

SCHLAFGESUND

# NÄHE MACHT STARK

FAMILIENBETT

UND BINDUNG  
VERSTEHEN, KINDER  
& ELTERN STÄRKEN

Created by BETTKONZEPT



## Vorwort

*„Elternsein bedeutet nicht, perfekt zu sein. Es bedeutet, präsent zu sein.“*

Dieses Buch entstand aus dem echten Leben. Aus vielen Gesprächen mit Eltern, aus eigenen Nächten mit wenig Schlaf, aus Momenten zwischen Zweifel und Vertrauen. Es ist ein Buch für alle, die sich fragen: Ist es okay, dass mein Kind bei mir schlafen will? Und für alle, die spüren: Nähe fühlt sich richtig an – aber wie geht das mit dem Familienbett eigentlich richtig? Was sind die Vor- und Nachteile?

In einer Welt, in der Eigenständigkeit oft über Nähe gestellt wird, möchten wir mit diesem Buch Mut machen. Mut, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Mut, sich gegen veraltete Glaubenssätze zu stellen. Und Mut, den Schlaf nicht länger als Leistungsthema zu betrachten – sondern als Einladung zur Verbindung.

Das Familienbett ist dabei mehr als ein großes Möbelstück. Es ist ein Ort. Ein Gefühl. Eine Entscheidung für Beziehung statt Routine.

*Das Herz der Familie - das Familienbett.*

Dieses E-Book ist kein Dogma, sondern ein Wegweiser. Du musst kein „perfektes“ Familienbett führen. Es geht nicht darum, etwas richtig oder falsch zu machen – sondern deinen ganz eigenen, liebevollen Weg zu finden und gesünder zu schlafen.

Herzlich willkommen.

Schön, dass du hier bist.

Und schön, dass du dich für Nähe entscheidest.

*Dein Bettkonzept-Team*

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>		
Vorwort	3		
<b>1. Das Herzstück der Familie</b>	<b>9</b>		
Warum das Familienbett so wertvoll ist und die Grundlage für eine starke Persönlichkeit legt			
<b>2. Was genau ist ein Familienbett?</b>	<b>15</b>		
Formen, Konzepte und Missverständnisse			
<b>3. Der Weg zum eigenen Familienbett</b>	<b>23</b>		
Planung, Kauf, Umsetzung			
<b>4. Natürlich, sicher, sauber - das A und O</b>	<b>31</b>		
Worauf es bei Material, Hygiene und Qualität ankommt			
<b>5. Der perfekte Schlafräum</b>	<b>39</b>		
Eine Wohlfühl-Oase für die ganze Familie schaffen			
<b>6. Nächtliche Nähe = starke Bindung</b>	<b>45</b>		
Wie gemeinsames Schlafen wirkt			
<b>7. Wie lange ist das Familienbett „richtig“?</b>	<b>51</b>		
Entwicklungsphasen verstehen und begleiten			
<b>8. „Sie müssen lernen, allein zu schlafen“</b>	<b>57</b>		
Glaubenssätze unter der Lupe			
<b>9. Woher kommen unsere Schlafideale?</b>	<b>63</b>		
Gesellschaftliche und familiäre Prägungen und deren Auswirkungen auf Körper & Psyche			
		<b>10. Warum Schlafraining keine Lösung ist</b>	<b>69</b>
		Stress fürs Nervensystem verstehen	
		<b>11. Sicher im Familienbett – Plötzlichen Kindstod (SIDS) wirksam vorbeugen</b>	<b>75</b>
		<b>12. Co-Sleeping bei ADHS, Autismus</b>	<b>81</b>
		Wie Schlaf die emotionale Entwicklung und Sicherheit fördert	
		<b>13. 10 starke Gründe für das Familienbett</b>	<b>87</b>
		Wissenschaft trifft Alltag	
		<b>14. Und wenn einer nicht schlafen kann?</b>	<b>91</b>
		Wege zu mehr Ruhe für alle	
		<b>15. Familienalltag mit Familienbett</b>	<b>95</b>
		Ein praktischer Ratgeber für Eltern	
		<b>16. Warum ein Massivholzbett die beste Wahl ist</b>	<b>99</b>
		<b>17. FAQ: Die häufigsten Fragen zum Familienbett</b>	<b>103</b>
		<b>Familien-Abendritual: „Ankommen &amp; Loslassen“</b>	<b>107</b>
		Nachwort	<b>113</b>
		Buch-Tipps	<b>115</b>
		Impressum & Kontakt	<b>117</b>



## Einleitung zum Buch

### Worum geht es in diesem Buch?

Eltern stehen heute vor einem Übermaß an Informationen – und zugleich mitten im Alltag. Zwischen Wickeln, Stillen, Kita und Homeoffice taucht irgendwann eine dieser Fragen auf, die niemand so richtig beantwortet:

### Wie schlafen wir eigentlich?

### Und warum fühlt sich das Thema so groß an?

In diesem Buch geht es genau darum: Um den Schlaf. Aber nicht im Sinne von „Wie bringe ich mein Kind zum Durchschlafen?“, sondern im Sinne von „Wie schaffen wir gemeinsam einen sicheren, nährenden Ort für die Nacht?“ Denn Schlaf ist mehr als Erholung. Er ist Bindung, Regulation, Entwicklung. Und Kinder brauchen nachts genau das, was sie auch tagsüber brauchen: Nähe, Sicherheit, Körperkontakt. Dieses Buch begleitet dich durch viele Facetten des Familienbetts:

- Was ist ein Familienbett – und was nicht?
- Welche Form passt zu uns?
- Wie wirkt sich Nähe auf die Entwicklung aus?
- Welche Vorurteile dürfen wir hinterfragen?
- Und wie kann so ein Schlafort auch praktisch, sicher, nachhaltig und schön sein?

Neben wissenschaftlich fundierten Inhalten erwarten dich Zitate, Alltagseinblicke, Tipps zur Schlafräumgestaltung und ein sanfter Blick auf dich als Mutter oder Vater. Denn auch du brauchst Erholung – und Raum, in dem du dich wohlfühlst. Bettkonzept als Partner dieses Buches steht dabei nicht nur für hochwertiges, ökologisches Wohnen, sondern auch für den Wunsch, Eltern mehr als nur Möbel anzubieten: einen Ort für Geborgenheit. Die Massivholzbetten aus nachhaltiger Fertigung bieten genau das – Stabilität, Natürlichkeit und Raum für echte Nähe.

Dieses Buch ist für Eltern, die nicht nach Regeln, sondern nach Verbindung suchen. Für Eltern, die sich trauen, anders zu denken – oder einfach auf ihr Herz zu hören. Mach es dir gemütlich. Vielleicht liest du gerade im Bett. Vielleicht schläft dein Kind neben dir. Vielleicht fragst du dich, ob Nähe reicht. Sie reicht. Mehr als das: Sie macht stark.



