



VOORJAAR 2020 | BETERBED.NL

Dag+ nacht

INSPIRATIEMAGAZINE

BINNENKIJKEN
BIJ NIKKI + MARTIJN

‘Onze slaapkamer
is eigenlijk een
familiekamer’

Slaaptrends
Powernap
+ yoga nidra

Filosoof of sterrenkijker?
Check je
slaaphouding

Duurzaam slapen
Circulair bed
+ dekbed + kussen

beddinghouse

Van
Gogh
Museum
Amsterdam



Een unieke samenwerking heeft geresulteerd
in een collectie geïnspireerd op de schilderijen
van Vincent van Gogh



@beddinghouse_official



Nu verkrijgbaar in alle Beter Bed winkels en via beterbed.nl

Waar het dromen begint

Goed slapen maakt een verschil van dag en nacht. Ook voor rust- en relaxmomenten overdag is je slaapkamer de aangewezen plek om je even terug te trekken.

In ons nieuwe magazine **Dag+Nacht** ligt de focus volledig op een goede nachtrust. En die begint al bij je activiteiten en ervaringen van overdag. Het magazine gaat van A tot Zzz over een weldadig nachtleven. Een goede rust- en slaapbeleving maken je fitter en gelukkiger – en dat zijn geen loze woorden.

Slapen is net zo persoonlijk als je ideale slaapkamer. Ook voor rust- en relaxmomenten overdag is je slaapkamer de aangewezen plek om je even terug te trekken uit onze hectische maatschappij. Alleen of juist samen. Voor sport of yoga-oefeningen, om een fijne serie te kijken, voor een powernap of een uitgebreid ontbijt op bed.

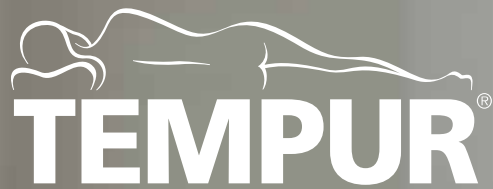
Belangrijk dus dat jouw slaapkamer dag én nacht bij je past. En precies daar zijn we bij Beter Bed nou zo graag mee bezig. Slaapcomfort staat natuurlijk op nummer 1, maar daarnaast wil je ook een mooie slaapkamer. Modern, stijlvol of romantisch; onze adviseurs en stylisten inspireren je met de laatste trends op slaapkamergebied. Dit is waar het dromen begint!

Perijn Hoefsloot

Directeur Marketing & Customer Experience

SLAAPDAGBOEK

Je dagelijks leven is van invloed op de kwaliteit van je slaap. Download ons slaapdagboek op beterbed.nl/slaapdagboek, krijg inzicht en verbeter je nachtrust.



A mattress like no other



TEMPUR® biedt ongeëvenaard comfort en langdurige ondersteuning.

TEMPUR® materiaal werkt drukverlagend. Het bevat een open celstructuur waardoor het uw lichaamsgewicht absorbeert en gelijkmatig verdeeld over de matras, wat zorgt voor maximaal comfort.

A mattress like no other



Dag+ nacht

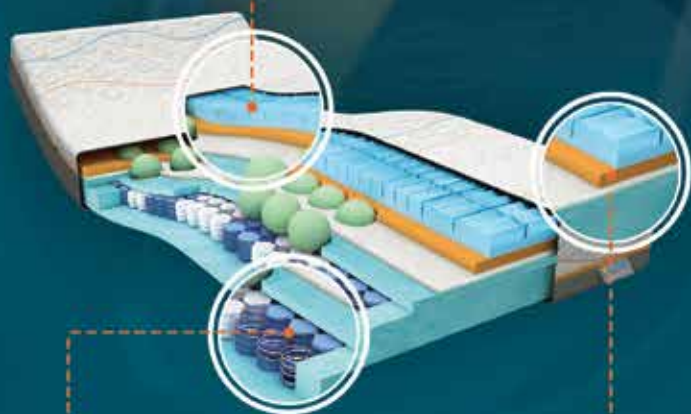


- 07 Slapen is sexy!**
Best gek dat we het ooit tijdverspilling vonden...
- 08 Binnenkijken bij Nikki + Martijn**
'Eigenlijk is de slaapkamer een familiekamer'
- 14 Slaapmythes**
Word je mooi van slapen?
- 16 Yoga nidra**
Hoe diepe ontspanning je beter laat slapen
- 18 Kies je kussen**
Van natuurlijke bamboe tot technologisch NASA-schuim
- 20 Binnenkijken bij Noor**
'Zoveel meer dan alleen een mooi bed'
- 26 Doe een powernap**
Meer energie en focus door een minislaapje
- 28 Duurzaam slapen**
In een circulaire boxspring, onder een circulair dekbed
- 30 Binnenkijken bij Claire + Hans**
'We gunnen onszelf steeds meer luxe'
- 37 Filosoof of sterrenkijker**
Check je slaaphouding en wat die over je zegt
- 38 Vragen over je nachtleven?**
Beter Bed zoekt het voor je uit

TOPPRESTATIES KOMEN NIET VANZELF.

**PRESTEER NET ALS
DYLAN BETER MET
DE SLOWMOTION
HYBRID 8**

Perfekte
drukverdeling



Dynamische
ondersteuning

Extra
ventilatie

Wij staan voor iedereen die alles uit de dag haalt. Voor iedereen die onbewust topprestaties van zichzelf vraagt. Dag in dag uit. Een leven lang.

Wij zijn M line. Wij maken van slapen geen romantiek zoals anderen dat doen. Want wij weten dat slaap aan de basis ligt van elke prestatie. Hoe beter de slaap, hoe groter het effect.

Wij zijn M line. Wij helpen jou in de hectiek van alledag. Want topprestaties komen niet vanzelf. Daarvoor zijn we constant in beweging. Net als jij.

Slapen is sexy!

Lange tijd werd slapen als tijdverspilling gezien, maar inmiddels krijgt een goede nachtrust de waardering die ze verdient. Slaap is het beste en goedkoopste medicijn ter wereld en beter dan welk superfood ook.

TEKST SANNE VERSTEEG

We brengen maar liefst een derde van ons leven slapend door. Dat is gemiddeld ruim 25 jaar van je leven. Waar slapen lange tijd werd beschouwd als saaie, maar noodzakelijke tijdsbesteding zien we het nu als écht belangrijk. Want waarom spenderen we wel geld aan de sportschool en gezonde voeding, maar niet aan onze slaapkamer? Je eigen slaapkamer is voor je lichaam en geest de juiste plek om tot rust te komen, te relaxen én te slapen. Een kwestie van investeren in je basisgezondheid.

Van levensbelang

Een goede nachtrust is van levensbelang, maar je hier wezenlijk bewust van zijn, dat is een ander verhaal. Wie slecht slaapt, is vatbaarder voor ziektes. Denk aan hart- en vaatziekten, overgewicht, dementie en depressie. Tijdens de slaap worden slechte afvalstoffen opgeruimd. Slapen we te kort of slecht dan is dat van

invloed op het immuunsysteem en de hormoonspiegel. Structureel zes uur per nacht slapen is de ondergrens. Onderzoek toont aan dat minder dan zeven uur slaap de kans op gezondheidsklachten al kan verhogen.

