



Eine kleine Bettlektüre

«Das Bett, Dein Nachtgewand».
Balthasar & Dominik Hüsler

05	Mein Nest
08	Vorwort
13	Bettklima
24	Komfort
29	Mein Bett
49	Resümee
55	Autor
57	Epilog
58	Quellen

Der gute Morgen fängt am Abend an.

Im Vergleich zu anderen Gütern des täglichen Bedarfs nimmt das Bett einen sehr hohen Stellenwert für unsere Gesundheit ein. Für unsere körperliche und seelische Gesundheit ist die Bedeutung eines guten und erholsamen Schlafes vergleichbar mit unserer Ernährung und regelmässiger sportlicher Betätigung. Dies gilt umso mehr in unserer hektischen und herausfordernden Zeit.

Heute scheint es viele Menschen zu geben, die Angst vor dem Bett haben und es abends so lange wie möglich meiden. Warum das so ist, werden Sie verstehen, wenn Sie diese kleine Bettlektüre gelesen haben. Die erste Fassung dieses Textes habe ich vor über 40 Jahren geschrieben. Zu meinem 90. Geburtstag und zum 40. von Hüsler Nest verfasste ich diesen mit meinem Sohn Dominik neu. Meine Absicht ist es, in Ihnen ein neues Bewusstsein für Ihr Bett und Ihren Schlaf zu wecken.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie ein gutes Bett sein sollte. Gerade in der heutigen Zeit, in der Stress in Form von Arbeitsbelastung, Elektronik, Umweltbelastungen etc. allgegenwärtig ist, sollte unser Rückzugsort, unser Nest, ein fast heiliger Ort sein. Ein Ort, an dem wir uns entspannen, erholen und tief schlafen.

Wenn der Mensch müde, erschöpft oder krank ist, sollte das Bett ihn aufnehmen, wie eine gute Mutter ihr Kind.

Deshalb ist ein gutes Bett nur dann ein gutes Bett, wenn es ein Nest ist. Der vorliegende Text soll Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Bett verbessern und sich Ihr «Nest» bauen können. Vielleicht finden Sie auch Antworten auf Fragen, die Sie sich schon lange stellen. Nach all den Jahren praktischer Erfahrung bin ich davon überzeugt, dass viele Kosten im Gesundheitswesen eingespart werden könnten, wenn alle Menschen in guten Betten schlafen würden. Sie würden das Bett als ihr Nachtgewand lieben und pflegen, es nicht mehr meiden und wissen, dass der gute Morgen am Abend beginnt.

Balthasar Hüsler, Juni 2022



Balthasar Hüsler
Konstrukteur des Hüsler Nests

Vorwort

Dominik Hüsler

Im Jahr 1982 hat mein Vater Balthasar Hüsler zusammen mit seiner zweiten Frau Christel und meinem ältesten Bruder Beat die Firma Hüsler Nest gegründet. Vorausgegangen war eine regelrechte Odyssee der Bettenentwicklung.

Mit seinem breiten Wissen als Schreiner, Konstrukteur und Erbauer von Häusern, seinem autodidaktischen Wesen, seiner Fähigkeit, vernetzt zu denken und seiner Lust, etwas auszuprobieren und selbst bei Misserfolg sich nie entmutigen zu lassen, erfand er gewissermassen das Bett neu. Seine erste «Werbebrochure» war diese wundervolle Bettlektüre, die Sie gerade in den Händen halten. Hier teilte er seine wertvollen Erkenntnisse darüber, wie ein gutes Bett beschaffen sein sollte mit uns. Ein Kunde meinte einmal schmunzelnd, dies sei das perfideste Werbemittel, das ihm je in die Hände gekommen sei. «Wer das gelesen hat, kann ja gar nicht mehr anders, als sich ein Hüsler Nest zu kaufen.»

Mehr als 40 Jahre ist das nun schon her. Als «Nachzügler» und Teenager habe ich erlebt, wie mein Vater mit ganzem Herzen und viel Engagement Produkt und Firma aufbaute und dabei die Hüsler-Nest-Philosophie entwickelte. Inzwischen, seit 2001, liegt die Firma in den Händen meines Bruders Adrian, der mit ebensolchem Engagement Hüsler Nest zu dem weiterentwickelte, was es heute ist. An dieser Stelle gebührt den beiden, die jeweils gut 20 Jahre die Hüsler Nest AG führten, von Herzen mein Dank. Auch all jener, die heute gut schlafen, ihr Bett lieben und oder ihren Lebensunterhalt damit verdienen.

**«Wer das gelesen hat,
kann ja gar nicht mehr
anders, als sich ein
Hüsler Nest zu kaufen.»**

Im Hinblick auf das 40-jährige Jubiläum und seinen bevorstehenden 90. Geburtstag habe ich meinen Vater gebeten, die Bettlektüre zu überarbeiten. Das war eine Aufgabe, die er sich selbst schon länger vorgenommen hatte. Aber mein Vater hatte immer eine Menge Dinge, die ihn auf Trab hielten. Doch das Jubiläum motivierte ihn, es anzugehen. Im Laufe der 40 Jahre haben sich neue Erkenntnisse und neue technische Möglichkeiten ergeben, und unser Wissen über den Schlaf hat sich

erfreulicherweise erweitert. Ich hatte die Ehre, ihn bei der Verfassung und Überarbeitung der Texte für die neue Bettlektüre unterstützen zu dürfen. Doch irgendwie kam das Projekt dann doch nicht so recht in Gang. Manchmal lenkte er sich beim Schreiben selbst ab, weil ihm Ideen für neue Produkte oder Projekte kamen (mit 90 Jahren!), und manchmal tauchte er in Erinnerungen ein und begann Anekdoten aufzuschreiben. Das war wunderbar, aber ein ganz anderes Projekt. Wir mussten, wollten mit der Bettlektüre vorankommen. Obwohl ich nicht in die Fusstapfen meines Vaters als Schreiner trat, fand ich meinen Weg zu Hüsler Nest über meine Fähigkeit, mit Menschen umzugehen. Seit 1992 bin ich Teil des Unternehmens und habe in verschiedenen Bereichen wertvolle Erfahrungen gesammelt – von der Schreinerei über den Verkauf bis hin zu Produktschulungen und dem Aufbau langfristiger Be-



ziehungen zu unseren Partnern. Es gab Jahre, die ich anderen beruflichen Leidenschaften gewidmet habe. Aber Hüsler Nest blieb immer ein integraler Teil von mir, es liess mich nie los. Denn der Wert von gesundem, natürlichem Schlaf ist zeitlos. Meine jahrzehntelange Erfahrung hat meine Begeisterung dafür nur verstärkt und bestätigt die Weisheit meines Vaters in der Entwicklung unserer Produkte.

