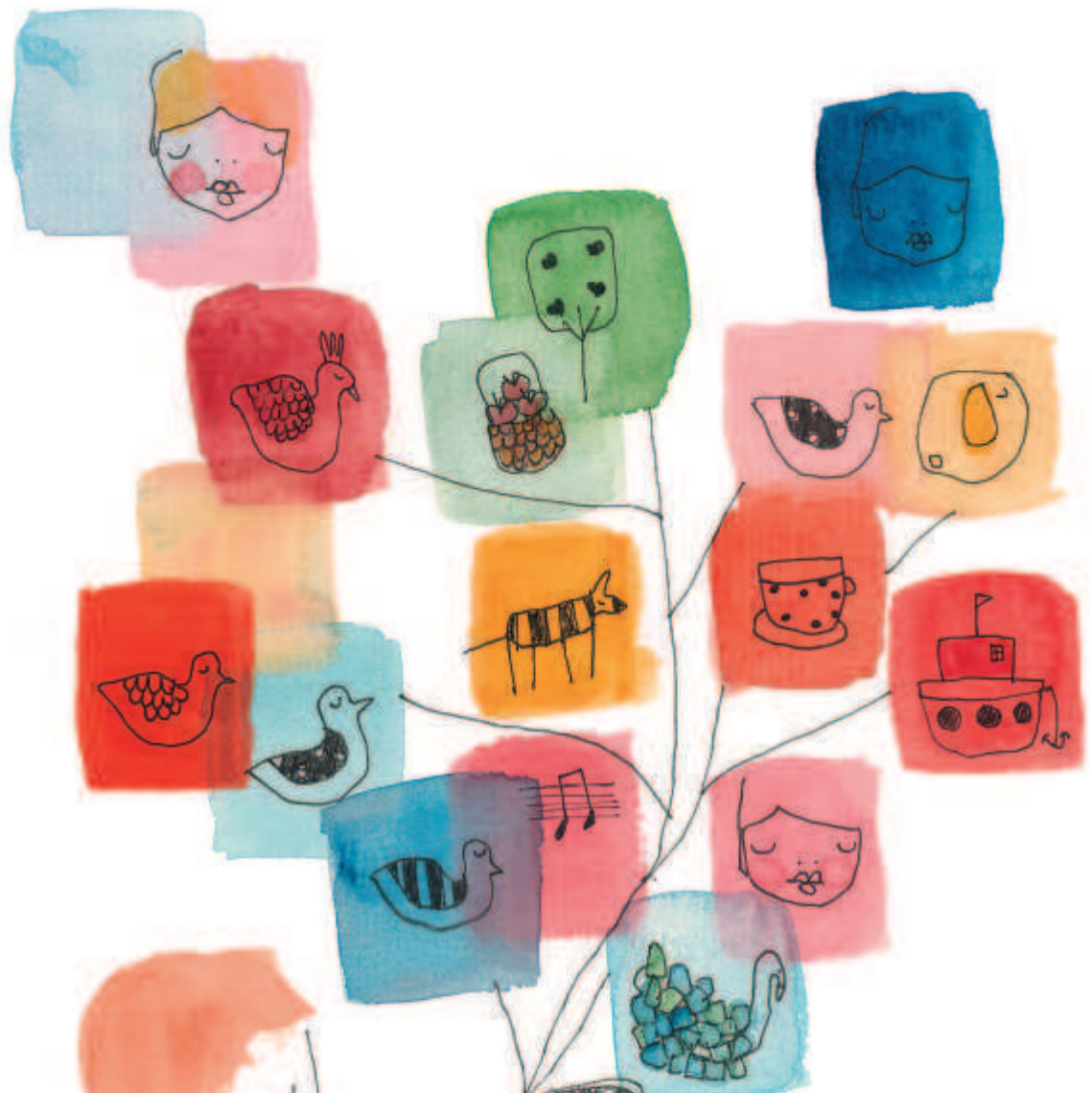
BETTEN SIND NICHT NUR ZUM SCHLAFEN DA. Unglaubliche Abenteuer, revolutionäre Gedanken und originelle Ideen haben ihren Anfang bei einer gemütlichen Auszeit in den Kissen genommen. Sich wohligh in die Decken zu kuscheln, ist also die ideale Voraussetzung dafür, aus jedem neuen Tag das Beste zu machen. Dieses Buch ist der ideale Bettbegleiter. Es lädt dich ein, kreativ zu werden und Gedanken nachzugehen, die dir wichtig sind.