Kwaliteit boven kwantiteit

Een belangrijk onderdeel om van slapen goed én efficiënt slapen te maken, is bijvoorbeeld voldoende aandacht te geven aan je biologische klok. Kies voor kwaliteit boven kwantiteit. Met alle huidige maatschappelijke ontwikkelingen een hele, maar juist ook zeer noodzakelijke uitdaging. De 24-uurseconomie en bijkomende digitalisering brengt veel schermgebruik, blauw licht en continue prikkels in onze slaapkamer. Niet verkeerd dus om een op maat gemaakt slaapritueel, ook wel slaaphygiëne genoemd, in je leven te roepen. Een ontwikkeling die we gelukkig al bij heel veel mensen terugzien. Zoals

een ritueel waarbij je na acht uur geen schermen meer toelaat in je slaapkamer. Of een ritueel waarbij je luistert naar rustgevende muziek. Natuurlijk zorg je daarbij op zijn minst voor goede basics zoals een goed bed, matras, kussen en dekbed.

Op je lijf geschreven bed

Dat op je lijf geschreven bed zou iedereen zichzelf moeten gunnen. Gelukkig krijgt ook de rol van de slaapkamer overdag steeds meer onze welverdiende aandacht. Naast slapen is rust en ontspanning in onze maatschappij zeker geen overbodige luxe. Trek je terug. Samen met je lief, je kids of gewoon heerlijk even alleen met je favoriete serie, yoga-oefeningen, tijdschrift of boek. Het zal vast niet lang meer duren of onze social media tijdlijnen staan vol met 'saaie' slaapkamermomenten. Het beste en meest sexy superfood dat er bestaat!

BINNENKIJKEN

bij Nikki + Martijn

Nikki en Martijn delen hun slaapkamer geregeld met hun kinderen Sem en Julia. Voorlezen, filmpje kijken, spelen en ontbijten: het grote bed van papa en mama leent zich er perfect voor.

TEKST CATHELIJNE VAN WINGERDEN | FOTOGRAFIE CAROLINE COEHORST





**‘Onze slaapkamer
is eigenlijk een
familiekamer’**



MET EEN TRANSPARANT
ROTAN KAMERSCHERM
CREËERT NIKKI PRIVACY.



VOLGENS SEM DE LIEFSTE
PAPA EN HET BESTE
STOEIBED VAN DE WERELD.



HARMONIEUS SPEL IN
TRENDKLEUREN KANEEL-
ROZE EN KORAALBRUIN.

OOK AL ZOUDEN DE JONGE OUDERS het soms liever anders zien, de slaapkamer is eigenlijk een familiekamer. Op doordeweekse avonden leest Nikki (35) of Martijn (39) de kinderen voor en op zondag, als ze allebei lekker loom blijven liggen, spelen de kids op en rond het grote bed. 'Ik vraag me weleens af van wie het bed eigenlijk is,' zegt Nikki. 'Vrijwel iedereen met kleine kinderen zal herkennen dat je bed regelmatig ingepikt wordt. We hebben de regel dat ze niet bij ons slapen, alleen na een nachtmerrie of soms in de vakanties. Want met hun gewoel doe ik zelf geen oog dicht. Toch gebeurt het regelmatig dat we 's ochtends weer knus met z'n vieren wakker worden.'

BIJ DE ZOEKTOCHT NAAR EEN NIEUW BED had het stel naast een strak design nog een wens: twee losse matrassen. Nikki: 'Martijn slaapt graag op een wat harder matras, terwijl ik van een zacht matras hou. De mogelijkheid van één bed met twee matrassen is voor ons dus ideaal. Martijn en ik vinden het

**‘Het gebeurt
regelmatig dat
we toch weer
met z’n vieren
wakker worden’**





ook heerlijk om samen te netflixen. Maar het bed ligt zó lekker, dat ik regelmatig halverwege een aflevering in slaap val, hoe spannend de serie ook is. Als Martijn uit bed stapt om nog even met zijn halters aan de slag te gaan, heb ik daar geen hinder van. Wat ook fijn is: de opbergruimte onder de boxspring. Extra beddengoed, speelgoed, sportspullen – alles praktisch opgeborgen in het bed.'

**‘Beddengoed,
speelgoed,
sportspullen.
Allemaal
praktisch
opgeborgen in
het bed’**

SHOPPING IN DE STIJL VAN NIKKI



**PLAID RUTH SHELL
BROWN**



**KUSSEN BEDDINGHOUSE
TIGERLILY**



**KUSSEN KAAT AMSTERDAM
MANDARIN GOLD**



**METZ ROOMDIVIDER BY-BO
VIA MUSTHAVES.NL**



**GOUDPALM
(DYPsis LUTESCENS)
VIA INTRATUIN.NL**



**BOXSPRING
MIODORMIO
FLORENCE
KLEUR HOPPER
GREY**



**VAAS CLOUDY
VIA INTRATUIN.NL**



**DEKBEDOVERTREK
BETER BED SELECT
CHEVRON TERRA**

**KUSSEN
ESSENZA
FILOU
SHELL
BROWN**



**HOUTEN
VORMENTREIN
VIA HEMA.NL**



ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE [BETERBED.NL/DAG-NACHT](https://www.beterbed.nl/dag-nacht)

7 slaapmythes

Hoeveel waarheid zit er in volkswijsheid?

Over slapen en slaapgebrek hoor je soms de gekste dingen. Wij onderzochten 7 slaapmythes. Word je echt mooier van slapen?

TEKST HANNY ROSKAMP



Door planten in je slaapkamer slaap je minder goed

Deels waar. Over het algemeen zijn planten heilzaam. Maar binnen de feng shui, de Aziatische leer die zich bezighoudt met het optimaliseren van de energiestromen in huis, verstoren ze de nachtrust. Daarom horen ze niet in de slaapkamer. Nu zorgen planten ook voor zuivere lucht en 's nachts voor zuurstof. Dus een paar planten kunnen echt geen kwaad. Kies bijvoorbeeld voor aloë vera, dracaena, fuchsia of een pannenkoekplant. Het vaak aanbevolen lavendel en valeriaan werken niet bij iedereen goed. Ze bevatten stoffen waar sommige mensen allergisch voor zijn.



Van te weinig slaap kun je ziek worden

Waar! Experimenten waarbij mensen langdurig wakker (moeten) blijven, laten zien dat je zonder slaap geïrriteerd en verward raakt én slechter gaat zien. Maar vooral het metabolisme raakt van slag. De hoeveelheid leptine in het bloed daalt scherp als mensen een paar nachten te kort slapen. Leptine is een verzadigingshormoon. Stevige eetlust en een enorme behoefte aan zoetheit is het gevolg van korte nachten. Te weinig slapen kan zo bijdragen aan overgewicht en diabetes type 2 en de kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten.