Als ich wieder einmal meinen Vater getroffen hatte, um mit ihm weiter an der Bettlektüre zu arbeiten, meinte er nur, ich soll allein weitermachen, ich hätte alles nötige Wissen, Erkenntnisse und Erfahrung, um die Texte selbst zu überarbeiten. Ich war erfreut über sein Lob und fühlte mich sehr geschmeichelt. Voller Tatendrang machte ich mich sogleich ans Werk. Doch dann machte sich der Gedanke breit, dass mein Vater, klug wie er war, sich verdienterweise von der Arbeit befreit hat.

Dennoch kam er nicht darum herum, den Text gegenzulesen und abzusegnen. Der vorliegende Text reflektiert den gesamten Wissensschatz und die Erfahrungen aus über 40 Jahren Bettenbau des weitsichtigen Pioniers und Konstrukteurs Balthasar Hüslér. Diese Bettlektüre ist noch immer sein Werk.

Im Januar 2024 ist Balthasar mit knapp 92 Jahren «in die ewigen Jagdgründe eingegangen», wie er es selbst ausgedrückt hat. Doch seine Philosophie für Produkte und die damit verbundene Liebe zu den Menschen, welche diese produzieren und die, welche sie kaufen, lebt in seinem Unternehmen weiter.



Das Bettklima

Der Körper des Menschen ist ein Teil der Natur und somit ganz von ihr abhängig. Mit seiner spärlichen Behaarung sind ihm die Wolltiere artverwandt, im Gegensatz zu Feder- oder Schuppentieren. Über Jahrtausende hat er sich mit Wolle und Fellen erfolgreich gegen Kälte, Wind und Wetter geschützt. So entstand im Laufe der Zeit eine ganz besondere Beziehung zwischen der Wolle und der menschlichen Haut.

Wie tief diese Verbindung tatsächlich geht, wissen wir noch nicht genau. Studien deuten darauf hin, dass die Verwendung von naturbelassener Schafschurwolle bei der Versorgung von Frühgeborenen positive Auswirkungen haben kann. Eine Untersuchung zeigte, dass Frühgeborene, die auf Schafsfellen gebettet wurden, im Vergleich zu Kontrollgruppen auf herkömmlichen Unterlagen, eine verbesserte Gewichtszunahme und eine stabilere Körpertemperatur aufwiesen. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Schafschurwolle möglicherweise zu einer besseren Entwicklung von Frühgeborenen beitragen kann (s. S. 58). In manchen Ländern, in denen die Menschen noch enger mit der Natur verbunden sind, nutzen sie Schurwolle sogar gegen rheumatische Beschwerden – ähnlich wie Sie es vielleicht von Kräuterpackungen kennen.

Wolle, was ist das?

Gute, gesunde Wolle wird vom lebenden Schaf geschoren und nennt sich 100% reine Schafschurwolle. Vom toten Schaf gewonnene oder wiederverwertete, rezyklierte Wolle wird als (Schaf-)Wolle bezeichnet. Bei (Schaf-)Fellen finden sich noch Gerbrückstände wie Aldehyde und Mineralsalze, synthetische Farben und andere «Veredelungen». Diese sind für die menschliche Haut ungeeignet und für die zarte Haut von Kleinkindern erst recht. Aus meiner Sicht bedenklich ist, dass mit der EU-Verordnung über die Bezeichnung von Textilien von 2011, die auch in der Schweiz angewendet wird, je nach Art des Textils 2% bis 5% Fremdfasern (selbst synthetische) beigemischt werden dürfen, ohne dass dies deklariert werden muss.



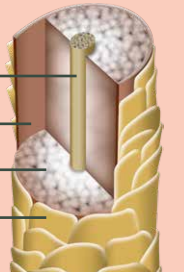
Aufbau des Wollhaares

Dreifache Rindenschicht

Markstrang

Spindelzellen

Schuppendecke



Handelsübliche Schurwolle wird heute fast nur noch industriell verarbeitet und sogenannte «veredelt». In der Textilindustrie bedeutet das, dass sie vom optischen Aufheller über Antipilling, Flammhemmer, Färbemittel, Antimottenbehandlung bis zu Fixiermitteln und Imprägnierungen alles enthält, was die chemische Industrie zu bieten hat. Ausserdem wird Wolle oft mit einer chemischen Ausrüstung versehen, damit man sie ganz einfach in der Waschmaschine waschen kann. Dabei wird die Schuppenstruktur der Wolle entfernt, was zwar den Vorteil hat, dass sie beim Waschen nicht mehr verfilzen kann, aber dafür leider auch nicht mehr selbstreinigend ist.

Wir sollten aber nur das Beste an unsere Haut lassen: 100% naturbelassene Schafschurwolle ohne jegliche Beimischungen oder «Textilveredelungen».

Im Folgenden nennen wir dieses wunderbare Qualitätsprodukt einfachheitshalber Wolle. Die allerbeste Qualität stammt von frei lebenden Schafen, die nur einmal im Jahr geschoren werden. So kann die Wolle über das ganze Jahr hinweg durch alle Jahreszeiten wachsen.

Nach der Schur wird die Wolle fachkundig gewaschen und sorgfältig zu Wollvliesen verarbeitet. Dabei bleibt sie ein lebendes Naturprodukt, das mit uns Menschen eine über Jahrtausende gewachsene Symbiose eingeht. Wolle kann bis zu einem Drittel ihres Gewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen. Diese Feuchtigkeit gibt sie ganz schnell wieder ab. Die Wolle fühlt

Der Mensch ist in fast allen Kulturen rund um den Globus mit dem Schaf (Mittel- und Südamerika das Alpaka) eine Symbiose eingegangen.



sich immer und sofort angenehm warm und trocken an, sodass Sie sich augenblicklich wohlfühlen. Sie gleicht Temperaturen aus und wirkt so wunderbar wärmend oder auch kühlend. Sie ist auf natürliche Weise durch einfaches Auslüften an der frischen Luft selbstreinigend, antibakteriell und geruchs- und schmutzabweisend. Aus dieser Wolle entstehen die besten Produkte für Ihr Bett, sei es als kuschelige Auflagen, gemütliche Zudecken oder wohlthuende Kissen.