Du glaubst, du würdest nicht einmal dann einen ordentlichen Satz (geschweige denn eine Zeichnung) zu Papier bringen, wenn dein Leben davon abhinge? Dieses Buch wird dich dazu verführen, deinen Bleistift zu spitzen und offen für deine ganz eigenen Gedanken und Ideen zu sein. Es entstaubt eine magische Schatzkiste in dir – deine Fantasie!

Doch zunächst braucht es ein paar Vorbereitungen: Was gehört zur Wohlfühl-Grundausrüstung, und wie deckst du ein Betttablett? Welche Schlafmütze passt zu dir? Und wie findest du das Schlafoutfit mit dem richtigen Gemütlichkeitsfaktor?

Fertig eingekuschelt, lernst du im Kapitel über das Schlafen nützliche Techniken für einen erholsamen Schlummer kennen. Du erfährst, welche Gerichte und Düfte eine einschläfernde Wirkung haben, und profitierst von Experten-Einschlaf Tipps aus aller Welt. Und wenn du wissen möchtest, was deine Träume zu bedeuten haben oder was du tun musst, damit nur gute Träume zu dir finden, dann ist das Traumkapitel das Richtige für dich.

Ein leckeres Essen zubereiten oder selbst bekocht werden – das sind Streicheleinheiten für Körper und Seele. Warum also nicht dir selbst oder deinen Lieben etwas Gutes tun oder genießen, dass du verwöhnt wirst, zum Beispiel mit einer herzhaften Hühnersuppe oder einer Tasse heißem Ingwertee? Die einfachen Rezepte in diesem Buch sind auch für absolute Kochanfänger geeignet. Und zum Nachtschlaf versuch dich doch mal in der Kunst des positiven Denkens und vergnüg dich beim Basteln deiner persönlichen Wohlfühlkärtchen. Du wirst sehen: Wenn du gemütlich im Bett sitzt, sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt!



UNTER  
DIE DECKE  
SCHLÜPFEN

# OHNE DAS GEHT ES NICHT!

Lavendelduft  
fürs  
Kissen

Teeservice

Feuchtigkeits-  
creme

Tagebuch

Bettsocken

Lesefutter

Schlafmaske

Betttablett

Wärmflasche  
oder  
Körnerkissen

Soul Food



# DIE GRUNDAUSSTATTUNG



An manchen Tagen fehlt dir vielleicht die Energie, um dich auf lange Texte zu konzentrieren. Dann mach es dir doch mal mit einem Bilderbuch gemütlich und lass dich von seiner Bildsprache verzaubern.



Lavendel ist ein wunderbarer Bettgenosse. Sein Duft wird seit langer Zeit zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, denn er wirkt entspannungsfördernd und macht angenehm schläfrig. Einige Tropfen Lavendelöl auf dein Kissen reichen aus.



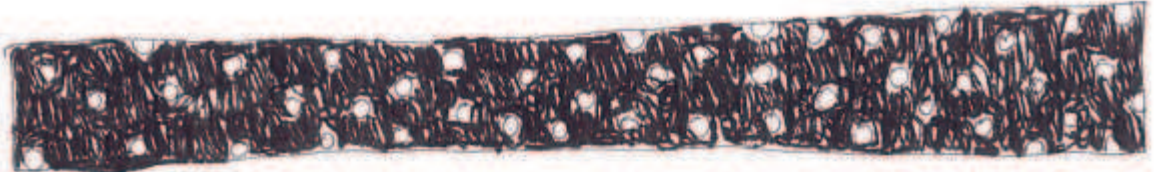
In der kalten Jahreszeit halten ein Paar Bettsocken aus Wolle deine Füße nachts himmlisch warm. Von Oma handgestrickt, neu gekauft oder alt und löcherig – Hauptsache gemütlich!