## **Kapitel 1**

**Das Herzstück Familie!  
- Warum das Familienbett  
so wertvoll ist**

**Wie gemeinsames Schlafen  
emotionale Sicherheit gibt,  
Eltern entlastet und Kinder in  
ihrer Entwicklung stärkt. Nähe  
ist kein Luxus – sie ist die Basis  
gesunder Bindung.**

**„Ein Kind braucht Nähe, nicht nur am  
Tag. Auch nachts sehnt es sich nach  
Sicherheit – nach dem Herzschlag, den  
es schon im Mutterleib kannte.“**

**– Jesper Juul**

## Kapitel 1: Das Herzstück Familie – Warum das Familienbett so wertvoll ist

Ein schlafendes Kind wirkt friedlich. Es ist still, entspannt, weich. Doch dieser äußere Frieden trügt, wenn wir meinen, das sei ein Moment völliger Unabhängigkeit. Die Nacht ist für ein Kind keine neutrale Zeit. Sie ist verletzlich, unübersichtlich – ein Ort, an dem Ängste groß und Bedürfnisse besonders spürbar sind. Genau hier entfaltet das Familienbett seine größte Stärke: Es schafft Geborgenheit, wo allein sein noch überfordert. Es verbindet, wo Trennung erwartet wird. Und es erinnert uns daran, dass Nähe kein Rückschritt ist – sondern ein Fundament.

### Nähe macht stark – auch im Schlaf

In der westlichen Welt hat sich über Jahrzehnte die Vorstellung etabliert, dass Kinder möglichst früh „lernen“ müssen, allein zu schlafen. Getrennte Zimmer, „Ein- und Durchschlafen“, feste Schlaftrainings – all das schien Ausdruck von Selbstständigkeit zu sein. Doch neuere Erkenntnisse aus der Bindungsforschung, Entwicklungspsychologie und Neurobiologie zeigen: Es ist genau andersherum.

*„Ein sicheres Kind ist kein Kind, das früh loslässt. Es ist ein Kind, das weiß: Ich werde gehalten – jederzeit.“  
– Dr. Herbert Renz-Polster*

Kinder, die in emotional sicherer Nähe schlafen dürfen – etwa im Familienbett – zeigen langfristig eine bessere Selbstregulation, mehr Empathie und ein gestärktes Urvertrauen. Denn das kindliche Nervensystem ist gerade in den ersten Lebensjahren auf Co-Regulation angewiesen: die Beruhigung durch ein anderes Wesen, durch Nähe, Wärme, Atemgeräusche. Schlaf ist kein rein biologischer Prozess – er ist auch Beziehung.

### Das Familienbett – mehr als eine Bettkonstruktion

Ein Familienbett ist kein Kompromiss aus Platzmangel. Es ist ein bewusster Ort für Verbindung. Ob in Form eines großzügigen XXL-Bettes, mehrerer aneinandergestellter Betten oder mit individuell gestalteter Massivholzlösung – das Familienbett bietet Raum für gemeinsames Ankommen, Loslassen, Berühren.

Gerade Massivholzbetten, wie sie etwa Bettkonzept entwickelt, schaffen dabei nicht nur ausreichend Platz, sondern auch ein gesundes Schlafklima. Holz atmet. Es fühlt sich warm an, speichert keine Schadstoffe, riecht angenehm und trägt zur natürlichen Raumregulation bei. In einem solch liebevoll gestalteten Umfeld

entsteht ein Rückzugsort für die ganze Familie – fernab vom Stress des Tages.

### Familienbett heißt auch: Eltern entlasten

Offt wird das Familienbett mit dem Fokus auf das Kind betrachtet. Doch auch Eltern profitieren: Wer sein Baby nachts nicht mehrfach aus dem eigenen Bett heben muss, schläft ruhiger. Stillende Mütter erfahren deutlich weniger Unterbrechungen. Und vor allem: Die Abende verlieren den Druck, alles schnell „fertig“ zu bekommen, damit das Kind „endlich schläft“.

Das Familienbett erlaubt einen sanften Übergang von Tag zu Nacht – ein Kuseln, Erzählen, Vorlesen, Einschlafen in Verbundenheit. Das beruhigt nicht nur das Kind. Es entschleunigt auch das Familienleben.

### Bindung passiert nicht nur im Gespräch

Tagsüber achten viele Eltern sehr bewusst auf bindungsstärkende Momente – durch Blickkontakt, aktives Zuhören, liebevolle Begleitung. Doch nachts? Da wurden lange Zeit die Augen vor der Realität verschlossen: Kinder brauchen ihre Eltern auch im Schlaf. Die Trennung zwischen „Tagesnähe“ und „Nachtabstand“ ist künstlich. Bindung ist ein 24-Stunden-Prozess. Wer seinem Kind erlaubt, in der Nacht körperlich nah zu bleiben, kommuniziert auf tiefer Ebene: Du bist sicher. Du musst dich nicht alleine durch diese Nacht kämpfen. Du bist willkommen – auch mit deinen nächtlichen Bedürfnissen.

### Einbettung in die moderne Elternschaft

Das Familienbett steht nicht im Widerspruch zu Selbstständigkeit. Im Gegenteil: Es bereitet sie vor. Denn ein Kind, das sich sicher fühlt, ist bereit, sich zu lösen – nicht aus Angst, sondern aus Vertrauen. Wer sich getragen weiß, kann auch gehen lernen. In einer Zeit, in der viele Eltern mit Ansprüchen von außen und innerem Zweifel kämpfen, kann das Familienbett ein echtes Symbol sein: für intuitives Handeln, für Rückbesinnung auf echte Bedürfnisse, für Achtsamkeit im Alltag.

Fazit: Nähe ist kein Trend, sondern menschliches Grundbedürfnis  
Ein Familienbett ist keine Modeerscheinung. Es ist ein uraltes  
Konzept, das in vielen Kulturen ganz selbstverständlich gelebt wird  
– und das in modernen Familien wieder Fuß fasst. Mit Unterstützung  
durch nachhaltige, durchdachte Möbelkonzepte – wie etwa  
die Massivholzbetten von Bettkonzept – kann jede Familie ihren  
eigenen Schlafraum gestalten: Natürlich, sicher, verbunden. Denn  
am Ende geht es nicht nur um Schlaf.

*Es geht um Verbindung. Und die beginnt nicht erst,  
wenn wir die Augen öffnen – sie bleibt bestehen, wenn  
wir sie schließen.*

## Zusammenfassung: Kapitel 1

- **Das Familienbett ist kein Rückschritt**, sondern eine bewusste Entscheidung für Nähe, Sicherheit und Verbundenheit – gerade in der Nacht.
- Studien zeigen: **Nächtliche Nähe stärkt die kindliche Bindung, reduziert Stress** und unterstützt die emotionale Entwicklung.
- Auch Eltern profitieren: Weniger Aufstehen, erholsamerer Schlaf, entspannterer Alltag.
- **Nähe im Schlaf ist kein Widerspruch zu Selbstständigkeit** – sondern ihre Grundlage.
- Das Familienbett steht für eine Elternschaft, die intuitiv, bindungsstark und beziehungsorientiert ist – und in der Schlaf nicht nur erholt, sondern verbindet.