Ich möchte noch eine weitere Erfahrung teilen, die ich gemacht habe. Menschen, die meinen, auf Wolle allergisch zu sein, zeigen mit naturbelassener Schafschurwolle oft keine allergischen Reaktionen (s. S. 58). Diese Wolle ist auch wunderbar weich und kratzt überhaupt nicht, wie man es von konventionellen Wollprodukten kennt. Der Mensch und das Schaf (in Mittel- und Südamerika das Alpaka) sind eine ganz besondere Symbiose eingegangen, die uns Menschen auf der ganzen Welt begleitet. Schafe sind ganz besondere Tiere. Sie leben seit Jahrtausenden

in enger Verbindung mit uns Menschen. Dadurch haben sie gelernt, dass sie bei uns Schutz vor ihren Fressfeinden finden. Ausserdem wissen sie, wo die besten Futterquellen zu finden sind. So erhalten Menschen Kleidung und Nahrung. Daher sind im Laufe der Jahrtausende die verschiedensten Schafrassen, menschlichen Kulturen und Kulturlandschaften mit ihrer jeweils eigenen, wunderbaren Artenvielfalt entstanden. Mit einer vollständig veganen Gesellschaft würde dieses wundervolle Geschenk verschwinden.

Verschiedenste Argumente und gute Gründe überzeugen immer mehr Menschen weniger tierische Produkte zu konsumieren oder gar zu einem veganen Leben. Ich möchte hier gar nicht erst versuchen, diese Überzeugungen zu hinterfragen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es keine andere Textilfaser gibt, sei sie synthetisch oder natürlich, die ähnlich positive Eigenschaften besitzt wie die Wolle. Ich bin fest davon überzeugt, dass nachhaltig, tierfreundlich und lokal produzierte Schafschurwolle eine wunderbare Alternative zu synthetisch gefertigten oder um den halben Globus transportierten Produkten ist.



Wenn Sie trotzdem auf Wolle verzichten möchten, kann ich Ihnen pflanzliche Textilfasern wie Baumwolle oder Leinen empfehlen.

Das Bett, Ihr Nachtgewand

Im Bett schenkt uns die Wolle das beste Schlafklima, sodass wir wunderbar träumen und entspannt in den neuen Tag starten können. Am besten liegt sie wie eine Decke auf der Matratze, damit man sie jederzeit mühelos lüften kann, wie man es mit einem Pullover aus Wolle macht. Auf der Unterseite der Matratze ist Wolle nicht nur nutzlos, sie wird vom Gewicht der Matratze und des Schlafenden zerdrückt und erstickt. Auch auf der Oberseite der Matratze kann die Atmungsfähigkeit beeinträchtigt werden, wenn sie, wie bei der üblichen Matratzenherstellung mit Fixiermitteln besprüht, unter einem festen Drillich gesteppt und auf den Matratzenkern geklebt wird.



Liebe Leserin, lieber Leser, pro Nacht verlieren wir Menschen 2 bis 5 Deziliter Flüssigkeit durch Schwitzen. So befreit sich der Körper von Salzen, Schlacken und Giftstoffen. Etwa die Hälfte des Schweißes verdampft und zieht nach oben in die Bettdecke. Die restlichen Körperausscheidungen gehen flüssig in die Matratze über. Ich denke, wir können uns alle vorstellen, wie die «Wolle» in der Matratze bereits nach kurzer Zeit aussieht.

Genau wie wir Menschen und alles andere was lebt, braucht auch Wolle Sauerstoff zum Atmen. Mit frischer Luft ist sie in der Lage, uns ein angenehm trockenes und herrlich kuscheliges Bettklima zu schaffen, in dem wir uns so richtig wohlfühlen. Wolle ist vergänglich, genauso wie alles andere im Leben. Ein guter Grund, die Wolle von der Matratze zu trennen, um sie regelmäßig zu lüften, sauber zu halten und am Ende ihrer Lebensdauer nach etwa fünf bis sieben Jahren



auszutauschen, wie man ein Kleidungsstück wechseln würde. Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie wenig Ihre Kleidung im Vergleich zu Wolle im Bett beansprucht wird und wie viel Pflege Sie ihr zukommen lassen?

Wolle versus Federn

Versuchen Sie einmal Rauch durch eine Daunendecke zu blasen. Sie werden feststellen, dass dies nicht möglich ist. Warum? Gänse- und Entenfedern sind von der Natur luft- und wasserabweisend geschaffen worden, damit die Tiere fliegen und schwimmen können. Rauch bleibt in den «Daunenstockwerken» hängen und wird noch in zwei Tagen zu riechen sein. Eine Decke mit einer Füllung aus 100% naturbelassener Schurwolle verhält sich da ganz anders. Der Rauch durchdringt diese Decke ungehindert. Und schon nach zwei, drei Stunden ist sie wieder geruchsfrei.

Auch bei der Feuchtigkeitsaufnahme gibt es zwischen Wolle und Daunens einen wichtigen Unterschied, den Sie kennen sollten. Wolle ist ein ausgesprochen besonderes Material, denn sie kann bis zu einem Drittel ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen. Daunens hingegen nehmen kaum Feuchtigkeit auf. In der Natur ist alles «bio-logisch», folgt also der Logik des Lebens. Es liegt in ihrer Natur, dass Enten und Gänse fliegen und schwimmen. Wenn ihr Federkleid allerdings luftdurchlässig wäre und sie Feuchtigkeit wie Wolle aufnehmen könnten, wäre das für sie wohl kaum möglich. Aus dieser Tatsache können wir schliessen, dass Feuchtigkeit und warme, aufsteigende Luft eine Daunens-

decke nur schlecht durchdringen können. So kommt es zu einem Wärmestau und verstärktem Schwitzen. Dadurch deckt man sich während des Schlafes immer wieder ab, bis man friert und dann wieder zu, bis es wieder zu warm ist. In Schlaflabors hat man festgestellt, dass dies bis zu 12-mal und mehr pro Nacht geschieht. Es liegt auf der Hand, dass dies unseren Schlafzyklus nicht gerade begünstigt. Ausserdem reagieren Menschen mit rheumatischen Beschwerden mit erhöhten Schmerzen und einem beschleunigten Krankheitsverlauf.



Wenn ich Ihnen einen Tipp geben darf:

Daunen sind einfach unübertroffen, wenn es um extremen Kälteschutz geht. Egal, ob bei Minustemperaturen, Übernachtungen im Hochgebirge oder während der kalten Jahreszeit in ungeheizten sehr kühlen Schlafräumen – mit Daunen sind Sie in diesen Situationen immer gut beraten.

Wolle hat eine angenehme Eigenwärme, sodass man sich sofort wohlfühlt und warm hat.

Ein Hinweis zum Nachdenken: Litten die Menschen früher an Zahn- oder Ohrenschmerzen, entfernten sie das Federkissen und legten stattdessen ein Wollkissen, einen Wollschal oder ein Fell unter den Kopf. Sie sagten, «Federn ziehen» oder «Federn strahlen» (s. S. 58).

Der Wärmestau, der mit einem Federkissen entsteht, lässt die Schmerzstärke ansteigen. Bei Wolle gibt es keinen Wärmestau, was als wohltuend und schmerzlindernd empfunden wird.