3



Van een beker melk slaap je beter

Niet waar. Melk bevat een beetje tryptofaan (een grondstof voor het slaaphormoon melatonine). Daarom zou je lekkerder slapen als je 's avonds een beker melk drinkt. Toch helpt het niet echt. Allereerst zit er veel meer tryptofaan in een eitje, vis of een stukje kaas. Bovendien kan tryptofaan niet zo gemakkelijk in de hersenen komen. Daar heeft het hulp bij nodig van glucose! Die haalt het lichaam uit koolhydraten of suiker. Vandaar dus de gewoonte van een lepel honing in de warme melk...

4

Bij vollemaan lig je vaker wakker

Misschien. Onderzoek wijst uit dat er nauwelijks effect is van de vollemaan. Mensen slapen volgens sommige onderzoeken hooguit 20 minuten korter. Er zijn twee verklaringen voor het fenomeen dat sommige mensen menen dat ze wakker liggen bij vollemaan. 1. Ze slapen wel vaker slecht, maar als dat tijdens vollemaan is, letten ze erop, waardoor het meer indruk maakt. Selectieve waarneming heet dat. 2. Tijdens vollemaan is het 's nachts niet helemaal donker. Daardoor wordt minder slaaphormoon aangemaakt dan normaal. Ben je daar gevoelig voor, dan slaap je lichter of minder.



5

Slaapgebrek kun je inhalen

Niet waar. Na een paar korte nachten kun je zo moe zijn dat je ineens een gat in de dag slaapt. Toch haal je de gemiste uren nooit echt in. Je brein kan tijdens korte nachten de gebeurtenissen van overdag onvoldoende verwerken en opslaan, waardoor je minder herinneringen hebt aan periodes van slaapgebrek. Bovendien kan je slaapritme verstoord raken door steeds kort te slapen en dat weer in te halen met uitslapen. Je lichaam vaart wel bij een vast ritme: elke dag op hetzelfde tijdstip slapen en opstaan.

Goed slapen kun je leren

Ja! Een goede slaaphygiëne valt aan te leren en zorgt voor een gezonde slaap. Het belangrijkste: sta elke morgen op hetzelfde tijdstip op; zelfs als je slecht hebt geslapen. Kies een vast tijdstip waarop je naar bed gaat, liefst vóór middernacht. Zorg dat je relaxed in bed stapt. Meditatie, kaarsjes, fijne muziek of een warm bad doen wonderen. Drink geen alcohol, want door een slaapmutsje slaap je sneller in, maar wel lichter en word je vaker wakker. Ventileer je slaapkamer en zorg dat het er goed donker is of gebruik een slaapmasker.



7

Van slapen word je mooi

Het schoonheidsslaapje bestaat!

Niet dat je opeens andere gelaatstreken krijgt als je elke nacht keurig acht uur slaapt. Maar iemand die goed is uitgerust, ziet er optimaal uit. Ook is wetenschappelijk aangetoond: mensen die voldoende slapen hebben minder last van rimpelvorming dan mensen met slaapgebrek. Mogelijk omdat de huid zich tijdens de slaap kan ontspannen en omdat tijdens de slaap veel lichamelijke herstelprocessen plaatsvinden. Mensen die voldoende slapen zijn gezonder en fitter. Precies wat wij seksueel aantrekkelijk vinden, want ze beloven een gezond nageslacht.



Margot van Essen

www.klassiekeyoga.nl

Yoga nidra

Diep ontspannen, beter slapen

Een sessie van 30 minuten van yoga nidra, ook wel slaapyoga genoemd, zou gelijkstaan aan de ontspanning van een paar uur slapen. Yoga-nidradocent Margot van Essen over deze wonderlijke vorm van ontspanning, die ook effectief is bij slaapproblemen.

TEKST MICHÉLE BEVOORT

HOE KAN YOGA NIDRA HELPEN ONTSPANNEN IN HET HECTISCHE LEVEN VAN ALLEDAG?

'Werkelijk ontspannen is wat de meeste mensen inderdaad echt ongelooflijk moeilijk vinden. Daardoor ontwikkelen ze onrust en zelfs fysieke klachten. Yoga nidra brengt een diepe ontspanning teweeg en activeert zo het zelfherstellend vermogen van het lichaam.'

‘Een halfuur yoga nidra staat gelijk aan 3 uur slaap!’

VOOR WIE IS YOGA NIDRA GESCHIKT?

‘Voor wie niet? Iedereen kan het: volwassenen, kinderen, mensen die moeten herstellen van een trauma, blessure, ziekte of operatie. Maar het is ook ideaal voor mensen die alleen maar voor ontspanning gaan of zich energieke en jonger willen voelen.’

WAT IS YOGA NIDRA PRECIES?

‘Het is feitelijk een oeroude ontspanningsmethode. In de Upanishads, geschriften van 750 voor Christus, werd al over yoga nidra gerept. Via deze methode breng je het lichaam in een diepe ontspanning, vergelijkbaar aan de manier die het lichaam al kent: slapen. Maar doordat het hoofd wakker blijft, kun je fysieke spanningen en mentale ballast loslaten. Het is een staat tussen waak en slaap in.’

EEN SOORT HEEL DIEPE MEDITATIE?

‘Inderdaad. Zo kunnen lichaam en geest herstellen. Het mooie is dat we niet zoveel hoeven te doen. We zijn zo geneigd altijd in actie te komen als we iets willen veranderen in ons leven of klachten hebben, maar het

lichaam weet heel goed hoe het moet herstellen. We geven het hier alleen niet genoeg tijd en ruimte voor.’

ZIJN ER NOG MEER VOORDELEN?

‘Yoga nidra herstelt de hormoonbalans, versterkt je immuunsysteem en vermindert stress. Dit zorgt ervoor dat je minder vaak ziek bent en sneller herstelt. Ook wordt yoga nidra ingezet bij mensen met PTSS, een posttraumatisch stresssyndroom. Het werkt anti-aging en verhoogt je concentratievermogen en productiviteit. Een halfuur yoga nidra staat gelijk aan 3 uur slaap!’

ZIJN MENSEN MET SLAAPPROBLEMEN ER OOK BIJ GEBAAAT?

‘Juist! Tijdens yoga nidra komen de hersengolven in de zogenoemde thêta-staat. Het loslaten van spanningen en het verwerken van ervaringen versnelt als lichaam en brein in thêta-staat zijn, zoals dat ook gebeurt als je diep en zonder nachtmerries slaapt. Bij yoga nidra is er ook bewust aandacht voor de geest. Dingen die je tijdens yoga nidra hebt verwerkt, hoef je dus niet

meer tijdens je slaap te verwerken. Doordat je minder tobt over dingen, val je ook sneller in slaap.’

IS YOGA NIDRA OOK GESCHIKT VOOR KINDEREN?