## **Kapitel 2**

**Was genau ist ein Familienbett?  
Formen, Konzepte und  
Missverständnisse rund ums  
gemeinsame Schlafen**

**Von Anstellbett bis XXL-  
Schlafinsel: Wir erklären die  
unterschiedlichen Varianten des  
Familienbetts und räumen mit  
gängigen Vorurteilen auf.**

**„Das Familienbett ist kein Rückschritt  
– es ist ein Schritt  
hin zur echten Verbindung.“**

**– Nora Imlau**

## Kapitel 2: Was ist überhaupt ein Familienbett?

Wenn man den Begriff „Familienbett“ hört, denkt man oft zuerst an ein riesiges Bettgestell, in dem Vater, Mutter, Kind(er) in Reih und Glied schlafen. Doch in Wahrheit ist das Familienbett kein festes Möbelstück – es ist ein Konzept. Eine Haltung, die Nähe und Co-Regulation auch in der Nacht zulässt.

Das Familienbett meint jede Form des gemeinsamen Schlafens in einem großen, verbundenen Bett. Ob das nun ein zusammengebautes Massivholzbett, zwei zusammengeschobene Matratzen oder ein extra angefertigtes Schlafpodest ist – wichtig ist: Die Familie schläft gemeinsam, sicher und freiwillig.

### Die wichtigsten Formen des Familienbetts

#### 1. Das klassische Familienbett

Ein besonders breites Bett, meist 270–300 cm, in dem Eltern und Kind(er) nebeneinander schlafen. Besonders beliebt sind hierbei stabile Massivholzbetten, da sie langlebig, schadstofffrei und standfest sind – wie die Modelle von Bettkonzept.

#### 2. Anstellbett oder Beistelllösung

Ein normales Elternbett mit einem angebauten oder direkt angrenzenden Kinderbett/Matratzenteil. Hier hat das Kind seinen eigenen Platz, bleibt aber körperlich nah.

#### 3. Bodenlösung / Matratzenlager

Gerade in minimalistischen oder bindungsorientierten Familien beliebt: mehrere Matratzen oder Futons auf dem Boden, ohne Bettrahmen. Oft sehr flexibel – aber auf Dauer wenig komfortabel und schwierig zu reinigen.

#### 4. Individuelle Sonderlösungen

Viele Familien bauen sich ihr eigenes Familienbett aus mehreren Betten zusammen, oder lassen sich ein maßgefertigtes Massivholzbett anfertigen – hier ist Bettkonzept ein erfahrener Partner für nachhaltige Schlafräume mit System.

### Worin unterscheidet sich das Familienbett vom Co-Sleeping?

Co-Sleeping bedeutet wörtlich übersetzt „zusammen schlafen“ – und umfasst jede Form, bei der Eltern und Kind im selben Raum schlafen. Das kann im gleichen Bett (also ein Familienbett), aber auch im selben Zimmer mit eigenem Kinderbett sein. Das Familienbett ist also eine Form des Co-Sleepings, aber eine sehr nahe – buchstäblich.

Familienbett:	Kind und Eltern schlafen im selben Bett
Co-Sleeping:	Kind schläft im selben Raum z.B. Beistellbett
Roomsharing:	Schlafen im gleichen Zimmer, getrenntes Bett
Bedsharing:	Schlafen im selben Bett

### Warum entscheiden sich Familien für ein Familienbett?

Die Gründe sind vielfältig – und sehr persönlich. Hier einige der häufigsten:

- Bindung stärken – Körpernähe auch nachts fördert Urvertrauen und emotionale Sicherheit.
- Stillfreundlichkeit – Nächtliches Stillen wird unkomplizierter und weniger anstrengend.
- Besserer Schlaf für alle – Viele Eltern berichten, dass sie mit Kind im Bett mehr Schlaf bekommen.
- Stressreduktion – Kinder wachen nachts seltener auf oder beruhigen sich schneller.
- Kulturelle Normalität – In vielen Teilen der Welt ist das Familienbett die Norm, nicht die Ausnahme.

*„Allein schlafen ist eine kulturelle Entscheidung, keine biologische Notwendigkeit.“*

– Dr. James McKenna, Schlafforscher

### Vorurteile und Missverständnisse

Trotz der Vorteile gibt es viele kritische Stimmen. Ein paar weit verbreitete Mythen im Überblick:

#### „Das Kind wird nie selbstständig!“

Falsch. Studien zeigen: Kinder, die sichere Nähe erleben, lösen sich zuverlässiger und angstfreier in ihrer eigenen Zeit.

#### „Die Eltern kommen nicht mehr zur Ruhe.“

Richtig ist: Viele Eltern schlafen besser, weil sie nicht ständig aufstehen müssen. Wer ein stabiles, hochwertiges Bett (z. B. ein Massivholzbett) nutzt, hat auch in puncto Komfort keine Nachteile.

#### „Was ist mit der Partnerschaft?“

Nähe zum Kind schließt Nähe als Paar nicht aus – viele Familien berichten sogar von mehr gegenseitigem Verständnis und Intimität auf anderen Ebenen. Und: Das Schlafzimmer ist nicht der einzige Ort für Zweisamkeit.

## Warum ein gutes Bett den Unterschied macht

Ein Familienbett muss viel aushalten – im wahrsten Sinne. Hier wird nicht nur geschlafen, sondern auch gekuschelt, gestillt, manchmal getobt, gelesen oder getröstet. Ein wackeliges, quietschendes Bett ist da fehl am Platz.

Massivholzbetten, wie sie bei Bettkonzept mit viel Liebe zum Detail gefertigt werden, erfüllen gleich mehrere wichtige Kriterien:

- **Stabilität und Langlebigkeit**
- **Schadstofffreiheit und Nachhaltigkeit**
- **Natürliche Optik für Wohlfühlräume**
- **Modularität – Erweiterung oder Umbau möglich**

Gerade bei größeren Betten (z. B. 270 × 200 cm oder mehr) spielt die Konstruktion eine entscheidende Rolle. Hier zählt sich Qualität schnell aus – nicht nur für die Eltern, sondern auch für die kindliche Gesundheit und den gesunden Schlaf.

Fazit: Das Familienbett ist kein Trend – sondern gelebte Nähe. Ob improvisiert mit Matratzen, modular mit Erweiterungselementen oder liebevoll mit einem maßgefertigten Massivholzbett von Bettkonzept: Das Familienbett ist Ausdruck eines elterlichen Grundprinzips – Dasein, wenn das Kind es braucht. Es ist weder Schwäche noch Nachgiebigkeit, wenn wir nachts unsere Nähe schenken. Es ist die Basis, auf der Selbstständigkeit wachsen darf.

