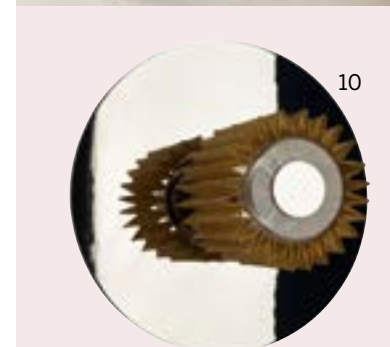
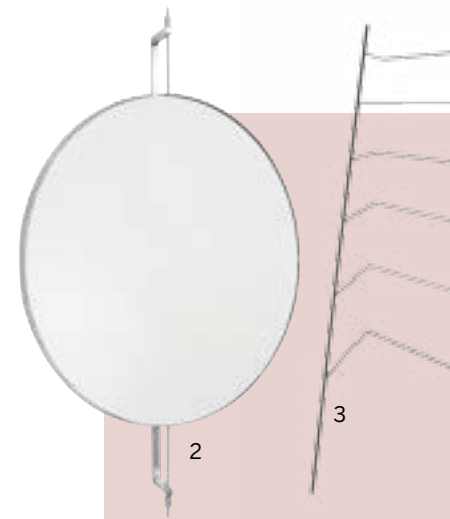


SOVEMIDLER

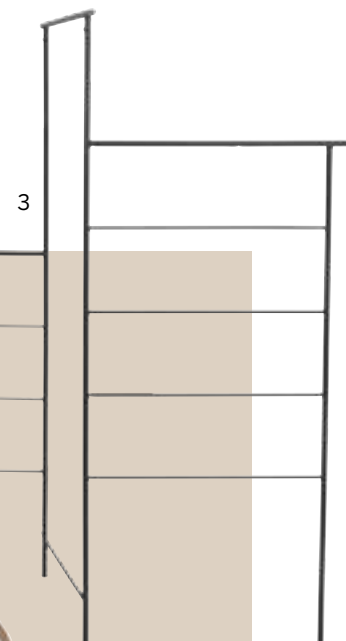
Søvn er på få år gået fra at være noget, man bare gled ind i, når dagen gik på hæld, til at være en udfordring, som kræver medikamenter, terapi og søvnlaboratorier. Årsagerne til den kollektive søvnløshed er mange, men en af dem er, at Morfeus ikke bryder sig om blå lys. Så måske vi skulle trække stikket og erklære soveværelset for skærmfrit område. Finde den gode gamle analoge bog frem og indrette et rum med plads til at lukke den flimrende verden ude – bare sådan 6-8 timer i døgnet.

Af SUSANNE HOLTE



MODSATTE SIDE: DRØMMELAND KALDER, når man ligger i Yale-sengestellet med blødt sengegærde. Fra 30.380 kr., MDF Italia. **DENNE SIDE: 1. GAIA SENGEN** er designet af Gabriele Rosa for italienske Zanotta, fra 29.700 kr., hultmann.dk. **2. KRISTINA DAM** har udvidet sin kollektion med Rotating Mirror – et elegant og funktionelt spejl i rustfrit stål, 5032 kr. **3. SKULPTUREL STIGE** til tøj og magasiner eller blot til pynt. Nook er designet af Cecilia Xinyu Zhang for norske Northern, 1525 kr. **4. DYNE- OG PUDEBETRÆK**, økologisk bomuld i farven Shell, et sæt 995 kr., Aiayu. **5. BOWIE** er en dekorativ bænk designet af Mattias Stenberg, der fås med læder- eller tekstilhynde fra 5620 kr., voicefurniture.se. **6. SENGESTELLET** og madrassen i sengen Original fra Auping kan ergonomisk tilpasses dine behov. Fra 19.995 kr. **7. LILLE SIDEBORD**, Tethys, med marmorplade, fra Living Divani, fra 7500 kr. **8. SKAB ATMOSFÆRE** med tapetet Bazar fra norske Borge. Pris på forespørgsel. **9. NATBORDET** med nummeret 5050 fra Molteni & C fås i mange variationer og materialer. Pris oplyses hos interstudio.dk. **10. VÆGLAMPEN**, In The Sun, er designet af Dominique Perrault & Gaëlle Lauriot-Prévoist for franske DCW Editions, 3595 kr., Roomstore. **11. SENGETØJ** i hør fra franske Caravane, 1960 kr.