‘Zeker. Yoga nidra is heel eenvoudig te beoefenen en de hersenen van kinderen komen veel sneller in de thêta-golven dan die van volwassenen. Een kortere yoga-nidrasessie kan voor hen al heel effectief zijn. Het helpt niet alleen bij het slapen, maar ook bij concentratieproblemen en naar verluidt ook bij diagnoses als ADHD en dyslexie.’

BEOEFEN JIJ ZELF OOK YOGA NIDRA?

‘Het is zeker een onderdeel van mijn yogapad. Als mijn hoofd te druk wordt, doe ik in de ochtend een sessie. Ik merk dat ik dan weer helderder denk, meer rust ervaar en minder tegen de todomlijst opzie.’

Yoga nidra thuis

Wil je yoga nidra thuis beoefenen? Rol je mat uit, zet een van deze video's aan en laat je door de docenten begeleiden in een diepe staat van ontspanning.

1

THEHOUSEOFOYOGA.COM
Op je mat met de beroemde yogadocent Katiza Satya (kijk bij 'healing yoga').

2

YOGAONLINE.NL
Een compacte yoga-nidrasessie van 9 en een langere van 30 minuten.

3

INSIGHT TIMER
Op deze wereldwijd populaire app staan ook heerlijke yoga-nidrasessies.



Kies je kussen

Een kussen is essentieel voor een goede nachtrust. Maar een kussen kiezen is zo makkelijk nog niet. Het ideale kussen heeft alles te maken met jouw persoonlijke slaaphouding én voorkeur voor materiaal. Beter Bed helpt je kiezen.

TEKST HANNAH DE HOOG

Je ideale materiaal

Het perfecte kussen vind je niet alleen door te letten op de dikte, de vorm of veerkracht. Ook het materiaal is van belang. Natuurlijke kapok is vochtregulerend en beschikt over antibacteriële eigenschappen. Een kussen van stevige bamboe ondersteunt ook de schouders en

de bovenrug. Het nodige valt er te vertellen over dons, wol en latex. En over de speciale duurzame vulling van petflessen, die we zelf met TNO ontwikkelden (zie pagina 28). Of traagschuim dat – het is maar dat je het weet – ook wel ruimtevaart-, geheugen- of NASA-schuim heet. Test zelf wat jij het lekkerst vindt liggen!

Gouden regels

Buikslapers hebben doorgaans een wat dunner kussen nodig, zodat hun nek in een neutrale positie ligt. Een dikker kussen geeft rugslapers maximale ondersteuning voor nek en hoofd. Zijslapers liggen het best op een medium stevig kussen. Voor hen zijn er ook speciale kussens met een bolle rand, die de nek extra comfort biedt.



VOOR RUGSLAPERS

De vierkante vorm en hoge rand van het HOOFDKUSSEN WHITEBOX VAN BETER BED SELECT geven rugslapers een goede ondersteuning in de nek. De vulling bestaat uit Comfofel, een synthetische losse vulling van bolletjes. Het materiaal staat bekend om zijn veerkrachtige en antiallergische eigenschappen.



VOOR ZIJSLAPERS

HOOFDKUSSEN LATEX VAN BETER BED SELECT is veerkrachtig en stevig tegelijk dankzij de vulling van circa 2.000 gram 100% latex vlokken. De vaste vorm biedt hoofd en nek van zijslapers de perfecte ondersteuning. Het Ökotex-label staat voor milieu- en mensvriendelijke productie.



VOOR BUIKSLAPERS

Het HOOFDKUSSEN PURE BASIC, met zijn vulling van 700 gram Comfofel-bolletjes, is zacht en luchtig. Dit maakt het tot een ideaal kussen voor buikslapers. De hoes, voorzien van een praktische ritssluiting, kan gewoon in de katoenen fijnwas mee.



LUCHTIG BAMBOE

KUSSENS MET EEN BAMBOE VULLING zijn superduurzaam. Daarbij is bamboe van nature antibacterieel en ventileert het optimaal door zijn tropische herkomst. Ideaal als je 's nachts last hebt van temperatuurswisselingen.



Voor zijslapers,
buikslapers,
rugslapers en
heerlijke dromen



HOTELLUXE

Het comfortabele KUSSEN GOLD uit het topsegment van het Scandinavische merk Kärslsson heeft een vulgewicht van 900 gram, waarvan ruim 800 gram bestaat uit zuiver ganzendons. Dankzij de goede ondersteuning en de vochtregulerende eigenschappen sta je fris weer op.



TROUWE SUPPORTER

Het speciale TEMPUR®-REISKUSSEN heeft dezelfde vorm en kwaliteiten als het gewone TEMPUR®-HOOFDKUSSEN, maar is half zo breed. Want juist op vakantie wil je het comfort van thuis niet missen. Ook handig in het vliegtuig of tijdens een lange transferreis met bus of boot.



OER-HOLLANDS

HOOFDKUSSEN SOEZZZ PERFECTION is gemaakt van Texelse wol, dat bekend staat om zijn goede ventilatievermogen en absorberende eigenschappen.



SUPERERGONOMISCH

Door het speciale ontwerp is HOOFDKUSSEN 3D VAN BETER BED SELECT geschikt voor alle typen slapers. Het biedt optimale ondersteuning aan de nek en is anti-allergeen.

Kussen wijsheden

Lavendel- wellness

Lavendel staat al eeuwenlang bekend als rustgever. Spray lavendel op je kussen of gebruik een met lavendel gevuld oogkussentje voor een wellnessmoment in je eigen bed.

Schone slaapster

Je hebt het niet door, maar via je hoofd verlies je tot een halve liter vocht per nacht. Het is raadzaam je kussen elke twee maanden zorgvuldig te wassen en drogen. Lees eerst het waslabel en kijk op beterbed.nl voor meer tips en adviezen.

Beautytip

Wist je dat kussenslopen van zijde of katoensatijn je haar laten glanzen en dat het ook minder in de klit raakt tijdens het slapen? Bij Beter Bed vind je katoensatijn beddengoed in fraaie kleuren.

BINNENKIJKEN

bij Noor

Noor is marketingmanager bij een snelgroeiende start-up. Als single heeft ze een druk sociaal leven. Met gezond eten, voldoende beweging en een goede nachtrust heeft ze altijd genoeg energie.

TEKST CATHELIJNE VAN WINGERDEN | FOTOGRAFIE CAROLINE COEHORST



**‘Zoveel meer
dan alleen een
mooi bed’**





NOOR VERHUISDE niet lang geleden van een appartement dat ze deelde met een goede vriendin naar haar eigen hypermoderne, industriële loft. 'Ik heb heel veel geluk gehad met deze woning. Hij is niet heel groot, maar doet ruimtelijk aan omdat alles in elkaar overloopt', vertelt Noor. Omdat haar slaapkamer zichtbaar is vanuit het woongedeelte ging ze op zoek naar een bed dat perfect past bij de rest van haar smaakvolle interieur.