*„Ein Kind schläft nicht besser, weil es alleine liegt. Sondern weil es sich sicher fühlt.“*

## Pro & Contra Familienbett – Eine ehrliche Abwägung

Nicht jede Familie erlebt das Familienbett als Bereicherung – und das ist in Ordnung. Wichtig ist, dass Entscheidungen bewusst, bedürfnisorientiert und wertfrei getroffen werden. Hier ein Überblick über mögliche Vorteile und Herausforderungen, die das Familienbett mit sich bringen kann.

### Vorteile (Pro Familienbett)

- **Gestärkte Bindung**  
Kinder erleben körperliche Nähe als sicheren Hafen – gerade in sensiblen Entwicklungsphasen wie dem Baby- und Kleinkindalter.

- **Besserer Schlaf für Eltern und Kind**  
Viele berichten von weniger Unterbrechungen, seltenerem nächtlichem Aufwachen und insgesamt erholsameren Nächten.
- **Einfacheres Stillen / nächtliche Versorgung**  
Stillen oder Trösten ohne Aufstehen reduziert Stress, vor allem in den ersten Monaten nach der Geburt.
- **Förderung von Selbstregulation und Urvertrauen**  
Nächtliche Co-Regulation hilft dem kindlichen Nervensystem, sich besser zu entwickeln.
- **Kosteneffizienz & Nachhaltigkeit**  
Ein gut gewähltes Massivholzbett ersetzt Kinderbett, Beistellbett und teure Zusatzanschaffungen – besonders bei durchdachten Systemen wie denen von Bettkonzept.

### Mögliche Herausforderungen (Contra Familienbett)

- **Eingeschränkter Raum & Schlafkomfort**  
Wer auf engem Raum lebt oder ein zu kleines Bett nutzt, erlebt eventuell Platzmangel und Unruhe im Schlaf.
- **Partnerschaft kommt zu kurz**  
Wenn Nähe als Paar ausschließlich ans Bett gebunden ist, kann das Familienbett als hinderlich empfunden werden. Kreative Lösungen (z. B. gemeinsame Zeit außerhalb des Schlafzimmers) sind hier hilfreich.
- **Unruhige Schläfer\*innen stören sich gegenseitig**  
Manche Eltern oder Kinder schlafen sehr unruhig, schnarchen oder brauchen viel Platz – das kann zu Frust führen.
- **Gesellschaftlicher Druck oder Unsicherheit**  
Außenstehende Kommentare („Verwöhnt ihr euer Kind?“) können verunsichern – besonders, wenn Eltern selbst noch unschlüssig sind.
- **Hygiene und Pflege**  
Ein großes Bett braucht regelmäßige Reinigung, passende Spannbettlaken und gegebenenfalls speziellen Matratzenschutz – hier ist Vorbereitung wichtig.

### Was tun, wenn man unsicher ist?

Es gibt kein richtig oder falsch. Jede Familie ist anders – und darf ihren eigenen Rhythmus finden. Manchmal hilft ein sanfter Einstieg: z. B. mit einem Beistellbett oder durch das gelegentliche Schlafen im

Familienbett. Auch modulare Systeme, wie sie Bettkonzept anbietet, ermöglichen flexible Übergänge und individuelle Anpassung.

*„Bindung entsteht nicht durch ein Möbelstück, sondern durch bewusste Nähe – und die darf in jeder Form gelebt werden.“*

## Zusammenfassung: Kapitel 2 – Was genau ist ein Familienbett?

- Das Familienbett ist keine feste Bettform, sondern ein Konzept für gemeinsamen, sicheren Schlaf – in einem Bett.
- Es gibt viele Varianten: klassisch, modular, als Bodenlösung oder individuell konfiguriert – so flexibel wie eure Familie selbst.
- Co-Sleeping ist der Oberbegriff für gemeinsames Schlafen im Raum – das Familienbett ist eine besonders nahe Form davon.
- Die Vorteile: bessere Schlafqualität, stärkere Bindung, leichteres Stillen und ein sicherer Schlafort für alle.
- Vorurteile wie „Das Kind wird nie selbstständig“ sind überholt – Kinder, die Nähe erleben dürfen, lösen sich sicher und mit Vertrauen.
- Massivholzbetten von Bettkonzept bieten optimale Voraussetzungen: stabil, schadstofffrei, natürlich – und auf Wunsch sogar modular erweiterbar.



Jetzt Familienbetten  
ansehen!



## **Kapitel 3**

**Der Weg zum eigenen Familienbett – Planung, Kauf und Umsetzung**

**Wie finde ich das passende Familienbett? Von Größe und Aufbau über Materialien bis hin zu praktischen Beispielen mit hochwertigen Massivholzbetten von Bettkonzept.**

**„Ein gutes Familienbett beginnt nicht beim Möbel – sondern bei der Entscheidung, Nähe bewusst zu leben.“**

**– Heino Huhn**

## Kapitel 3: Warum es sich lohnt, das Familienbett aktiv zu planen

Für viele Familien entsteht das Familienbett „einfach so“ – aus Erschöpfung, aus dem Bedürfnis nach Nähe, aus einer durchwachten Nacht, in der das Kind nicht im eigenen Bett bleiben wollte. Und genau so darf es auch beginnen.

Doch auf Dauer wünschen sich viele mehr Komfort, Struktur und Sicherheit. Wer sich bewusst für ein Familienbett entscheidet, tut gut daran, es auch praktisch und durchdacht zu gestalten. Denn: Ein Familienbett ist kein Provisorium – es ist ein Ort, an dem Nähe lebt. Und genau so sollte er sich anfühlen: sicher, gemütlich, hochwertig.

### Worauf kommt es beim Familienbett an?

#### Größe & Raumaufteilung

Ein Familienbett sollte groß genug sein, damit alle Schlafenden bequem und ohne Enge liegen können. Eine häufig gewählte Größe:

- 270 cm Breite (z. B. 3 Matratzen à 90 cm)
- Familien mit mehreren Kindern wählen sogar 3,00–3,60 Meter.

Tipp: Lieber zu breit als zu schmal – besonders, wenn ein weiteres Geschwisterchen geplant ist.

#### Sicherer Aufbau

Ein stabiles, kippsicheres Bettgestell ist essenziell – besonders bei Babys und Kleinkindern. Achte auf:

- flache Einstiegshöhe
- keine offenen Ritzen (zwischen Matratzen oder Wand)
- keine losen Teile, in denen sich Kinder einklemmen könnten

Hier bieten sich Massivholzbetten an, da sie robust, schadstofffrei und langlebig sind. Die Familienbetten von Bettkonzept erfüllen diese Kriterien zuverlässig – inklusive modularem Aufbau und Erweiterungsmöglichkeiten.