Wolle hat eine angenehme Eigenwärme, sodass man sich sofort wohlfühlt und warm hat. Daunen fühlen sich im ersten Moment kühl an. Deshalb muss unter einer Daunendecke zuerst mit der eigenen Körperwärme «angeheizt» werden. Aus diesem Grund frieren viele Menschen unter Daunen zuerst, bevor das oben beschriebene Phänomen des Wärmestaus entsteht.

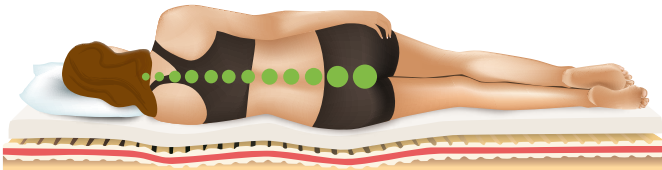
Auf die Frage, ob eine alte Daunendecke aufgefrischt werden soll, rate ich ab. Einerseits aus obigen Gründen, andererseits sind die Kosten für das Auffrischen einer alten, Daunendecke meist höher als die für eine neue, hochwertige Decke aus Schurwolle.

Der Komfort

Die Matratze bildet den weichmachenden Teil des Bettes. Bei einem guten Unterbett, wie bei dem von mir entwickelten Liforma-Federelement, hat die Matratze die Aufgabe, dessen hervorragenden orthopädischen Eigenschaften voll zur Wirkung kommen zu lassen.

Sie soll dafür geschmeidig und flexibel sein, Druckstellen verhindern und für eine optimale Funktion von Blutzirkulation und Nervensystem sorgen. In Kombination mit der Wollauflage sorgt sie für ein wohliges «Nestgefühl».

In Bezug auf Weichheit oder Festigkeit gibt es im Allgemeinen kein richtig oder falsch bei der Wahl der persönlichen Matratze - sie muss individuell stimmig sein. Die persönliche Empfindung ist entscheidend. Die weitverbreitete Meinung, hart zu liegen,



sei gesünder, wurde längst widerlegt. Es gibt noch weitere Aspekte, die zu beachten sind. Zum Beispiel das Alter, die Schlaf-lage, aber auch spezielle Körperformen oder Haltungen.

Kinder sind aufgrund ihrer noch sehr geschmeidigen Gelenke und guten Blutzirkulation im Allgemeinen nicht druckempfindlich. Sie dürfen gerne etwas fester liegen.

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich oft die Blutzirkulation. Das kann dazu führen, dass Druckstellen unangenehme Gliederschmerzen verursachen oder die Glieder einschlafen lassen. Der «weichmachende Teil» des Bettes, also die Matratze, sollte dann angepasst werden. Es braucht mehr Polsterung, die Matratze wird dicker und/oder etwas weicher. Durch ausreichend Bewegung, gute Ernährung und einen gesunden Muskel-tonus lassen sich diese Auswirkungen des Alterns hinauszögern.

Alles Gummi oder was?

Vor 40 Jahren habe ich an dieser Stelle aus Mangel an Alternativen dünne Rosshaarmatratzen empfohlen. In den vergangenen Jahren hat sich die Herstellung und Qualität von Latexmatratzen aus 100% natürlicher Gummimilch vom Gummibaum (*Hevea brasiliensis*) immer weiterentwickelt. Heute gibt es Naturlatex-Matratzen, die auf perfektem Niveau überzeugen.

Bitte beachten Sie, dass es auch Latexmatratzen gibt, die aus synthetischem Material hergestellt werden. Dieses wird aus Erdölderivaten gewonnen. Ausserdem gibt es Mischungen von synthetischem und natürlichem Latex. Deshalb möchte ich Sie beim Kauf Ihrer Latexmatratze gerne darauf hinweisen, auch das Kleingedruckte zu lesen. Entscheiden Sie sich für 100% Naturlatex und zertifizierte Produkte.

Meine Empfehlung: Lassen Sie sich beraten und gehen Sie Probeliegen.

Es gibt viele gute Gründe, die für Naturlatex-Matratzen sprechen. Nebst dem Argument, dass Naturlatex-Matratzen aus einem nachwachsenden Rohstoff hergestellt sind, haben sie gegenüber synthetischen Schaumstoffen entscheidende Vorteile: Wenn man die Rinde des Gummibaums ritzt, tritt Gummimilch aus. Sie ist ein natürlicher Schutz für den Baum gegen Pilze oder Bakterien. Diesen Schutz behalten die Naturlatex-Matratzen bei. Das bedeutet, dass sie ganz ohne zugesetzte Chemikalien bakteriostatisch wirken. So können sich auf der Naturlatex-Matratze keine Bakterienkulturen, Pilze oder Milben entwickeln. Ausserdem werden keine ausdünstenden



Fluchtstoffe freigesetzt und die Festigkeit bleibt länger konstant. Naturlatex ist deutlich elastischer als Schaumstoff und diesem in seiner Funktion als weichmachendem Teil weit überlegen. Achten Sie darauf, Ihre Latexmatratze nicht zu sehr dem Sonnenlicht auszusetzen, da Latex unter UV-Licht zerfällt. Für die zu Beginn erwähnten verschiedensten Bedürfnisse gibt es eine entsprechende Auswahl von Naturlatex-Matratzen. Meine Empfehlung ist, lassen Sie sich beraten und gehen Sie Probeliegen; am besten im Hüsler Nest Fachhandel. Wie bereits genannt, sind die Matratzen für den Komfort zuständig. Aus orthopädischer Sicht ist aber das Unterbett der wirklich entscheidende Faktor für perfektes Liegen.

Das Bett – Ein Dach

Für die Berechnung eines Daches sind die anfallenden Daten bekannt: Spannweite, Windlast, Schneelast, Eigengewicht der Konstruktion etc.

Beim Bau eines Bettes bestehen aber keine festgelegten Normen. Denn, wie schwer, wie lang, wie dick ist ein Mensch? Ist er feingliedrig, gleichmässig gebaut oder hat er schwere breite Schultern? Ich gebe Ihnen zwei Beispiele, die zeigen, worauf ein Bettenbauer achten muss:

Eine Frau wiegt 46 kg. Sie verbringt 14 Tage Urlaub in einem Hotel mit neuen Betten, die der 110 kg schwere Hotelbesitzer ausgesucht hat. Die Traumferien werden zum Albtraum, weil sie jede Nacht aus dem viel zu harten, überhöhten Bett rollt. Der 185 cm grosse und 96 kg schwere Handelsreisende leidet unter Bandscheibenproblemen. Wenn er unterwegs übernachten muss, wählt er Hotelzimmer mit separater Tür zum Bad. Er hängt diese aus und legt sie unter die Matratze, damit das Bett nicht mehr durchhängt.