'TOEN IK DEZE GROENFLUWELEN BOXSPRING ZAG, was ik op slag verliefd. De kleur, de stof, het ontwerp met de luchtige pootjes – helemaal als in zo'n leuk boetiekhotel. En het ligt waanzinnig!' Alleen over de aanschaf van de elektrische bedbodem twijfelde ze. Het bed werd daardoor iets duurder en ze twijfelde of ze er wel voldoende mee zou doen. 'Uiteindelijk heb ik het gelukkig toch gedaan en ik heb er nog geen moment spijt van gehad.' Op de avonden dat Noor thuis is, ligt ze



NOOR WAS
OP SLAG
VERLIEFD OP
DE SMARAGD-
GROENE TINT
VAN DIT BED.



HAAR HEADSET GEBRUIKT
NOOR VOOR SILENT
DISCO OF OM RUSTIG
TE MEDITEREN.

'Ik zorg
goed voor
mijzelf.
Een goede
nachtrust
hoort
daarbij'



vaak op bed nog wat te werken, filmpjes te kijken of belt ze eindeloos met vriendinnen. 'Heerlijk om het hoofdeinde dan omhoog te kunnen zetten.'

NOOR: 'EIGENLIJK REALISEER IK MIJ NU PAS dat ik mijn bed niet alleen voor de mooi heb gekocht, maar dat het aansluit bij wat ik elke dag doe: goed voor mijzelf zorgen met gezond en lekker eten, een halfuurtje stretchen of meditatie. Een goede nachtrust hoort daar net zo goed bij!'



**VITRA PANTON
STOEL**
VIA FONQ.NL



**KUSSEN ESSENZA
NAINA GREEN**



**SHOPPING
IN DE STIJL VAN NOOR**



**FASHION
DESIGNERS A-Z,
AKRIS EDITION**
VIA TASCHEN.COM



**KUSSEN ESSENZA FELICIA
LODEN GREEN**

**‘Mijn bed
is helemaal
als in
zo’n leuk
boetiek-
hotel!’**



**DEKBEDOVERTREK
CLEO GREEN**



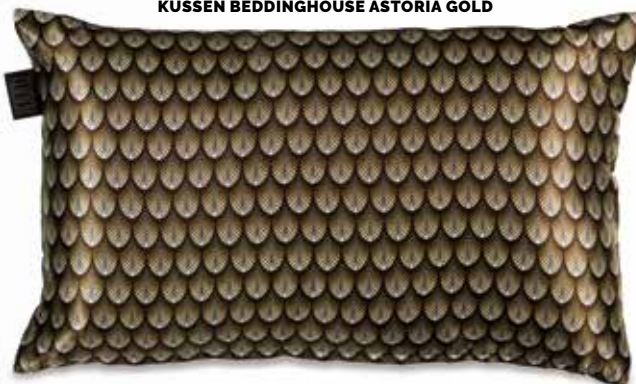
**COMPACT CAMERA,
FUJIFILM X100F ZILVER**
VIA COOLBLUE.NL



**NIKE AIR MAX 95
SNEAKERS**
VIA WEHKAMP.NL



**BOXSPRING
KÄRLSSON
ATTRAKTIV
TRENDIK
KLEUR RIVIERE
FOREST**



KUSSEN BEDDINGHOUSE ASTORIA GOLD

ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE BETERBED.NL/DAG-NACHT

A person is lying in bed, covered by a white sheet. Their arms are raised above their head. The left hand is making a peace sign, and the right hand is holding a bright yellow mug. The background is a light-colored wall and a wooden headboard.

Een powernap

Daar knap je van op

Last van een middagdip? Een korte powernap is dé manier om nieuwe energie op te doen en de rest van de dag uitgerust door te komen.

TEKST ANNEMIEK DE GIER

Iedereen kent wel het gevoel van een middagdip. Ergens tussen 14.00 en 16.00 uur ben je niet meer vooruit te branden en is je focus ver te zoeken. Een kop koffie is dan vaak een makkelijke en snelle manier om weer energie te krijgen, maar beter is het om een klein dutje (powernap) te doen. Een powernap is een korte, lichte slaap van maximaal tien of vijftien minuten, waardoor de hersenen even rust krijgen en je er daarna weer fris tegenaan kunt.

Slaapschuld

Volgens Marijke Gordijn van Chrono@Work, die als slaapwetenschapper is verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, is een middagdip heel normaal. 'Je denkt misschien snel dat het aan je lunch ligt, maar dat hoeft niet', vertelt ze. 'Er zijn allerlei redenen waarom je je overdag moe kunt voelen, bijvoorbeeld omdat je 's nachts niet optimaal hebt geslapen of omdat je een drukke week hebt. En het door onze biologische klok geregelde 24-uursritme, vertoont gek genoeg soms midden op de dag een dip.' Volgens Gordijn is het kenmerk van een goede powernap vooral dat deze kort is en niet te laat op de dag plaatsvindt. 'Zou je dutje langer duren dan tien tot vijftien minuten dan kom je in een diepe slaap en is het voor je lichaam moeilijker om nog fris wakker te worden. Dut je na 18.00 uur dan loop je het risico dat je 's avonds moeilijker in slaap valt, omdat je al een deel van je zogeheten slaapschuld hebt ingelost.'



**Een
powernap
is een
rustmoment
voor je
hersenen**

Gezondheidseffect

Wat is er nou precies zo gezond aan een powernap? Er zijn onderzoeken die stellen dat drie keer per week een middagdutje doen de kans op een hartaandoening verlaagt, maar volgens Gordijn is daar te weinig sluitend bewijs voor. 'Wat wel echt is aangetoond, is dat je er fitter van wordt en dat je na een powernap beter presteert', zegt ze. 'Het is dus de ideale oppepper.' Gordijn deed ook onderzoek naar de werking van de powernap bij mensen die nachtdiensten draaien en daar is een duidelijker gezondheidseffect te zien. 'Door tijdens de nachtdienst een kort dutje te doen, voelde men zich merkbaar fitter. Bovendien heeft een powernap geen enkel negatief effect op de kwaliteit van de slaap 's nachts. En de kans op indoezelen tijdens de autorit naar huis – waar veel mensen na hun nachtdienst nog weleens last van hebben – is ruim de helft kleiner.'

Ideale omstandigheden

Powernappen is overigens niet een kwestie van je hoofd op je bureau leggen terwijl je collega's gewoon doorwerken. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat je zo snel mogelijk in slaap valt en dat doe je door daarvoor de juiste omstandigheden te creëren. Gordijn: 'Zoek een plek waar je je veilig voelt en waar je niet gestoord kunt worden. Ga lekker zitten of, beter nog, liggen. Gebruik een kussen en eventueel een dekentje om het jezelf comfortabel te maken en let erop dat je handen en voeten warm zijn. Luister eventueel even naar ontspannende muziek. Lukt het niet, probeer het dan een volgende keer gewoon opnieuw: in slaap vallen is namelijk voor een groot deel iets wat je kunt leren.'