#### Matratzen & Schlafkomfort

Eltern schlafen oft auf einer festen Matratze, Kinder brauchen teils weichere. Gute Lösungen:

- Kombinierbare Matratzen mit unterschiedlichen Zonen
- Matratzenbrücken (Liebesbrücke) gegen Spaltenbildung

- Baumwoll-Topper für gleichmäßige Liegefläche

#### Material & Nachhaltigkeit

Gesunder Schlaf beginnt bei der Oberfläche, auf der wir ruhen. Deshalb achten viele Familien bewusst auf:

- massive Hölzer (z. B. Buche, Eiche, Zirbe)
- geölte Oberflächen ohne Schadstoffe
- natürliche Materialien wie Latex, Kokos, Schafschurwolle

Die Massivholzbetten von Bettkonzept vereinen nicht nur handwerkliche Qualität mit Design, sondern setzen konsequent auf Nachhaltigkeit – gefertigt in Deutschland, aus FSC-zertifizierten Hölzern, plastikfrei verpackt.

#### Modularität & Erweiterbarkeit

Das Leben mit Kindern verändert sich – ebenso der Platzbedarf. Besonders sinnvoll: Familienbetten, die mitwachsen. Viele Modelle von Bettkonzept lassen sich nachrüsten, verlängern oder wieder verkleinern. So bleibt euer Schlafräum flexibel.

### Was kostet ein gutes Familienbett?

Der Preis variiert stark je nach Größe, Material und Aufbau. Als Richtwert gilt:

**Einfaches Matratzenlager ab ca. 300 € (DIY)**

**Standard-Holzbett (180 cm) ab ca. 800–1200 €**

**Hochwertiges Massivholzbett (270–300 cm)  
ab ca. 1500–2500 €**

*Wer billig kauft, kauft 3x und zahlt am Ende mehr!*

Tipp: Ein langlebiges, nachhaltiges Bett ist eine Investition in Jahre – für besseren Schlaf, Gesundheit und Sicherheit. Und es ersetzt oft mehrere Betten gleichzeitig.

### Häufige Startschwierigkeiten – und wie man sie löst

- „Wir haben zu wenig Platz.“

Ein Familienbett braucht Raum – aber kreative Lösungen (z. B. minimalistische Schlafzimmer, Stauraum unter dem Bett, kein klassisches Elternbett) machen viel möglich.

- **„Mein Partner/meine Partnerin ist unsicher.“**

Viele Väter oder Mütter brauchen erst Erfahrungszeit. Probewochen, offene Gespräche und gute Information helfen, Berührungängste abzubauen.

- **„Was ist mit Intimität?“**

Nähe als Paar kann auch außerhalb des Betts stattfinden – in anderen Räumen, mit bewusster Zeit für Gespräche, Zärtlichkeit, gemeinsames Einschlafen.

### **Aus unserem Alltag - Familienbeispiel: Wie Familie Schröder zum Familienbett kam**

„Wir dachten, unser Baby wird im eigenen Bett schlafen. Nach drei Wochen waren wir beide fix und fertig.“

Anna (34) und Tim (36) aus Münster sind Eltern der kleinen Nele. Während der Schwangerschaft war klar: Das Baby bekommt ein liebevoll eingerichtetes Beistellbett, gleich neben dem Elternbett. Doch nach der Geburt kam alles anders.

„Nele wachte jede Stunde auf. Sobald ich sie auf den Arm nahm, beruhigte sie sich. Ich bin nachts achtmal aufgestanden, habe sie gestillt, wieder hingelegt – und das Spiel begann von vorn“, erzählt Anna. Nach einem besonders anstrengenden Abend blieb Nele einfach im Elternbett liegen. Und schlief – das erste Mal – vier Stunden am Stück.

„Es war, als hätte sie einfach gefehlt: die Nähe, mein Atem, mein Herzschlag“, sagt Anna.

Ein paar Wochen später entschied sich das Paar für ein richtiges Familienbett – aus Massivholz, 270 cm breit, mit Stauraum darunter. Sie fanden es bei Bettkonzept, nachhaltig gefertigt, schlicht im Design. Heute schlafen alle drei dort – und sind entspannter denn je.

**„Wir haben nicht nur unser Schlafproblem gelöst, sondern auch viel über unsere eigene Beziehung zum Thema Nähe gelernt.“**

Fazit: Dein Weg zum Familienbett ist so individuell wie eure Familie. Ob Schritt für Schritt oder von Anfang an geplant: Das Familienbett darf sich entwickeln. Mit den richtigen Materialien, einer stabilen Konstruktion und der Bereitschaft, Gewohntes zu hinterfragen, entsteht ein Ort, der weit mehr ist als ein Schlafplatz – ein Raum für Verbindung, Regeneration und Geborgenheit.

Und vielleicht beginnt euer Weg – wie bei Familie Schröder – mit einer einzigen Nacht, in der ihr spürt: So fühlt sich Nähe richtig an.



Jetzt Probeliegen im  
Store - natürlich mit  
Kids :-)

### **Ein Bett zum Erleben – Warum sich ein Besuch bei Bettkonzept lohnt**

Natürlich kannst du ein Familienbett online auswählen – Maße, Holzart, Aufbauoptionen lassen sich bequem vergleichen. Doch gerade wenn du eine Entscheidung für viele Jahre triffst, zählt oft mehr als nur ein Produktfoto.

In den Bettkonzept Stores in Deutschland hast du die Möglichkeit, dein zukünftiges Familienbett live zu erleben:

- **Probeliegen mit der ganzen Familie**

Teste gemeinsam, wie viel Platz ihr wirklich braucht, wie sich Matratzen anfühlen und welches Maß zu euch passt.

- **Holz fühlen, Oberflächen vergleichen**

Ob Buche, Wildeiche oder Zirbe – Massivholz lebt. Vor Ort kannst du riechen, fühlen und spüren, wie sich echtes Naturmaterial anfühlt – etwas, das kein Onlinebild ersetzen kann.

- **Fachkundige Beratung durch geschulte Schlafberater\*innen**

Die Beraterinnen und Berater in den Bettkonzept Stores wissen, worauf es bei Familienbetten ankommt: Stabilität, Sicherheit, Erweiterbarkeit, Matratzenwahl. Sie nehmen sich Zeit für eure Bedürfnisse – ohne Verkaufsdruck.

- **Individuelle Konfiguration und nachhaltige Planung**

Ihr könnt euer Bett vor Ort konfigurieren, Größen vergleichen und auch Sonderwünsche besprechen – von zusätzlichem Stauraum bis zu mitwachsenden Lösungen.

- **Transparente, regionale Fertigung**

Viele Familien schätzen den direkten Kontakt und das Vertrauen, das entsteht, wenn sie wissen, woher ihr Bett kommt – und wer es mit welchen Materialien baut.

*„Es hat sich einfach gut angefühlt, unser zukünftiges Bett gemeinsam anzusehen – nicht nur anzuklicken.“*

– Familie Schröder

Ein Besuch im Store macht den Unterschied spürbar. Und genau das ist der Anfang von gutem Schlaf: ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, das schon beim Kauf beginnt.