Die beruhigende Wirkung mancher Teesorten ist erwiesen. Wenn du auf dem Weg ins Bett bist, wähle koffeinfreie Sorten wie Rooibos- oder Kamillentee oder auch spezielle Einschlaf-Mischungen. Als Muntermacher eignen sich belebende Mischungen mit Zitrusgeschmack oder ein leichter, duftender grüner Tee.



Wenn du längere Zeit im Bett verbringst, gehört Tagebuchschreiben einfach dazu. Bring deine Einfälle zu Papier, schreib deine Gedanken auf (schöne und weniger schöne) oder zeichne die Dinge, die du siehst oder gern sehen würdest. Du kannst auch deine Träume festhalten und kleine Erinnerungsstücke wie Eintrittskarten, (Visiten-)Karten oder Zeitungsausschnitte sammeln. So machst du dir Tag für Tag all die einzigartigen Dinge bewusst, die dein Herz berühren. Es lohnt sich!



WÄRM-  
FLASCHE

KÖRNER-  
KISSEN



Bei Krämpfen, Schmerzen, kalten Füßen und vielen anderen Wehwehchen wirkt eine Wärmflasche Wunder. Wärme allein kann viele Schmerzen auf natürliche Weise lindern. Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen, du solltest vor dem Verschließen der Flasche vorsichtig die restliche Luft rauslassen und den Stöpsel schön fest zudrehen.



BETT-  
TABLETT

Du planst ein Festessen im Bett? Dann brauchst du ein gutes Betttablett, das für den nötigen Komfort sorgt. Ab S. 88 findest du Tipps zum Anrichten eines Betttablets und Rezepte für köstliche Gerichte, die Körper und Seele guttun.

SCHLAFMASKE

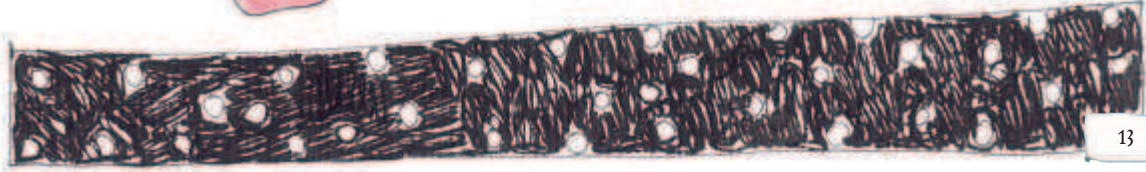


Für eine kleine Auszeit am helllichten Tag, ein Nickerchen im Flugzeug, helle Schlafzimmer, Schichtarbeiter und alle, die unter Migräne leiden, ist eine Schlafmaske ein Must-have. Du willst dich nicht fühlen wie ein Pirat? Prinzessinnen wählen die edle Variante aus Seide!

HAUTPFLEGE



Wenn du deiner Haut genügend Feuchtigkeit gönnst, gibt dir das sofort einen Frischekick. Deshalb verleihen duftende Bodylotions und Cremes deinem Auszeitritual die entscheidende Wohlfühlnote. So zeigst du deinem Körper, dass du ihn liebst, dich um ihn kümmerst und ihn ein bisschen verwöhnst.



unentbehrlich 1



gemütlich



schick 3



extravagant



praktisch



glamourös

# NACHTHEMD ODER SCHLAFANZUG ?

WENN DU IN DEIN FRISCH BEZOGENES, GEMÜTLICHES BETT SCHLÜPFST, sollte dein Outfit mindestens genauso bequem sein. Die Auswahl an Schlafanzügen ist riesig, sodass für jeden etwas Passendes dabei ist. Sie ist sogar so groß, dass es dir vielleicht schwerfallen wird, dich zu entscheiden: gemütlich oder schick, extravagant oder praktisch, dazu Hausschuhe, Ugg Boots oder Zehensocken?

Wähle mit Bedacht! Denn die Wahl der richtigen Schlafkleidung beeinflusst nicht nur den Gemütlichkeitsfaktor deiner Auszeit im Bett – sie ist eine wahre Kunst, die dem Wandel der Jahreszeiten unterworfen ist. Fingerspitzengefühl ist gefragt! Woran erkennst du, dass du schlecht gewählt hast? Auf der nächsten Seite findest du einige Anzeichen.