Slaap-waakritme

Ook al is een powernap goed voor je, het is volgens Gordijn niet nodig om het elke dag te doen: 'Als je een normaal slaap-waakritme hebt en gedurende de dag voldoende energie bent, voegt een powernap niet echt iets toe.' Het kan ook zijn dat dutten gewoon niet uitkomt, of dat je geen goede faciliteiten in de buurt hebt. In dat geval is even rust nemen wel altijd belangrijk, stelt Gordijn. 'Veel mensen slapen 's nachts onrustig omdat ze overdag te veel prikkels krijgen. Het heeft dus zeker zin om tijdens je werk af en toe even een pauze in te lassen, een stukje te gaan lopen of in de verte te staren. Waarschijnlijk heeft dat uiteindelijk een positief effect op je slaap 's nachts, zodat je je overdag ook weer uitgeruster voelt.'



Lief slaap- dagboek...

Slaap je wat minder goed? De kwaliteit van je slaap begint bij alles wat je overdag doet en meemaakt. Werken, zorgen, sporten, een etentje met vrienden: de dagen vliegen voorbij. Stilstaan bij je dagelijks leven maakt je meer bewust. Een slaapdagboek geeft je inzicht in de factoren die je nachtrust positief of negatief beïnvloeden. Download op beterbed.nl/slaapdagboek en... welterusten alvast!



Ook 's nachts milieubewust

Met circulaire boxspring + dekbed + kussen

De circulaire economie, waarin producten gerecycled worden en een tweede leven krijgen, wordt steeds belangrijker. Beter Bed en onderzoeksorganisatie TNO dragen daar graag aan bij. Samen ontwikkelden ze een bijna volledig circulaire boxspring.

TEKST EMMA VAN LAAR



BOXSPRING ELEMENT IS BIJNA VOLLEDIG DEMONTABEL.

Het onderwerp verduurzaming staat bij overheden en bedrijven steeds hoger op de agenda. Een belangrijk onderdeel van de oplossing is een circulaire economie, waarin hergebruik van producten en grondstoffen geoptimaliseerd wordt. 'Want het helpt als we producten maken met minder grondstoffen en energie, zodat er ook minder uitstoot van broeikasgassen is', legt Toon Ansems, recyclingdeskundige bij TNO, uit. 'We kunnen producten ook intensiever gebruiken en ze bovendien op zo'n manier ontwerpen dat de grondstoffen er aan het eind van de levensduur weer gemakkelijk uit te halen zijn.'

Impact

De circulariteit van producten kan vastgesteld worden met de door TNO ontwikkelde IMPACT-methode (Integrated Method of sustainable Product Assessment for Circular Transition). 'De methode drukt in cijfers uit wat bij de productie wordt bespaard op hulpstoffen, in hoeverre het nieuwe product minder belastend is voor mens



DE INGREDIËNTEN VOOR DE CIRCULAIRE BOXSPRING VAN BETER BED.



en milieu en wat de economische effecten zijn', vertelt Ansems.

Element

Binnen de beddenindustrie is veel winst te behalen. Beter Bed wil daar graag zijn steentje aan bijdragen en heeft daarom de boxspring Element op de markt gebracht die grotendeels circulair is. De meeste onderdelen zijn makkelijk te demonteren, te vervangen en recycelen.

Niet nieten

Ansems: 'Het is mooi om te zien dat Beter Bed echt forse stappen zet om hun producten circulair te maken. Daarvoor moest het hele ontwerp van de boxspring op de schop. Om makkelijker te demonteren moesten we

bijvoorbeeld af van het lijmen en nieten. Nu wordt gebruikgemaakt van een kliksysteem waardoor alles makkelijk in elkaar te zetten en ook weer uit elkaar te halen is. Dat maakt dat ook tussentijds onderdelen vervangen kunnen worden. Wij hebben gaandeweg bij elke stap berekend wat de gevolgen voor de circulariteit zouden zijn. Er is nu minder water en olie nodig voor de productie. Door gebruik van andere, duurzame materialen is het gewicht met ruim 20% verminderd, waarbij de levensduur wordt verlengd en het slaapcomfort nog even hoog is. Onze samenwerking heeft tot mooie resultaten geleid', benadrukt Ansems.

Pet op bed

Beter Bed heeft ook recyclebare kussens en dekbedden ontwikkeld. Iris Ubeda van Beter Bed: 'We bekijken de mogelijkheden om ons assortiment verder te verduurzamen, met bijvoorbeeld recyclebare donzen dekbedden en duurzame verpakkingen. Zo worden er kussens en dekbedden gemaakt van petflessen, bijvoorbeeld de frisdrankflessen die je inlevert bij de supermarkt. In een kussen gaan ongeveer 17 en in een dekbed 79 petflessen van anderhalve liter. Ook de hoezen van deze producten zijn 100% recyclebaar. Het werkt zo: petflessen worden omgesmolten tot petkorrels waar dan zogenoemde vulvezels van gemaakt worden. Met die vulvezels worden vervolgens de dekbed- en kussenhoezen gevuld. Het lijkt misschien gek om op en onder gerecyclede petflessen te liggen, maar het slaapt echt heerlijk!'

BINNENKIJKEN

bij Claire + Hans

Toen de kinderen het huis uit gingen, begon voor Claire en Hans hun tweede leven samen. Na jaren van gezinsdrukke is er nu meer tijd om uit en thuis te genieten en te ontspannen.

TEKST CATHELIJNE VAN WINGERDEN
FOTOGRAFIE CAROLINE COEHORST



‘We gunnen
onszelf steeds
meer luxe’



**‘Onze
slaapkamer
is een oase
van rust en
ontspanning’**



DE WEELE VAN
DECORATIEVE
PRINTS EN
ZACHTE
TEXTUREN.



DE SPIEGEL VONDEN
CLAIRE EN HANS OP EEN
FRANSE VLOOIENMARKT.



CLAIRE IS DOL OP
BLOEMEN. OOK IN DE
SLAAPKAMER.

TOEN HUN JONGSTE ZOON onlangs het huis uit ging, besloten Claire en haar man de bovenverdieping van hun huis aan te pakken en meer in lijn met de klassieke benedenverdieping in te richten. Er kwamen een XL-slaapkamer en een walk-in-closet voor Claire (60). 'Onze slaapkamer is echt van ons tweeën', vertelt Claire. 'Het is een oase van rust en ontspanning. Hans vertrouwt volledig op mijn smaak, dus de aankleding van de slaapkamer heb ik voor mijn rekening genomen.'

'UITGANGSPUNT WAS HET gecapitonneerde hoofdbord waar ik gelijk weg van was. Dat geeft een heerlijk luxe gevoel.' Voor de boxspring zelf had Hans wel eigen inbreng, vervolgt Claire. 'Nu we wat ouder worden en het ons kunnen permitteren, gunnen we onszelf meer luxe. Maar het moet er niet alleen goed uitzien, hoor. We gaan voor goede kwaliteit en kiezen alleen spullen waar je jarenlang plezier van hebt. Voor een bed geldt dat al helemaal. We leiden een actief leven en willen fit en uitgerust opstaan.'