### Infobox: 5 Dinge, die du beim Familienbett-Kauf beachten solltest

- **Größe bewusst wählen**

Plane mindestens 90 cm Breite pro Person ein – lieber zu groß als zu eng.

- **Massivholz statt Spanplatte**

Echtholz atmet, reguliert das Raumklima und ist frei von Schadstoffen – besonders bei Bettkonzept zertifiziert nachhaltig gefertigt.

- **Sicherheit geht vor**

Flache Einstiegshöhe, feste Konstruktion, keine Lücken – besonders wichtig bei Babys.

- **Matratzen gut abstimmen**

Unterschiedliche Bedürfnisse? Kombiniere Matratzen mit passenden Festigkeiten oder nutze durchgehende Topper.

- **Lass dich beraten**

Ein Besuch im Bettkonzept Store ermöglicht Probeliegen, Fühlen und echte Fachberatung – ein echter Vorteil gegenüber dem reinen Onlinekauf.

### Zusammenfassung: Kapitel 3 auf einen Blick

- Ein Familienbett schenkt Nähe und Schlafqualität – richtig geplant wird es zur echten Wohlfühloase.
- Achte auf Größe, Stabilität, Materialien und Sicherheit – besonders, wenn Kinder im Bett schlafen.
- Massivholzbetten sind langlebig, natürlich und ökologisch – eine Investition in viele Jahre Familienzeit.
- Die Bettkonzept Stores ermöglichen es, das Bett live zu erleben, zu probeliegen und sich individuell beraten zu lassen – mit geschultem Blick für Familienbedürfnisse.
- Ein gutes Familienbett beginnt mit einem guten Gefühl – und das entsteht am besten dort, wo Nähe, Vertrauen und Qualität aufeinandertreffen.



## Kapitel 4

**Natürlich, sicher, sauber –  
Worauf es bei Material, Hygiene  
und Qualität ankommt**

**Ein Familienbett ist mehr als  
groß – es sollte sicher,  
langlebig und gesund sein.  
Tipps zu schadstofffreien  
Materialien, richtiger Pflege  
und nachhaltiger Wahl.**

**„Ein guter Schlaf beginnt dort, wo sich  
der Körper sicher fühlt – und die  
Umgebung mit ihm in Einklang ist.“**

## Kapitel 4: Natürlich, sicher, sauber – Worauf es bei Material, Hygiene und Qualität ankommt

*„Ein guter Schlaf beginnt dort, wo sich der Körper sicher fühlt – und die Umgebung mit ihm in Einklang ist.“*

Ein Familienbett ist mehr als eine Schlafgelegenheit – es ist ein Ort der Nähe, des Rückzugs, der Regeneration. Und weil darin nicht nur Erwachsene schlafen, sondern auch Säuglinge, Kleinkinder und oft stillende Mütter, spielt die Qualität der Materialien und das Thema Hygiene eine zentrale Rolle. Dieses Kapitel gibt dir einen klaren Überblick, worauf du achten solltest – und warum sich eine durchdachte Ausstattung doppelt auszahlt.

### Schadstofffrei und atmungsaktiv – Warum Materialwahl so entscheidend ist

Der Körper ist nachts besonders aufnahmebereit: Er schwitzt, atmet tief, liegt in direktem Kontakt mit Matratze, Holz, Decke. Gerade bei Kindern – deren Immunsystem noch in Entwicklung ist – können Schadstoffe negative Auswirkungen auf Gesundheit und Schlafqualität haben.

### Deshalb gilt: Weniger Chemie, mehr Natürlichkeit.

#### Ideale Materialien im Familienbett:

- **Massivholz - der Natur sehr nah**

Massivholz ist langlebig, atmungsaktiv und gibt keine Ausdünstungen ab. Modelle von Bettkonzept werden aus FSC-zertifizierten Hölzern gefertigt – unbehandelt oder geölt, frei von Lacken oder Lösungsmitteln.

- **Matratzen aus Naturmaterialien**

Latex, Kokos, Schurwolle oder Bio-Baumwolle sind besonders hautfreundlich, temperaturnausgleichend und langlebig – ideal für Kinderhaut und empfindliche Schläfer\*innen.

- **Topper und Bezüge aus Naturfasern**

Auch bei Auflagen und Bettwäsche lohnt sich ein Blick auf GOTS-Zertifizierung, Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) und möglichst waschbare Materialien.

### Hygiene im Familienbett – praktisch und machbar

Im Alltag mit kleinen Kindern wird das Familienbett oft auf die Probe gestellt: Spucke, Milchflecken, Schweiß, nächtliches Einnässen – all das gehört dazu. Damit das kein Grund zur Sorge ist, braucht es nur ein paar einfache Maßnahmen:

- **Matratzenschoner verwenden**

Am besten wasserdicht, atmungsaktiv und waschbar – sie schützen die Matratze und verlängern ihre Lebensdauer.

- **Waschbare Bezüge & Topper**

Wähle Bezüge, die regelmäßig gewaschen werden können. Naturmaterialien wie Baumwolle oder Tencel sind hautfreundlich und hygienisch.

- **Regelmäßiges Lüften & Matratzen wenden**

Feuchtigkeit wird so besser abtransportiert. Besonders bei größeren Betten mit mehreren Matratzen ist das wichtig.

- **Keine offenen Ritzen oder Spalten**

Sicherheitsaspekt + Hygiene: Matratzenbrücken (sogenannte Liebesbrücken) verhindern Krümelrillen und Schmutzfugen.

### Sicher schlafen – worauf du achten solltest

Sicherheit ist ein zentrales Thema im Familienbett – vor allem in den ersten Lebensmonaten. Achte deshalb auf folgende Punkte:

- **Rutschfeste Matratzen & bündiger Abschluss zum Bettrahmen**

Damit das Baby nicht in eine Spalte rollen kann.

- **Kein Spielzeug oder Kissen im Babybereich**

Für Säuglinge gilt: flach, fest, frei – weniger ist mehr.

- **Flache Einstieghöhe & stabile Rahmenkonstruktion**

Besonders, wenn kleine Kinder selbstständig ein- und aussteigen – oder Eltern nachts stillen.

- **Keine losen Schrauben, splinternde Teile oder scharfe Kanten**

Hier zeigt sich die Qualität des Bettes – Bettkonzept setzt auf Handwerk, geprüfte Sicherheit und schadstofffreie Oberflächen.

## Massivholz – das beste Material fürs Familienbett

### Warum ist gerade Massivholz für ein Familienbett ideal?

- **Natürlich & schadstofffrei**

Kein Formaldehyd, keine Kleber – nur reines Holz - besonders für Allergiker wichtig, dass es keine Ausdunstungen gibt!

- **Widerstandsfähig & langlebig**

Hält auch Bewegung, Toben und jahrelange Nutzung aus.

- **Temperaturnausgleichend & atmungsaktiv**

Fördert ein gesundes Schlafklima – besonders in Kombination mit Naturmatratzen.