Hausschuhe




Ugg Boots



schicke Pantoffeln



Zehensocken



Du wachst mitten in der Nacht auf, weil du dich in deinem Nachthemd verheddert hast.

**PROBLEM: FALSCHER GRÖSSE**

In Nachthemden solltest du dich frei bewegen können, sie dürfen nicht zu eng sein. So testest du den Wohlfühlfaktor deines Schlafoutfits: Wälz dich mit Elan in den Laken und mach zwei, drei Purzelbäume. Wenn du dich dabei nicht völlig verhedderst oder plötzlich ohne Klamotten dastehst, ist alles in Ordnung. Sollte Letzteres der Fall sein, wähl das nächste Mal eine kleinere Größe. Weder zu eng, noch zu weit – that's just right!



Du träumst nicht nur von den Bahamas, sondern schwitzt auch so, als wärest du schon dort. Beim Aufwachen siehst du, dass alle Kissen, Laken und Decken munter verstreut auf dem Fußboden gelandet sind.

**PROBLEM: ZU WARM**

Verbanne dein Lycratrikot und deinen Gymnastikanzug aus Synthetik in die hinterste Ecke deines Kleiderschranks. Schlafkleidung sollte atmungsaktiv sein, so wie reine Baumwolle oder Seide. Wer schwitzt, schläft schlecht und kann Hautprobleme und sogar Albträume bekommen.



Beim Aufwachen bemerkst du, dass dein extravagantes, mit Federn besetztes Korsett einen interessanten Abdruck auf deiner Haut hinterlassen hat. Und unter der Taftkrause juckt es unangenehm.

**PROBLEM: VÖLLIG UNANGEMESSEN**

Wenn du auch im Bett mondän aussehen möchtest, dann versuch es doch mal mit einem schmal geschnittenen Nachthemd aus Seide oder mit einer schön gemusterten Shorts und einem passenden Jäckchen dazu. Verstärkte Mieder und raue, strukturierte Stoffe sind eher schlafstörend.

Bettkomfort geht vor!

# SCHLAFMÜTZEN

Sie sind ein Must-have für alle Mützenliebhaber und Hutverrückten, die auch im Bett nicht auf eine Kopfbedeckung verzichten wollen.



## Die Safari-Mütze

Dir ist nach Abenteuer zumute? Dann mach dich auf zur nächtlichen Safari! Der gestreifte Gentleman ist ein hervorragender Reiseleiter und beeindruckt durch seine Ortskenntnis. Dieses außergewöhnliche Schlämmererlebnis wird dir hundertprozentig im Gedächtnis bleiben.



## Die Rosenrote

Eine Schlafmütze für Blumenliebhaber und all jene, die beim Einschlafen gerne Geschichten von verwunschenen Prinzen, bösen Stiefmüttern und guten Feen hören. Die zauberhaften Blüten verströmen einen märchenhaften Duft und bescheren dir einen (gefühl) 100-jährigen Schlaf. Sanftes Erwachen garantiert!



## Die Wollmütze

Du lebst in kalten Gefilden, kämpfst gegen einen Schnupfen an oder hast es einfach gern gemütlich warm um die Ohren? Dann ist die Wollmütze mit ihren eingebauten Ohrenwärmern genau das Richtige für dich. Wärmt besonders, wenn sie von einem lieben Menschen handgestrickt wurde!



## Die Wiegenlied-Haube

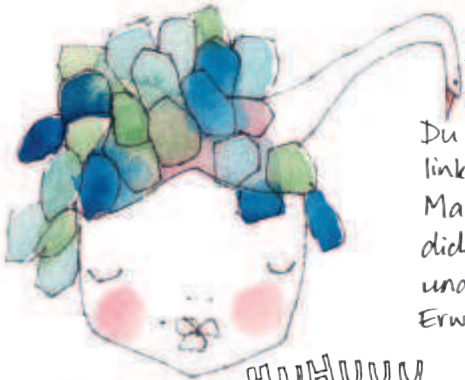
Zu schöner Musik einschlafen ist ein Luxus und angenehm beruhigend. Lieder können helfen, uns sanft ins Reich der Träume zu geleiten. Dank der eingebauten Kopfhörer gelangen Rhythmus, Klänge und Töne direkt in deine Ohren. So überzeugt die Wiegenlied-Haube auch den anspruchsvollsten Einschläfer.