8

10



1. SWEET DREAMS hedder sengen fra Molteni & C. der har polstret sengeramme og matchende hovedgærde. Sengen fås i flere træsorter og udvalg af tekstiler og læder fra 37.600 kr. hos Interstudio.
2. AINO er en funktionel og dekorativ container i fineret amerikansk ask, designet af Mattias Stenberg for Voice Furniture, 1960 kr. **3. JAPANSK INSPIRERET** tøjstativ, Dore Clothes Stand, i sortlakeret metal, 1499 kr., Ferm Living. **4. SENGETØJ**, LUR, bomuld, 899 kr. fra Viil. **5. DEN KINESISKE DESIGNER** Mario Tsai har designet det skulpturelle Insert Side Table for Ferm Living, 3999 kr. **6. ENKELT** norsk design i stænderlampen Lantern af Anderssen & Voll, 3995 kr., samt bordlampen Kizu af Lars Tornøe, 2995 kr., begge fra New Works. **7. AINO MIRROR**, designet af Wesley Walters & Salla Luhtasela for Skagerak, er et to-sidet spejl i lys egetræ, der fås i to størrelser fra 595 kr. **8. NATBORD OG HYLDE** med form som et F – deraf navnet F Shelf, designet af Kent Johansson for Maze Interior, fås i sort, natur og hvid, 1122 kr. **9. BINIC** er en lille lampe fra Foscarini, designet af Ionna Vautrin, fås i flere forskellige farvekombinationer, 1195 kr. **10. SENGETØJ**, linen, crème white, dynebetræk fra 1295 kr., pudebetræk, fra 295 kr., Tekla Fabrics. **11. OPENING TRAY** er designet af John Astbury for Skagerak. Egetræsbakken findes i to størrelser. Pris fra 495 kr. **12. BOX TABLE** er designet af Peter Johansen for Normann Copenhagen. Fås i to størrelser og flere farver, fra 1099 kr. **MODSATTE SIDE: RETRO-SENG** fra danske Villy Nørgård byder på enkle og rene linjer. Fås i fineret valnød, bøg, kirsebær, eg og røget eg. Natbord 2789 kr., og seng med gavl 9900 kr.

I den bedste af alle verdener bruger vi en tredjedel af vores liv på at sove – det vil i praksis sige, at vi ligger under dynen i gennemsnit 26 år af vores liv. Med det in mente giver det god mening at investere nogle overvejelser i en ordentlig seng og måske give soveværelset et servicetjek. Udgangspunktet for drømmesøvnen er soveværelsets helt centrale møbel: sengen. Her kan man selvfølgelig gøre sig mange æstetiske overvejelser omkring materialer, gavle, farver på tekstiler med videre, men det vigtigste for den optimale søvn er madrassen – og her findes der ingen entydige rigtige løsninger – den rigtige løsning er individuel og hænger i høj grad sammen med den enkeltes fysiognomi: Er man høj eller lav, let- eller sværvægter, æble- eller pæreformet? Tommelfingerreglen er, at rygsøjlen skal ligge vandret, og det giver derfor god mening med en zoneinddelt madras. Mindst lige så vigtig som madrassen er topmadrassen, da det jo reelt er den, kroppen er i kontakt med – også her er det vigtigt, at man finder en, der matcher ens kropstype – det kan for eksempel være i latex eller memory-skum. Køb af seng er kort fortalt en individuel sag af afgørende betydning for livskvaliteten, og det kan godt betale sig at afsøge markedet, inden valget træffes. Ud over komfort skal der også skeles til ventilerende egenskaber, allergivenlighed, bredder, længder, eventuelle naturmaterialer, elevation, prisniveau og meget mere.

Med sengen på plads kan man gå videre til soveværelsets indretning – og her er der blandt søvnekspertes bred enighed om, at less is more – særligt når det kommer til TV-skærme, smartphones, computere og andet, der udsender det forbudte blå lys, som påvirker vores døgnrytme. Begrænsningens kunst gælder også omkring indretningen. Få velvalgte ting, overflader og materialer, der er lette at rengøre, samt farver, der virker beroligende, er vigtige for den gode søvn. Skab et rum, der signalerer tryghed, ro, renhed og orden – det behøver ikke at være helt så kedeligt, som det lyder.





1. ECLITTICA-LAMPEN, af Carlotta de Bevilacqua, fås i sort, guld, rød og hvid, 3055 kr., Artemide.
2. NORMANN COPENHAGEN har i samarbejde med Tivoli skabt Mirage Mirror i farvet glas og stål. Fås i tre størrelser og flere farver, fra 1599 kr. **3. MAURO LIPPARINI** har designet Cuff-sengen for Bonaldo. I læder fra 36.700 kr., form75.dk. **4. SVENSK DUX** er synonym med gode madrasser. En seng fra Dux 3003-serien koster fra 35.000 kr. Faruk-hovedgærderet fra 9100 kr. **5. SENGETØJ** fra serien Bumling Satin Pure, fremstillet af kæmmet bomuldssatin, fra 2830 kr. pr. sæt, Håstens.
6. LAMPEN, Ice SR3, giver hyggelig belysning. Her i opal glass with bronzed brass, 1195 kr., &tradition.
7. PROSTYLE-BÆNK fra Getama, fås med tekstil og læder. Her Dunes i Racing Green fra Sørensen Læder fra 9450 kr. **8. PODIA TABLE** i egefinér og lameller fungerer også som praktisk opbevaring. 4999 kr., Ferm Living. **9. SENGETØJ**, linned med bambusknapper, dynebetræk fra 1595 kr., pudebetræk, 395 kr., Geismars. **10. FRAME TØJSTATIV** med læderramme og marmor fra Giorgetti, fra 39.810 kr., interstudio.dk. **11. LAMPEKLASSIKEREN**, Oblique af Tom Stepp fylder 40 år. Jubilæet markeres med Oblique Brass i børstet messing og bløde farver, 2600 kr., cphlighting.dk.
12. PIXEL-NATBORD af Auping fra 2895 kr. **13. BLØDT LYS** fra model 375 fra Le Klint fås i papir og plast fra 2495 kr. **MODSATTE SIDE: SOV GODT** i sengetøjet, Olav, bomuld, endnu ikke prissat, Høie.