- **Nachhaltig & schön**

Ein hochwertiges Massivholzbett ist ein Möbelstück fürs Leben – stilvoll, ökologisch und sinnvoll.

### Ein Beispiel aus der Praxis: Warum Naturmaterialien bei Allergien so entscheidend sind

**„Nachts hustete unsere Tochter stundenlang – bis wir die Matratze gewechselt haben.“**

– Familie M., Köln

Lina, 2 Jahre alt, entwickelte mit etwa 18 Monaten erste Anzeichen einer Hausstauballergie: verstopfte Nase, gerötete Augen, nächtlicher Husten. Die Familie vermutete zunächst eine Erkältung – doch die Symptome hielten über Wochen an. Erst nach einem Tipp aus der Krabbelgruppe tauschten die Eltern die synthetische Matratze und den konventionellen Lattenrost gegen eine Kombination aus Naturkautschuk-Matratze, Schurwollauflage und einem Massivholzbett von Bettkonzept.

**„Schon in der ersten Woche war Linas Schlaf deutlich ruhiger. Wir hatten unterschätzt, wie stark die Materialien im Bett unser Raumklima beeinflussen.“**

Der Grund dafür: Naturmaterialien wie Latex, Kokos,

Schafschurwolle oder Massivholz sind von Natur aus atmungsaktiv, temperaturnausgleichend und resistent gegen Hausstaubmilben. Im Gegensatz zu synthetischen Schäumen oder Spanplatten enthalten sie keine Klebstoffe, keine Lösungsmittel und keine hitzeabgebenden Kunststoffe, die die Schleimhäute reizen können.

Gerade in einem Familienbett, wo das Kind die ganze Nacht eng bei den Eltern liegt und der Luftaustausch intensiver ist, wirken sich gute Materialien unmittelbar auf die Schlafqualität und das Wohlbefinden aus – für das Kind und für alle anderen im Bett.

### Tipp: Für allergiegefährdete Kinder lohnt es sich, auf:

- GOTS-zertifizierte Naturtextilien
- Matratzen aus Naturlatex, Kokos und Wolle
- Massivholzbetten ohne Leim oder Lack

zu achten – wie sie bei Bettkonzept zum Standard gehören.

### Infobox: Was Eltern beim Thema Hygiene & Sicherheit oft unterschätzen

- **Nicht jede Matratze passt ins Familienbett.**  
Achte auf Höhe, Festigkeit und kombinierbare Systeme – z. B. durchgehende Topper.
- **Matratzenschoner sind Gold wert.**  
Am besten mehrere zum Wechseln – so bleibt das Bett auch bei Missgeschicken entspannt nutzbar.
- **Luft ist das beste Reinigungsmittel.**  
Regelmäßig lüften, aufrollbare Decken nutzen, natürliche (nur rein ätherische) Duftöle (z. B. Lavendel) sorgen für Frische.
- **Sicherer Schlaf braucht festen Rahmen.**  
Kein Wackeln, kein Rutschen – ein solides Massivholzbett von Bettkonzept gibt hier dauerhaft Sicherheit.

## Zusammenfassung: Kapitel 4 – Natürlich, sicher, sauber

- Das Familienbett ist ein Ort intensiver Nähe – und braucht daher besonders hochwertige Materialien.
- Massivholz, Naturmatratzen und atmungsaktive Stoffe schaffen ein gesundes Schlafumfeld für die ganze Familie.
- Hygiene ist machbar: mit Schonern, waschbaren Bezügen und regelmäßiger Pflege bleibt das Bett sauber und frisch.
- Sicherheit geht vor – durch flache Einstieghöhen, bündige Matratzen, stabile Rahmen und gut durchdachte Konstruktionen.
- Wer auf Nummer sicher gehen will, entscheidet sich für ein Bett, das alle Kriterien erfüllt – wie die geprüften Massivholz-Familienbetten von Bettkonzept.



*Tipp: Bei uns findet ihr auch die richtigen Materialien für's Bett und ätherisches Zirbenöl, was natürlich antibakteriell wirkt!*





## **Kapitel 5**

**Der perfekte Schlafraum – Eine Wohlfühl-Oase für die ganze Familie schaffen**

**Licht, Farben, Temperatur, Möbel – wie Eltern einen Schlafraum gestalten, in dem alle zur Ruhe kommen. Inklusive Inspiration mit Massivholzmöbeln von Bettkonzept.**

**„Ein Kind braucht keinen perfekten Raum. Aber einen Ort, an dem es sich sicher fühlt.“**

## Kapitel 5: Der perfekte Schlafrum – Eine Wohlfühl-Oase für die ganze Familie schaffen

*„Ein Kind braucht keinen perfekten Raum.  
Aber einen Ort, an dem es sich sicher fühlt.“*

Das Familienbett ist das Herzstück – aber das Schlafzimmer ist der Rahmen. Der Raum, in dem wir schlafen, hat einen enormen Einfluss darauf, wie gut wir zur Ruhe kommen, ob wir durchschlafen und wie wir uns am nächsten Morgen fühlen. In diesem Kapitel geht es darum, wie du euren Schlafrum so gestalten kannst, dass sich alle wohlfühlen – ganz besonders, wenn dort nicht nur Erwachsene schlafen, sondern auch kleine Kinder.

Warum der Schlafrum eine besondere Bedeutung hat  
Der Schlafrum ist oft einer der unterschätzten Orte im Haus. Dabei verbringen wir hier bis zu ein Drittel unseres Lebens. Für Familien mit Kindern ist er noch wichtiger: Hier wird nicht nur geschlafen, sondern gestillt, getröstet, gekuschelt – und manchmal auch gespielt, gelesen oder geschlafen mit Unterbrechungen. Ein gut gestalteter Raum unterstützt all das. Er wirkt beruhigend, bietet Orientierung, vermittelt Geborgenheit – und lässt Nähe zu, ohne zu überfordern.

### Die 6 Elemente eines guten Familienschlafzimmers

#### 1. Das richtige Bett

Der Mittelpunkt. Ein großes, stabiles und natürliches Familienbett, wie es Bettkonzept anbietet, bildet die Grundlage für guten Schlaf. Es sollte:

- genügend Platz bieten (mind. 270 cm bei 2 Eltern + 1 Kind)
- stabil, rutschfest und ohne scharfe Kanten sein
- aus Massivholz bestehen, frei von Schadstoffen

#### 2. Raumklima & Temperatur

Die ideale Schlaftemperatur liegt bei 16–19 °C. Zusätzlich wichtig:

- regelmäßiges Lüften (morgens + abends)
- kein stehendes Wasser (z. B. in Luftbefeuchtern)
- natürliche Materialien, die Feuchtigkeit regulieren

#### 3. Licht & Dunkelheit

Licht beeinflusst unseren Biorhythmus. Für besseren Schlaf:

- tagsüber natürliches Licht (helle Vorhänge statt Verdunklung)
- abends warmes, indirektes Licht (z. B. Salzlampen, dimmbare LED)
- nachts völlige Dunkelheit oder sanftes Schlummergehen für Kinder

#### 4. Ruhe & Geräusche

Vermeide laute Uhren, Geräte im Standby oder hellhörige Türen. Teppiche, Vorhänge und Massivholzmöbel wirken schalldämmend – und vermitteln Wärme.