## Der Lavendelstrauch

Du bist gestresst, ruhelos, ausgebrannt und kannst es gar nicht erwarten, in süßen Schlummer zu sinken? Der Lavendelstrauch (mehr Diadem als Mütze) sorgt dafür, dass dein Schlaf noch erholsamer wird. Steck ein paar Lavendelzweige in dein Haar, du wirst ihre großartige Wirkung spüren.



## Der Schwanensee-Hut

Du träumst davon, Tänzerin zu werden, hast aber zwei linke Füße? In deinen Träumen kannst du alles sein! Madame Schwan nimmt dich an die Hand und entführt dich in die Welt der Tutus, Pirouetten, eleganten Sprünge und Samtvorhänge, erfüllt von Applaus, Spannung und Erwartung.

HUHUUU

HUHUUU

## Die Eulenmütze

Eine Schlafmütze für all jene, die auch nachts alles im Blick haben wollen. Dieser kleine Freund hält die ganze Nacht über für dich Wache.



## Die Monstermütze

Diese Mütze eignet sich besonders gut für alle, die sich im Dunkeln fürchten, denn hier ist das gruselige Monster auf deiner Seite und vertreibt jeden Bösewicht! Immer eine gute Wahl, wenn man behütet und ungestört schlafen möchte.







SCHLAF SCHÖN –  
MIT ALLEN SINNEN!

FÜR EINEN GUTEN SCHLAF BRAUCHST DU EINE OASE DER  
RUHE, IN DER DU UNGESTÖRT SCHLUMMERN, TRÄUMEN,  
DICH ERHOLEN UND AM MORGEN SANFT  
AUFWACHEN KANNST.

Bezieh deine fünf Sinne mit ein – das, was du siehst, fühlst,  
hörst, riechst und sogar, was du schmeckst – und richte dir  
einen Schlafplatz ein, der dir Geborgenheit und Kraft gibt und  
dir Raum lässt, kreativ zu werden.





**SEHEN** IN DEINEM SCHLAFZIMMER sollten sich nur Dinge befinden, die du dir gern ansiehst: Kunstwerke, besonderer Schmuck, schöne Blumen oder Fotos von deinen Lieben. Sich seinen Schlafraum so einzurichten, dass man sich darin wohlfühlt, ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Auch im Liegen solltest du nur auf schöne Dinge blicken, die dir guttun. Hat der Raum ein Fenster? Dann stell deine Möbel doch so auf, dass du gemütlich eingekuschelt nach draußen schauen und aus den Kissen heraus den Wechsel von Tag und Nacht verfolgen kannst. Erfreue dich an den Wolken, die über den Himmel ziehen, an den Bäumen, die sich im Wind wiegen, an den frechen Vögeln oder einfach daran, wie die Sonne wandert und mit den Schatten spielt.



AM SCHÖNSTEN IST ES NATÜRLICH, wenn das Tageslicht dein Schlafzimmer ausreichend beleuchtet. Künstliches Licht sollte ebenso sanft und unaufdringlich sein. Sorge dafür, dass dein Zimmer nachts wirklich dunkel ist und das Licht von Straßenlaternen und anderen Lichtquellen draußen bleibt. Ist es nachts zu hell, kann das den Rhythmus deiner inneren Uhr stören. Dunkel, ruhig und kühl – das sind ideale Schlafbedingungen. Dicht schließende Rollläden, dicke Vorhänge oder Schlafmasken helfen dir, dich vor unerwünschtem Licht zu schützen.

Durch Farben werden Innenräume erst so richtig gemütlich. Puderigen Blautönen, leichten Natur- und Grüntönen sagt man nach, dass sie eine beruhigende Wirkung haben, während knallige Gelb-, Rot- und Orangetöne beleben. Helle Töne lassen dunkle Räume freundlicher und kleine Räume größer wirken, dunkle Töne haben den umgekehrten Effekt. Es ist eine Kunst, den richtigen Farbton für sein Schlafzimmer zu finden.