Was wir daraus lernen: Meist sind (Unter-) Betten für den erwachsenen Durchschnittsmenschen mit gleichmässigem Körperbau gemacht. In der Schweiz ist dieser 172 cm gross und 74.7 kg schwer. Österreicher sind gleich gross, aber bringen 2 kg mehr auf die Waage. Die Deutschen sind 1 cm grösser, wiegen aber 80.2 kg. Die Italiener wiegen 72.8 kg, bei 167.5 cm Körpergrösse. (Daten von RisC Analyse von 2020). Wer dem entspricht, hebe die Hand! Es ist nur eine kleine Zahlenspielerei, aber dass kaum jemand diesem Durchschnitt entspricht, sollte uns nachdenklich stimmen.

Der Mensch ist am Abend ein bis zwei Zentimeter kleiner als am Morgen.



Meine Aufgabe lautete also, ein Bett so zu bauen, dass ein 10 kg leichtes Kind oder ein 120 kg schwerer Erwachsener auf demselben Bett wohl liegen können.

Der Mensch ist am Abend ein bis zwei Zentimeter kleiner als am Morgen, weil durch das Körpergewicht der «Bandscheiben-Saft» herausgepresst wird. Nachts sollte die Flüssigkeit wieder zurückfliessen können. Damit dies gewährleistet ist, muss die Wirbelsäule in ihrer natürlich gewachsenen Form gelagert werden. Ist dies nicht gewährleistet, sind die Bandscheiben schräg eingeklemmt. Dadurch ist der Vorgang des Rückfliessens und Regeneration nur ungleichmässig und führt über längere Zeit hinweg zur schmerzhaften Bandscheiben-Deformation.

Kein Lattenrost, ein Federelement

Mein Liforma-Federelement erfüllt die Anforderung an eine gewichtsunabhängige Lagerung der Wirbelsäule in ihrer natürlich gewachsenen Form. Ich habe es konstruiert wie ein hochelastisches Brett. Es nimmt die Körperkonturen des Schlafenden punktgenau auf. Schultern und Hüfte sinken tief ein, was Druckstellen verhindert und das Blut zirkulieren lässt. Weil mein Federelement auf einem stabilen Fundament, dem tragenden Einlegerahmen, ruht, hängt die Wirbelsäule nicht durch. Vielmehr wird sie optimal gestützt, damit die Regeneration der Bandscheiben optimal gewährleistet ist.



Das Liforma-Federelement besteht aus zwei Lagen Massivholzlatten. In der unteren Lage befinden sich dicke, in der oberen Lage dünne Latten. Mit ihnen ist es möglich, individuelle Anpassungen vorzunehmen. Jede Massivholzlatte des Federelementes besteht aus drei vertikal verleimten «Holzstreifen». Diese einzigartig entwickelten und unbehandelten Trimellen bewirken eine gleichmässige Elastizität und optimierten Liegekomfort. Die Trimelle mit ihren stehenden Leimfugen und Jahrringen wird mit sorgfältig ausgewählten Hölzern hergestellt und bekommt keine Oberflächenbehandlung. So kann die auf der Matratzenunterseite kondensierende Feuchtigkeit abgebaut werden. Das bedeutet, dass das gesamte Bett von oben bis unten atmungsaktiv ist und nirgends Staunässe entstehen kann.



Kinder wachsen im Schlaf.

Gerade bei Kindern ist der Aspekt einer gewichtsunabhängigen Lagerung der Wirbelsäule sehr wichtig. Sind die Kleinen anfangs noch Fliegengewichte, kann ein Teenager bald schon 70 kg oder mehr wiegen. Die Wirbelsäule bildet sich in der grossen Wachstumsphase bis zum Alter von 15 Jahren. Aus der Forschung weiss man, dass Knochen und Muskeln von Kindern und Jugendlichen während der Tiefschlafphase wachsen. Viele Eltern kaufen ihnen Standard-Betten, die auf erwachsene Personen ausgelegt sind. Wo man sparen muss, werden Betten von Billig-Anbietern gekauft, oder ein altes ausgedientes, oft durchhängendes Bett genutzt. So liegen die Kinder grundfalsch. Ein Grossteil der Rückenprobleme wird damit bereits in den Kinder- und Jugendjahren vorprogrammiert. Die Erfahrung hat uns gezeigt, dass sehr oft Allergien bei Kindern und Jugendlichen schnell verschwinden, sobald Matratzen von gewissen Billig-Anbietern, welche mit Garantien von bis zu 25 Jahren werben, aus den Kinderschlafzimmern entfernt werden. Wenn Kinder auf Naturlatex und 100% naturbelassener Schafschurwolle liegen, kann sich ihr Immunsystem wieder von ganz alleine ins Gleichgewicht bringen.



Rückenmassage gewünscht?

Alle Gelenke, die beim Liegen in Funktion kommen, verlaufen quer zur Körperlängsachse. Deshalb liegen die Trimellen (= Spiegelbilder der Rippen) in richtig gebauten Betten frei beweglich, ohne Holzrahmen, quer zur Bettlänge. So eingebettet reagieren sie über die gesamte Bettbreite flexibel und agil wie unsere Rippen. Menschen mit gesundem Rücken und gestärkter Rückenmuskulatur können auf meinem Liforma-Federelement im Schlafsack ohne Matratze schlafen. Dann übt das hochelastische Federelement eine natürliche, intensive Massage auf den Rücken aus. Je dicker und dichter nun die Matratze wird, umso mehr nimmt diese Eigenschaft des Unterbettes ab. Sportliche Menschen mögen deshalb im Allgemeinen eine möglichst dünne Matratze. Quasi gratis verpasst das Unterbett dem Schlafenden über Nacht eine Rückenmassage. Bei jungen Menschen, die von der Schulbank in den Bürostuhl wechseln und weder Sport treiben noch körperliche Arbeit leisten, kann sich die Rückenmuskulatur nicht entwickeln. So wird die Wirbelsäule nicht genügend gestützt. Schon im jungen Alter stellen sich chronische Rückenschmer-



zen ein. Als Therapie dienen dann Massagen. Die einfachste und wirksamste Lösung ist mein Liforma-Federelement mit der passenden Naturlatex-Matratze und Auflage. In der ersten Umstellungszeit erlebt der Schlafende einen starken Muskelkater und anschliessend die Wohltat der Befreiung von den Rückenschmerzen. Die Anfangsphase kann mehrere Tage, in wenigen Fällen ein, zwei Wochen dauern. Die Schlussfolgerung lautet auch hier: Was für den Kranken recht ist, ist dem Gesunden billig. Und warum soll ein vitaler Mensch nicht gleich ein Bett anschaffen, das seine Konstitution positiv beeinflusst?