**‘We gaan
voor
kwaliteit’**



SHOPPING IN DE STIJL VAN CLAIRE



SILK SLEEP MASK
VIA BIJENKORF.NL



**BOXSPRING
KÄRLSSON
UNIEK ELIT
KLEUR WOOD**



**TOPMATRAS
BETER BED SELECT
PLATINUM VISCO**

**L'ORÉAL
FRAMBOZEN-
RODE LIPSTICK**
VIA BOL.COM



ELEGANTE VAAS
VIA ZARAHOME.COM

WAAR HANS ALS SUCCESVOL ONDERNEMER fulltime aan het werk is, werkt Claire twee dagen per week als managementassistent. Na een drukke dag gaan ze graag op tijd naar boven om in bed nog een documentaire te kijken en wat te kletsen met een goed glas wijn. Rond middernacht gaat het licht uit. Op de dagen dat Claire niet werkt, blijft ze lekker nog liggen. Voor Hans de deur uit gaat, brengt hij haar koffie en de ochtendkrant. 'Met een kus! Hoe langer we getrouwd zijn, hoe zorgzamer we voor elkaar zijn, lijkt het wel. En Hans' voetmassages zijn perfect!'



**DEKBEDOVERTREK
BEDDINGHOUSE
ROMANTIC GARDEN**



**KUSSEN ESSENZA
ROSALLEE BLUSH**



**KUSSEN ESSENZA
DAILAH SHELL BROWN**

ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE [BETERBED.NL/DAG-NACHT](https://www.beterbed.nl/dag-nacht)

Overdag heb ik het meeste plezier van mijn M line matras.

Toen onze jongste vier jaar geleden de deur uitging veranderde er veel in ons leven. Dat was echt wel even wennen voor mij en m'n man. Ik hield opeens tijd over en kreeg een heel ander dagritme. Het biedt ook nieuwe mogelijkheden, zo'n empty nest. Ik ga veel op stap met vriendinnen en kan nu soms uren de hond uitlaten. Wel lekker hoor, meer tijd voor jezelf. Ik ben een ochtendmens en sta altijd rond 7 uur op. Als ik de hond heb uitgelaten ben ik in de tuin te vinden of in de sportschool. Dat kost best veel energie en die haal ik uit een gezonde nachtrust.

M line: voor elk type slaper een eigen matras

Drie jaar geleden hebben we de slaapkamer helemaal opnieuw ingericht. Over het bed waren we het snel eens, maar het kiezen van de juiste matrassen duurde wat langer. De verkoper in de winkel adviseerde ons om eens te kijken naar de collectie van **M line**.

Ik heb echt nooit geweten dat er zoveel verschillende soorten matrassen bestaan. Voor elk type slaper is er een ideaal matras, dus ook voor mij en m'n man. Ik dacht aanvankelijk nog dat een **M line** matras niks voor ons was. Het merk riep bij mij associaties op met jonge mensen en topsporters. Maar eerlijk is eerlijk: ik ben ook de hele dag druk in de weer en daarom is mijn nachtrust super belangrijk.

Eerst het matras en daarna het bed

De meeste mensen kiezen eerst een nieuw bed uit. Dat geeft smoele aan de slaapkamer, samen met een mooi

dekbedovertrek dat past bij de rest van het interieur. Vervolgens kijken ze naar het comfort: een goede bodem en een fijn matras. Ik denk inmiddels andersom. Voor mij begint het bij een goed matras want sinds drie jaar weet ik wat het verschil maakt, mijn matras bepaalt het slaapgenot. In feite is het mijn energiebron. En natuurlijk is de uitstraling van het bed ook belangrijk want ik hou van design en mooie dingen.

Overdag beter presteren

Er zal vast wel een moment komen dat onze slaapkamer weer aan vernieuwing toe is. Maar voorlopig kunnen we nog een tijdje vooruit met onze huidige **M line** matrassen. Ik word nog elke ochtend uitgerust wakker en zeg wel eens voor de grap: "Overdag heb ik het meeste plezier van mijn matras".

Want sinds we op **M line** slapen voel ik me overdag veel energiekeker en fitter.

Judith Charbon (55)

Filosoof of sterrenkijker?

Zoveel mensen, zoveel slaaphoudingen. Wat zegt jouw slaaphouding eigenlijk over je persoonlijkheid?

TEKST HANNAH DE HOOG



ZIJSLAPERS

Het zijn de artistiekeelingen die meestal op hun linkerzij slapen. Ze hebben vaak een hogere opleiding en zijn oververtegenwoordigd in creatieve beroepen. Rechterzijslapers zijn doorgaans rechtlijner, maar hebben soms moeite met maat houden. Hierdoor kunnen ze ongezonde gewoontes ontwikkelen.



VRIJE VAL

Alsof je aan het skydive bent: plat op je buik, met je armen om het kussen geslagen en je gezicht naar links of rechts gedraaid. Je hebt een intense en uitgesproken persoonlijkheid. Deze types hebben soms moeite met kritiek en zijn minder slagvaardig in lastige situaties.



KNUFFELAAR

De knuffelaar houdt het kussen in de armen. Knuffelaars zijn uitgesproken sociale mensen. Ze gedijen in het gezelschap van anderen en hechten waarde aan relaties. Niet alleen met hun dierbaren, maar ook met collega's of kennissen van de sportclub.



ZEESTER

De zeester ligt op de rug met de ledematen naar alle kanten uitgewaaierd. In bed nemen ze veel ruimte in, maar in het dagelijks leven zijn ze goede luisteraars die graag de helpende hand bieden. Zeesterren zijn open-minded en niet snel uit evenwicht te brengen.



HUNKERAAR

Het lijkt alsof de hunkeraar met de armen ergens verlangend naar uitrekt. Hunkeraars wikken en wegen alles goed af voor ze een beslissing nemen. Wanneer ze die eenmaal hebben genomen, staat hun besluit rotsvast. Ze kunnen daardoor wat streng overkomen.



FILOSOOF

Deze lijkt op de foetushouding, maar de slaper houdt zijn handen tegen zijn kin. Ze voelen zich vaak overweldigd door hun gevoelens. De intense emoties maken dat ze alles in twijfel trekken, wat nogal eens tot besluiteloosheid kan leiden.



FOETUS

Ongeveer de helft van de volwassenen slaapt in de semi-foetale positie: op je zij met de benen half opgetrokken. Zo lig je stabiel en ben je beschermd, maar blijf je beweeglijk. En dat is wat je in je wakkere leven ook bent, maar dan op het mentale vlak: zelf-verzekerd en emotioneel in balans. Mensen die in een volledige foetus-houding slapen, met de benen hoog opgetrokken, zijn van het type ruwe bolster, blanke pit. Zo houden ze mensen op afstand, deels uit verlegenheid, maar al snel stellen ze zich open.



BOOMSTAM

Boomstammen liggen op hun zij met rechte benen en hun gestrekte armen dicht tegen het lichaam. Ze zijn vriendelijk en gemakkelijk in de omgang, maar soms ook wat naïef. Uit zelfbescherming kunnen ze wat cynisch uit de hoek komen.