# FÜHLEN

DEINE SCHLAFSTATT sollte aus Wohlfühlmaterialien komponiert sein: ein weiches Federbett, frisch gewaschene Laken aus Baumwolle, eine bequeme Matratze, Kissen, in denen man versinken möchte, und eine kuschelige Woldecke für den Winter. Auch Möbel können aus angenehmen Materialien bestehen: glattes, kühles Holz oder die verschlissene Polsterung deines Lieblingssessels ... Wenn sich dein Raum gut anfühlt, wirst auch du dich gut fühlen.

# HÖREN

DIE GERÄUSCHKULISSE in deinem Schlafzimmer sollte deiner Stimmung entsprechen und deine Ruhe nicht stören. Vielleicht hörst du morgens gern belebende Musik, um mit Schwung in den Tag zu starten? Abends hilft dir ruhige Musik, zu entspannen und den Stress des vergangenen Tages hinter dir zu lassen. Besonders dafür geeignet sind natürlich Schlaflieder. Einige bezaubernde und drollige Kostproben (plus die Geschichten ihrer Entstehung) findest du auf den Seiten 56–61. Ob acht oder 88 Jahre alt: Ihrem Zauber kann sich niemand entziehen!

Manchmal stören Geräusche von draußen unseren Schlaf. Wenn du besonders lebhaftere Nachbarn hast, an einer lauten Straße oder sogar in einer Einflugschneise wohnst, solltest du etwas unternehmen.

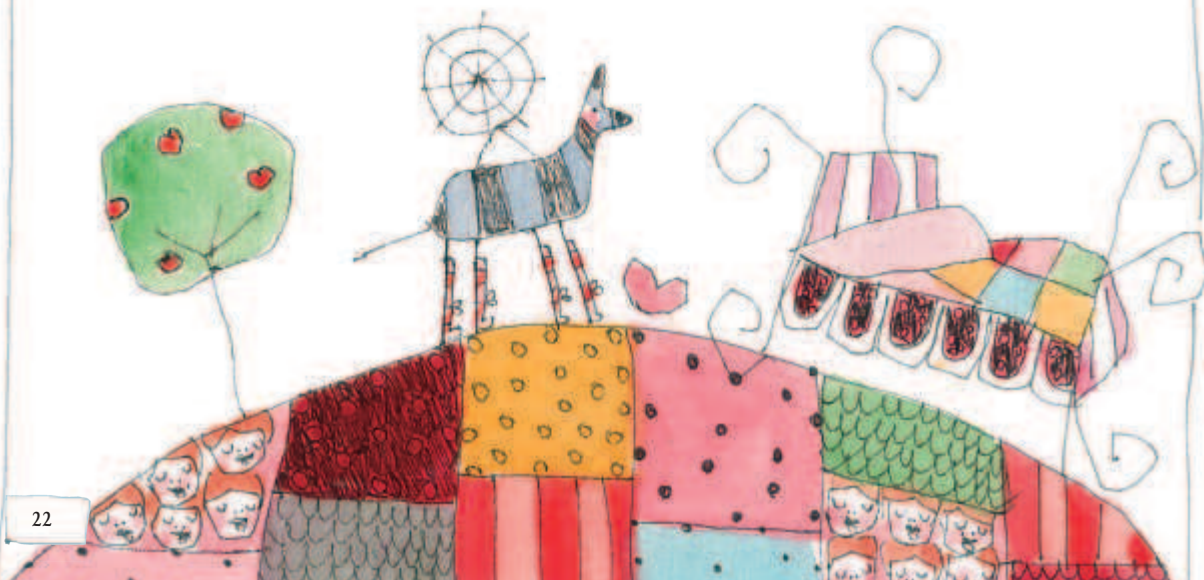


Probier doch mal, die unerwünschten Geräusche durch das sanfte Surren eines Ventilators zu überdecken. Auch Ohrstöpsel sind eine wirkungsvolle Methode. Wenn das nicht hilft, kauf dir einen Zimmerspringbrunnen oder lass nachts ganz leise Musik laufen – vorausgesetzt, das stört dich nicht noch mehr. Laut tickende Uhren, Fernseher und Telefone solltest du möglichst aus dem Schlafzimmer verbannen. Das gilt übrigens auch für schrille Wecker! Schöner ist es, sich von der Musik seines Lieblingsradiosenders wecken zu lassen. Oder bitte doch ein Familienmitglied (oder Haustier) deines Vertrauens, dich morgens aus den Federn zu holen. Die ersten Momente des Tages sind besonders wertvoll und sollten achtsam behandelt werden.