Raum zum Schlafen

Wenn wir über das Bett sprechen, kommen wir um ein Thema nicht herum, das durchaus kontrovers diskutiert wird: die Gestaltung des Schlafraums. Jeder hat da natürlich seinen eigenen Geschmack. Aber das ist ja auch völlig okay so. Dabei ist es schon ein wenig erstaunlich, dass bei Küchen- oder Badezimmereinrichtungen viel weniger Diskussionen aufkommen. Man schafft sich zweckentsprechende Einrichtungen an, die den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechen. Beim Wohnzimmer ist das oft genauso. Es soll uns Freude bereiten und unser Zuhause verschönern. Deshalb muss es ganz einfach den persönlichen Geschmack widerspiegeln.

Heutzutage fahren selbst Wohlhabende zum Billigmöbelhändler und kaufen sich Produkte aus Röhrenspanplatten mit Kunstharzbeschichtung. Diese sollen mit zweifelhaften Labels das Gewissen beruhigen. So kann man sich alle paar Jahre neu möblieren, wenn man möchte. Dafür werden leider Wälder gerodet, sogar in Naturschutzgebieten und Billiglöhner ohne Schreiner-Ausbildung müssen hart arbeiten. Es ist bedauernd, dass die

schönen europäischen Möbeltraditionen dadurch verloren gehen. Leider wird in vielen Fällen der Schlafraum gedankenlos zum erweiterten Wohnzimmer degradiert. Man stellt die gleiche Art Möbel hinein und nutzt dieselben elektronischen Geräte, von denen man sich nachts erholen sollte. Viele machen sich keine Gedanken über die Ausstrahlung des Ganzen und den Einfluss auf uns und die Qualität der Erholung. Immerhin hält man sich ein Drittel des Lebens im Schlafzimmer auf.

Weil wir in der Regenerationsphase während des Schlafes in einen unbewussten Zustand eintauchen, nehmen wir die Einflüsse unseres Umfeldes mit dem Unterbewusstsein auf. Wie ein Nest sollte uns ein gutes Schlafzimmer Wärme, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Materialien, Farben, Haptik etc. nehmen Einfluss auf unsere Psyche, sind entscheidend für die Qualität der Erholung im Schlaf.



Gerüche, Geräusche und Wärmeempfindungen spielen dabei eine Rolle. Naturbelassene Materialien wie Massivholz, Wolle und andere Naturfasern und natürliche Farben beeinflussen uns erwiesenermaßen positiv und helfen uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

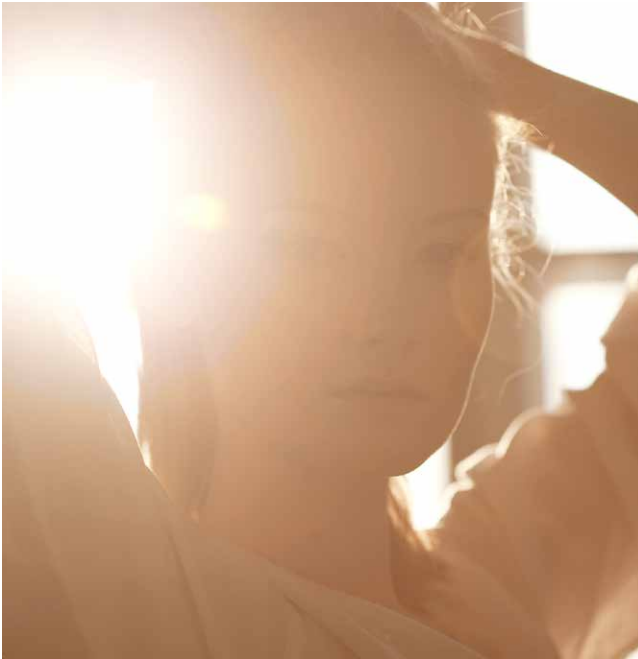
Das vielleicht umstrittenste Thema rund ums Bett ist die Ausgestaltung des Schlafraums.

Deshalb sollte man sie in der Gestaltung des Schlafraumes und seinen Möbeln vermehrt einsetzen (wenigstens da, wo man noch Einfluss darauf hat).

Im Vergleich dazu haben Metalle, Nitrolacke, synthetische Farben, elektronische Geräte und selbst Spiegel keine positiven Einflüsse. Je stärker die Belastungen im Alltag zunehmen, desto wichtiger wird dieser Punkt für die Regenerationsphase des Menschen.

Störfelder im Schlafbereich

Alle menschlichen Körperfunktionen werden über das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert. Dies geschieht über winzige Stromimpulse, sodass man den Menschen durchaus als ein hochempfindliches elektrisches System betrachten kann. Es ist offensichtlich, dass äussere Einflüsse, die das Strahlungsmilieu betreffen, sich auf uns Menschen auswirken.



Gerade im Schlafbereich sollten wir darauf achten, dass wir alle unnatürlichen Feldeinflüsse vermeiden, denn sie können Körper und Geist in seiner Regeneration und Erholung stören. Wenn dieser Einfluss über Jahre hinweg wirkt, können bei entsprechend sensiblen Menschen Krankheiten entstehen. Vor 40 Jahren wurden Begriffe wie Elektrosmog und Elektrosensibilität in der Erstfassung der vorliegenden Schrift noch als «esoterischer Humbug» abgetan. In der letzten Aktualisierung vom 23.06.2021 schreibt das Bundesamt für Umwelt BAFU der Schweizerischen Eidgenossenschaft Folgendes:



Auswirkungen Elektrosmog

Die Wirkung nichtionisierender Strahlung auf den Menschen hängt ab von der Intensität und der Frequenz der Strahlung. Die Wirkung sehr intensiver Strahlung, die in der Regel in unserer Umwelt nicht vorhanden ist, ist wissenschaftlich fundiert belegt. Beim heutigen Stand der Wissenschaft ist hingegen unklar, ob und inwieweit die im Alltag vorhandene schwache nichtionisierende Strahlung langfristig gesundheitsschädlich ist.

Während die Wissenschaft noch mit viel Elan und Engagement über Ursachen und Wirkungen forscht, leisten Baubiologen und Radiästhesisten schon seit vielen Jahren Pionierarbeit. Diese Fachleute haben aber zunehmend Schwierigkeiten, die wirklichen Ursachen störender Einflüsse zu bestimmen, weil es immer mehr davon gibt. Mit hochempfindlichen Messgeräten und der entsprechenden Ausbildung und Erfahrung können die Störungen nachgewiesen werden.

Auch wenn nicht alle Menschen gleich sensibel und anfällig reagieren, habe ich aus all den genannten Informationen meine eigenen Schlussfolgerungen gezogen. Vor 40 Jahren habe ich mich dazu entschieden, Metalle aus meinen Betten zu verbannen.