LEPELTJE-LEPELTJE

Veel stellen vallen het liefst in slaap in deze houding. Echter, uit onderzoek blijkt dat 'spooners' vaak lichter en onrustiger slapen. Je hebt immers niet hetzelfde slaapritme om van zij te wisselen als je partner. Je persoonlijke slaapritme wordt daardoor iets verstoord. Gebeurt dit te vaak, dan sta je minder fit op, wat zijn weerslag kan hebben op je dagelijks functioneren. In de praktijk vallen mensen lepel-tje-lepeltje in slaap, dan volgt een periode waarin ieder zijn favoriete solohouding heeft, om tegen de ochtend weer naar elkaar toe te kruipen.



STERRENKIJKER

Deze slapers liggen comfortabel op hun rug, met de armen losjes rond het hoofd. Sterrenkijkers zijn over het algemeen gelukkige mensen die het leven positief inzien. Ze nemen het leven zoals het komt. Familie en vrienden staan bij hen op de eerste plaats.

SOLDAAT

Dit type slapers ligt op de rug, de armen naast de zij of over de borst gevouwen. Deze mensen zijn van nature rustig en kalm, soms zelf wat introvert. Ze zijn veeleisend en leggen de lat hoog, zowel voor zichzelf als voor anderen.

Vragen over je nachtleven?

Beter Bed zoekt het voor je uit



Bart Bouwmans
Al 32 jaar slaapadviseur
bij Beter Bed.

Hoe kan ik 5 kwartier in één uur slapen?

Laten we je maar meteen uit de droom helpen: niemand kan 5 kwartier in één uur slapen. Wel heeft de efficiëntie van je slaap invloed op het aantal slaapuren dat je nodig hebt om goed te kunnen functioneren. Uit het ene uur slaap haal je dus meer dan uit het andere. Zo is het vooral belangrijk dat je het eerste deel van je slaap (de eerste vier uur) goed slaapt; dit is de herstellende, diepe slaap. Mis je deze slaapuren, dan voel je je slechter en functioneer je minder goed. In de tweede helft van de nacht slaap je minder diep. Zonder deze slaap kun je nog redelijk functioneren. Niet weken achterelkaar natuurlijk, maar een aantal dagen kan prima.

Na 24 uur zonder slaap krijgt je brein een dip

Waarom zijn kleine kinderen vroeg wakker en pubers niet uit hun bed te branden?

De meeste kinderen zijn heuse ochtendmensjes. 's Avonds vroeg moe en 's ochtends nóg vroeger wakker. Zo rond hun twaalfde verandert dit en worden het steeds meer avondmensen. Naar bed gaan doen ze niet graag en er 's morgens uit komen al helemaal niet. Hormonale veranderingen zorgen ervoor dat het slaaphormoon melatonine later wordt afgescheiden. Gevolg: pubers worden later moe. Terwijl ze juist extra slaap nodig hebben om alle veranderingen in lichaam en brein te verwerken. Zie dan 's ochtends je bed maar eens uit te komen!

Tellen slaapuren voor middernacht dubbel?

Dat zou toch mooi zijn: om 20.00 uur naar bed gaan om vervolgens om 00.00 uur zo fris als een hoentje weer op te staan. Want $4 \text{ uur} \times 2 = 8 \text{ uur}$ slapen. Was het maar zo'n feest! Het is wel zo dat je de eerste uren van je slaap dieper en vaster slaapt dan later in de nacht. We noemen dit ook wel de kernslaap. De kans is dus groter dat je de eerste uren van je slaap meer tijd in diepe slaap doorbrengt. Het tijdstip waarop je slaapt, maakt hierin geen verschil.

Hoelang kan een mens zonder slaap?

Na gemiddeld 36 uur wakker zijn beginnen de meeste mensen tegen de vermoeidheid te vechten en na 48 uur val je geheid in slaap. Maar ook met te weinig slaap merk je al snel de gevolgen. Na 24 uur zonder slaap laat je geheugen je in de steek, je beoordelingsvermogen neemt af, evenals je hand-oogcoördinatie. Een recordpoging om zo lang mogelijk wakker te blijven eindigde in 1964 na 11 dagen. Recordhouder Randy Gardner (17), kreeg onder meer last van stemmingswisselingen, geheugenverlies en hallucinaties.

Wat betekent slapen als een roos?

Slapen als een roos staat voor heel vast en heerlijk slapen. Maar waar komt die roos toch vandaan? Heel simpel. Vroeger werd dit vooral over slapende kinderen gezegd. Die krijgen tijdens het slapen immers van die schattige bloesjes op hun wangen.

VOLG ONS OP:

- Beter Bed
- beterbedslapen
- Beterbed
- BeterbedTV

Een **Gold Select** matras is er ook speciaal voor jou

Pocketveermatrassen bieden je optimale ondersteuning en uitstekende ventilatie én vochtregulatie. Zo geniet jij iedere nacht van een goede lichaamshouding en een heerlijk fris slaapklimaat. Binnen onze Gold collectie met pocketveermatrassen kun je kiezen uit vier verschillende afdekklagen voor het comfort dat het best bij jou past.

Foam

7 comfort zones

Gold Pocket Foam

Dankzij de koudschuim afdeklaag ervaar je blijvende, veerkrachtige ondersteuning en optimale ventilatie. Ideaal wanneer je het snel warm hebt.

Visco

Gold Pocket Visco

Visco, ook wel traagschuim genoemd, past zich perfect aan je lichaam aan. Hierdoor ervaar je een minimale druk. Ideaal bij gevoelige spieren en/ of gewrichten.

440 veren per m²

Gelparels

Gold Pocket Gel

De gelparels vermengd met traagschuim zorgen voor een minimale druk. Perfect bij gevoelige spieren en/ of gewrichten. Ook zorgt de gel voor een wat koeler matras. Ideaal wanneer je het snel warm hebt.

Anti-bacteriële vezel

Wasbare matrashoes

Latex

Gold Pocket Superieur Latex

Geniet van soepel, elastisch en koel ligcomfort dankzij de natuurlijke en blijvende veerkracht van latex voorzien van luchtdoorlatende gaatjes. Ideaal voor de beweeglijke slaper die het snel warm heeft.

ESSENZA

1. Rosalee mustard dekbetrekset - 2. Felicia loden green sierkussen - 3. Naina mustard sierkussen
4. Riv frosty mint sierkussen - 5. Billie mustard plaid en spreij - 6. Felicia loden green poef
7. Felicia loden green tapijt - 8. Rosalee mustard tapijt

-
- # ESSENZA
1. Rosalee mustard dekbetrekset - 2. Felicia loden green sierkussen - 3. Naina mustard sierkussen
4. Riv frosty mint sierkussen - 5. Billie mustard plaid en spreij - 6. Felicia loden green poef
7. Felicia loden green tapijt - 8. Rosalee mustard tapijt