## RIECHEN

DUFTENDE BLUMEN ODER KERZEN, der Wohlgeruch leichter Räucherstäbchen oder ätherischer Öle können die Stimmung positiv beeinflussen. Gerüche entfalten oft eine zauberhafte Wirkung: Sie können uns Erinnerungen lebhaft ins Gedächtnis rufen, uns in andere Zeiten und an andere Orte versetzen. Sie können uns beleben oder zur Entspannung beitragen. Die Wahl des Duftes sollte immer deiner Stimmung entsprechen. Das Aroma darf aber nicht zu stark sein.

Manche Duftstoffe sind wie geschaffen für das Schlafzimmer: Kamille, Orangenblütenöl und Rosenblütenöl sind entspannende Blumendüfte, die die Seele beruhigen und eine Atmosphäre von Harmonie und Ausgeglichenheit verbreiten. Ylang-Ylang, Vanille, Weihrauch und Lavendel sind ebenfalls tolle Schlafzimmerdüfte. Bereichere deinen Schlafplatz, indem du ein Sträußchen frisch geschnittenen Lavendel auf deinen Nachttisch legst.





Du wirst nachts von Insekten gestört? Ein paar Tropfen Lavendelöl auf deinen Vorhängen halten sie dir vom Leib. Auch Jasmin ist ein idealer Schlafzimmerduft – sein wundervolles Aroma wirkt entspannend und ist gut gegen Ängste und Depressionen. Probier es mal mit einem Jasmin im Topf auf deiner Fensterbank oder vor deinem Schlafzimmerfenster.

**SCHMECKEN** MANCHE EXPERTEN raten davon ab, im Schlafzimmer zu essen. Doch wenn es dir nicht gutgeht oder du deinen Akku wieder aufladen willst, kann eine kleine Mahlzeit in den Kissen Wunder wirken: Es zaubert wohl jedem ein Lächeln ins Gesicht, gemütlich eingekuschelt die Lieblingsnascherei zu genießen. Abgesehen davon schmecken manche Köstlichkeiten unter der Decke einfach noch besser: eine Tasse Tee mit Milch, ein Spekulatius oder eine herzerwärmende Hühnersuppe. Auf Seite 62 findest du einen ganzen Einkaufswagen voller müde machender Nahrungsmittel. Oder probier die Soul-Food-Rezepte auf den Seiten 94–101 aus. Wenn du dann noch in ein gutes Betttablett investierst, steht einem gemütlichen Picknick nichts mehr im Wege!



ZU GUTER LETZT: Für deine innere Balance ist es sehr wichtig, zwischen Entspannung und Action zu unterscheiden. Wenn du kein separates Schlafzimmer hast, kannst du vielleicht einen Teil deines Zimmers mit einem Regal abtrennen und dir so einen Rückzugsort schaffen. Streich die Wände in unterschiedlichen Farben und denk auch an die Beleuchtung: Helles Licht regt zum Arbeiten an, schummeriges Licht wirkt entspannend. Sorge dafür, dass dein Schlafbereich ein sicherer Hafen ist und keine Multitasking-Area, in der du sowohl arbeitest, als auch ausruhest. Computer, Telefon und Arbeitsunterlagen haben in deiner Kuschecke nichts zu suchen – sie bringen nur Unruhe an deinen Rückzugsort. Immer wenn du deine Schlafsofae betrittst, solltest du das in der Gewissheit tun, dass dies ein Ort der Ruhe und des Friedens ist, an dem Körper und Seele entspannen können. Sobald du deinem Refugium ein paar Streich(el)einheiten verpasst hast, kannst du dich entspannt zurücklehnen und das wundervolle Ambiente genießen.