Für die Erfüllung normaler Funktionen sind sie überhaupt nicht notwendig. Deshalb habe ich vor Jahren mit viel Liebe zum Detail manuell verstellbare Einlegerahmen ohne Metall konstruiert und metallfreie Bettladenbeschläge entwickelt.

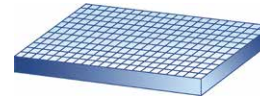
Beachten Sie bitte, dass Aluminium oder magnetfreier Stahl mit Augenmass und gezielt eingesetzt überhaupt kein Problem darstellt. Ich empfehle Ihnen aber nachts niederfrequente Strahlungsquellen wie Elektrofelder oder WLAN auszuschalten, z.B. über ein Netzfreeschaltgerät. Natürlich hat auch ein eingeschaltetes Smartphone im oder am Bett nichts verloren. Und wenn Sie mögen, können Sie auch Wasseradern und Gitternetz-Kreuzungspunkte meiden.



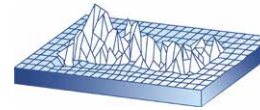
Wolle ist nicht antistatisch und kann sich elektrisch aufladen. Sie kennen das vielleicht, wenn Sie im Dunkeln einen Wollpullover ausziehen, wie es knistert und Miniaturblitze vor Ihren Augen funkeln. Messungen ergaben, dass es bei der elektrischen Aufladung von Wolle in Zusammenarbeit mit Feuchtigkeitsaufnahme (z.B. Schweiß) eine Feldneutralisierung gibt. Also einen Abbau der elektrischen Felder. Das ist der Grund für die im Bereich von Matratzen und Zudecken klar feststellbare beruhigende Wirkung von naturbelassener Schafschurwolle.

Noch eine Anmerkung zu den in den letzten Jahren als sogenannte Box-Spring-Matratzen erneut in Mode geratenen Federkernmatratzen. Der Federkern besteht aus Stahl, der bei der Herstellung magnetisiert wird. Wenn magnetisierter Stahl über eine ganze Liegefläche hinweg verwendet wird, führt dies zu einer sehr starken Verzerrung des natürlichen Erdmagnetfeldes. Die folgende Grafik verdeutlicht den Unterschied zwischen den Verhältnissen über einem Hüsler Nest auf einem störungsfreien Schlafplatz und einem handelsüblichen Box-Spring (s. S. 58).

Seit Jahrtausenden ist der Mensch im Verlauf der Evolution dem natürlichen Erdmagnetfeld ausgesetzt. Nicht nur hat er sich daran gewöhnt, er braucht es, um gesund zu bleiben. Störzonen hat er von selbst gemieden, was Kleinkinder ganz von allein machen – im Gegensatz zu Katzen, die genau solche Orte suchen.



*Natürliche Verhältnisse
des Erdmagnetfeldes über
einem Hüsler Nest;
Anzustrebendes Optimum*



*Verzerrungen des
Erdmagnetfeldes über einer
Box-Spring-Matratze.*

In den letzten Jahrzehnten wurden immer mehr Stromleitungen, Metalle, Motoren und Elektronik eingebaut, die unser Leben erleichtern sollen.

Leider nehmen Planer nur selten Rücksicht auf Störzonen. Gleichzeitig hat sich der Anteil an nervlichen Erkrankungen prozentual ständig erhöht – auch bei Kindern. Ist dies nicht alleine schon ein deutlicher Hinweis darauf, sich über die Gestaltung des Schlafraums ein paar Gedanken mehr zu machen?

Aus diesem Grund besteht ein gutes Bett aus naturbelassenen, sorgfältig ausgewählten Naturmaterialien. Auf Elektronik, chemische und synthetische Zusatzstoffe wird verzichtet. Metalle werden nicht oder mit Augenmass und gezielt eingesetzt.



Resümee

Es sind viele Aspekte, die als Grundlage für einen guten Schlaf stimmen müssen.

Selbstverständlich spielt auch die emotionale Verfassung eine wichtige Rolle. All dies zu behandeln, würde jedoch den Rahmen meines kleinen Bettbüchleins sprengen.

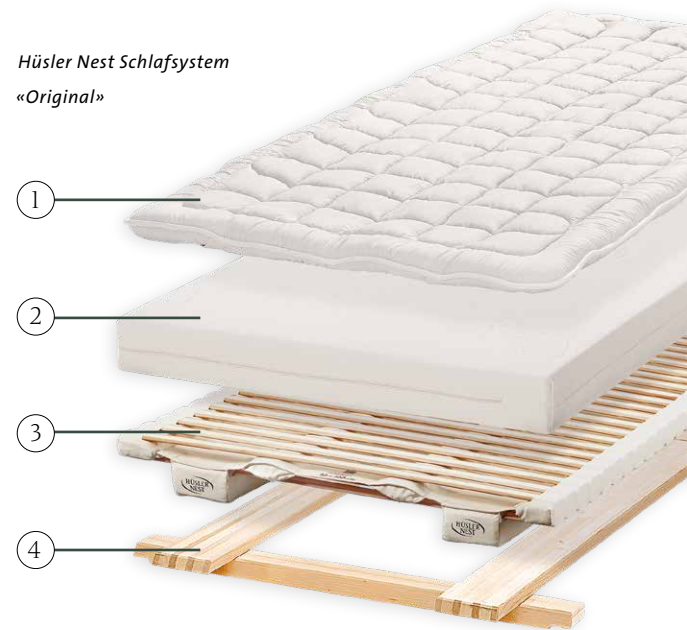
Oft beeinflussen sich physische und psychische Aspekte gegenseitig. Ich bin deshalb überzeugt, dass mit einem guten Bett und damit gutem Schlaf auch eine Verbesserung des geistigen Wohlbefindens erreicht werden kann.

Nachfolgend fasse ich für Sie zusammen, worauf Sie bei einem Bettenkauf achten sollten:

Ein gutes Bett ist gebaut wie der Mensch.

- > Das Unterbett mit Einlegerahmen und Federelement ist der tragende und stützende Teil des Bettes. Er ist vergleichbar mit dem Knochenbau des Menschen.
- > Die Matratze ist der weichmachende Teil, sorgt für den Komfort und polstert. Sie ist mit dem Muskel- und Fettgewebe des Menschen vergleichbar.
- > Wollauflage, Zudecke und Kissen sind der wärmende Teil des Bettes, vergleichbar mit der spärlichen Behaarung des Menschen und seiner Kleidung.

Hüsler Nest Schlafsystem
«Original»



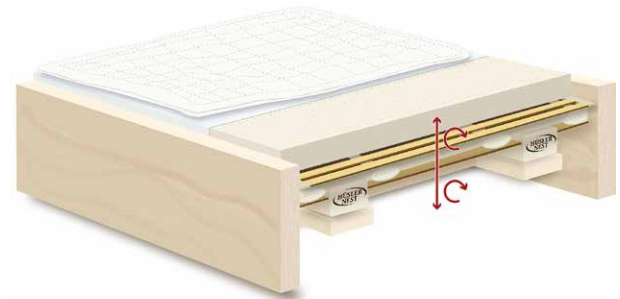
- ① **Auflage**
«Klimaregulierender Teil»
- ② **Naturlatex-Matratze**
«Weichmachender Teil»
- ③ **Liforma-Federelement**
«Stützender Teil»
- ④ **Einlegerahmen**
«Tragender Teil»

Ein gutes Bett...

- > muss von der Zudecke bis zum Unterbett atmen können, damit kein Wärmestau entsteht und Feuchtigkeit nicht liegen bleibt.
- > besteht aus menschengerechten Materialien, die unsere Regeneration positiv unterstützen. Sie sind weder synthetisch, chemisch oder mit Giftstoffen versetzt.

Bei einem guten Bett...

- > lassen sich alle Komponenten entsprechend ihrer Materialität pflegen und sauber halten.
- > lassen sich alle Komponenten einzeln, entsprechend ihrer Lebensdauer, ersetzen.



Über all das habe ich mir Gedanken gemacht, bevor ich mein Bett gebaut habe. Es entspricht in allen Punkten diesen Überlegungen. Es kann zu einem vernünftigen Preis erstanden werden und bildet damit die Grundlage für den angestrebten ruhigen und gesunden Schlaf.

Nach meiner langjährigen Erfahrung ist ein gut konstruiertes Bett entscheidend für eine optimale Schlafqualität. Deshalb hoffe ich, dass meine Gedanken über den Schlafraum auch bei Designern und Möbelherstellern ein Echo finden. Damit wieder viel mehr Menschen gut schlafen, ihre Schlafstatt lieben und so gesünder leben.

Über mich

In dem wunderschönen Ruswil im Kanton Luzern erblickte ich am 26. April 1932 als viertes von elf Kindern das Licht der Welt. Es war eine herausfordernde Zeit. Die Weltwirtschaftskrise und die Kriegsjahre haben mein Leben auf besondere Weise geprägt. Auch die Arbeiter des Sägewerks sasssen mit uns am Familientisch.

Während der Vater an der Grenze stand, kümmerte sich die Mutter nicht nur liebevoll um die Kinder und den Haushalt mit bis zu 15 Personen, sondern führte auch den Betrieb weiter. Meine Mutter war einfach die Beste, sie war der Anker der Familie. In dieser schwierigen Zeit der strengen Lebensmittelrationierung bis 1948, die sich in allen Dingen des täglichen Bedarfs auswirkte, ist es für uns heute kaum vorstellbar, wie schwer das damals war.

Nach der Schulzeit erlernte ich den Schreinerberuf als eine wundervolle Basisausbildung. Die Lehrabschlussprüfung habe ich mit der Note 1a bestanden, zusammen mit etwa 60 Prüflingen. In den 1970er-Jahren hatte ich leider mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Damals begann ich mich mit den wunderbaren Themen Bettenbau, Schlafen und Schlafmaterialien zu beschäftigen. So verdiente ich meinen Lebensunterhalt noch eine ganze



Weile lang mit meiner geliebten Schreinerei und der Entwicklung von neuartigen Möbelbeschlägen.

In den frühen 1980er-Jahren habe ich mit viel Liebe zum Detail Versuche und Prototypen entwickelt, die letztendlich zu Patenten für den Bau eines neuartigen Unterbetts geführt haben, das ich voller Stolz «Federelement» nannte. Ich hatte nie die Absicht, eine Bettenfirma zu gründen, und so versuchte ich auf der Kölner Möbelmesse, meine Patente zu verkaufen. Leider musste ich feststellen, dass keine der etablierten Bettenfirmen Interesse daran hatte, ein wirklich gutes Bett auf den Markt zu bringen.

So gründete ich schliesslich im Jahr 1982, gemeinsam mit meiner zweiten Ehefrau Christel und meinem Sohn Beat, eine eigene Bettenfirma.

Es war eine echte Revolution: Lose auf dem Bett liegende Wolle, statt in Matratzen abgesteppt, kleine körpergerechte Kissen statt der riesigen Pfulmen, Naturprodukte statt synthetischer Hightech.



Epilog

So ging Balthasar Hüsler seinen eigenen Weg und erfand das Bett neu – eine wirklich tolle Leistung! Damals wurde er von vielen als Öko-Spinner verspottet. Heute wissen wir, dass er damals, vor 40 Jahren, den richtigen Riecher hatte.

Im Jahr 2002 übergab er die Leitung der Firma an seinen Sohn Adrian Hüsler. So konnte er sich mit 70 Jahren endlich um andere Interessen kümmern, die während des Aufbaus von Hüsler Nest leider liegen geblieben waren. Er gründete in Fredericton, Kanada, eine Parkettfirma, entwickelte neue Beschläge für den Bau und für Möbel und noch einiges mehr. Bis zu seinem Tod lebte er in den Innerschweizer Bergen, machte jeden Morgen sein zweistündiges (Rücken-)Training, las viel und zeichnete weiterhin mit viel Liebe seine Produktideen.

Balthasar Hüsler war ein Konstrukteur, ein Erfinder, ein Neudenker – und das hat ihn jung gehalten.

Quellenangaben

Effect of fleecy woollen underlay on sleep
Peter R. Dickson, The medical journal of Australia,
21. Januar 1984. www.erdoganderi.com



**Debunking the Myth of Wool Allergy:
Reviewing the Evidence for Immune and
Non-immune Cutaneous Reactions.**
Abgerufen von www.medicaljournals.se
am 10. Januar 2025.



Wool is not an allergen
Abgerufen von www.woolmark.com
am 10. Januar 2025.



**Merino Wolle heilt –
Hokuspokus oder Wissenschaft?**
www.wundersocks.com
von Wundersocks, 29. April 2021.



Heilwolle
Abgerufen von www.deine-gesundheitswelt.de
am 10. Januar 2025.



Magnetfeldmessung
Messung durch Geopathologie Rüegg GmbH, Tuggen,
am 04. April 2023 auf dem Gelände der Hüsler Nest
AG, Grenchen. www.huesler-nest.ch



Impressum

Inhaltlich Verantwortlicher
Dominik Hüsler auf der Basis von Balthasar Hüsler

Herausgeberin / Grafik
Hüsler Nest AG, www.huesler-nest.ch

Alle Rechte der Verarbeitung und Vervielfältigung auch
durch fotomechanische Weitergabe, Tonträger jeder Art und
auszugsweise Nachdruck sind vorbehalten.



In diesem Sinne:
Schlafen Sie gut!

Art. 06000