#### 5. Ordnung & Atmosphäre

Ein überfüllter Raum wirkt unruhig. Tipp:

- nur das Nötigste im Schlafzimmer aufbewahren
- Stauraum unter dem Bett nutzen
- dezente Farben, wenige Reize, natürliche Deko

#### 6. Materialien & Möbel

Natürlichkeit beruhigt. Gut für Körper und Geist:

- Massivholzmöbel statt beschichteter Pressspan
- Textilien aus Baumwolle, Leinen, Wolle oder Tencel
- wenige, aber gezielt ausgewählte Möbelstücke (z. B. Nachttisch, Wickelplatz)

### Raumgestaltung mit Kindern im Blick

#### • Spielzeug raus, Bücher rein:

Das Schlafzimmer ist kein Spielzimmer – aber eine Gute-Nacht-Geschichte gehört dazu.

#### • Ein Ort zum Ankommen:

Ein weiches Nachtlicht, ein fester Platz für Schnuller, Kuscheltier oder Wasserflasche gibt Orientierung.

#### • Rituale sichtbar machen:

Ein kleiner Zettel mit Gute-Nacht-Wünschen, ein Spruch an der Wand oder ein vertrautes Bild geben Sicherheit – besonders beim Einschlafen.

### Infobox: 5 einfache Tricks für mehr Ruhe im Schlafraum

- **Düfte bewusst einsetzen**  
Lavendel, Zirbe oder Vanille – natürliche Düfte entspannen.  
Tipp: Zirbenholz-Bett von Bettkonzept oder ein kleines Duftkissen.
- **Weniger ist mehr**  
Minimalismus beruhigt. Räume regelmäßig Spielzeug, Deko und Kleidung raus, die ihr nicht wirklich braucht.
- **Grün beruhigt**  
Zimmerpflanzen wie Bogenhanf oder Efeu filtern die Luft – aber bitte kindersicher aufstellen.
- **Alles auf Augenhöhe**  
Was Kinder nachts brauchen (Schnuller, Wasser, Kuscheltier), sollte griffbereit in ihrer Reichweite liegen.
- **Tageslicht nutzen**  
Lass morgens die Vorhänge aufgehen – das aktiviert den Tag-Nacht-Rhythmus natürlich.



### Zusammenfassung: Kapitel 5 – Der perfekte Schlafraum

- Ein durchdachter Schlafraum fördert Entspannung und erholsamen Schlaf – für Kinder wie Erwachsene.
- Wichtige Elemente: ein stabiles Massivholzbett, angenehmes Raumklima, **beruhigende Lichtquellen und natürliche Materialien.**
- Weniger Reize, mehr Ruhe: Ordnung, Schlichtheit und Rituale schaffen emotionale Sicherheit.
- Der perfekte Schlafraum ist kein Designobjekt – sondern ein Ort, an dem Nähe, Ruhe und Geborgenheit ihren Platz haben.





## **Kapitel 6**

**Nächtliche Nähe, starke Bindung  
– Wie gemeinsames  
Schlafen wirkt**

**Was in Körper und Gehirn passiert, wenn Kinder Nähe spüren. Die Kraft des Oxytocins, Bindungshormone und die Bedeutung von Co-Regulation im Schlaf.**

**„Bindung endet nicht mit dem Einschlafen. Sie begleitet uns – durch jede Nacht, durch jeden Traum.“**

**- Unbekannt**

## Kapitel 6: Nächtliche Nähe, starke Bindung – Wie gemeinsames Schlafen wirkt

*„Bindung endet nicht mit dem Einschlafen. Sie begleitet uns – durch jede Nacht, durch jeden Traum.“*

### Warum Nähe auch nachts zählt

In den ersten Lebensjahren (vor allem zwischen 0-8) brauchen Kinder nicht nur am Tag Liebe, Zuwendung und körperliche Nähe – sondern auch in der Nacht. Der Irrglaube, dass emotionale Entwicklung ausschließlich tagsüber geschieht, ist weit verbreitet. Dabei ist gerade der Schlaf ein hochsensibler Zustand, in dem das kindliche Nervensystem besonders auf Verbindung angewiesen ist. Nächtliche Nähe – wie sie im Familienbett selbstverständlich ist – bedeutet für Kinder:

- **Schutz**
- **Sicherheit**
- **emotionale Regulation**
- **und das Gefühl: Ich bin nicht allein**

### Was passiert im kindlichen Gehirn bei Körpernähe?

Kinder werden nicht mit der Fähigkeit geboren, sich selbst zu regulieren. Ihr Nervensystem reift in enger Wechselwirkung mit der Bezugsperson. Nähe – auch und gerade in der Nacht – unterstützt die Bildung sicherer neuronaler Verknüpfungen. Körperkontakt beim Schlafen:

- senkt den Cortisolspiegel (Stresshormon)
- fördert die Ausschüttung von Oxytocin („Bindungshormon“)
- reguliert Atmung, Herzschlag und Temperatur
- verbessert die Tiefschlafphasen

*„Wenn das Baby an der Brust schläft, schläft es nicht nur – es lernt, dass die Welt sicher ist.“*

– Dr. William Sears

### Co-Regulation statt Selbstregulation

Der Begriff Selbstregulation wird oft als Ziel kindlicher Entwicklung genannt – etwa beim Schlafenlernen. Doch Kinder können sich nicht „einfach selbst beruhigen“. Sie brauchen ein Vorbild, das Ruhe vermittelt. Diese Regulation geschieht durch die Nähe einer

Bezugsperson – körperlich, emotional, hormonell. Im Familienbett wird diese Co-Regulation erleichtert:

- Eltern können auf Weinen oder Unruhe sofort reagieren
- Das Kind muss keine Angst erleben, um Hilfe zu bekommen
- **Bindung wird gestärkt – nicht durch „Training“, sondern durch Verfügbarkeit**

### Bindung im Schlaf = sichere Basis am Tag

Nächtliche Nähe ist kein Widerspruch zu Selbstständigkeit – sondern ihre Grundlage. Kinder, die nachts Geborgenheit erfahren, entwickeln am Tag mehr Vertrauen in sich selbst und andere. Sie müssen keine Energie aufwenden, um sich sicher zu fühlen – sie sind es bereits. Studien zeigen:

- Kinder, die im Familienbett schlafen, weinen seltener
- Sie zeigen eine stärkere emotionale Resilienz
- Sie bauen schneller Vertrauen zu neuen Bezugspersonen auf (z. B. in der Kita)

Auch Eltern profitieren von nächtlicher Nähe. Eltern, die mit ihren Kindern im Familienbett schlafen, berichten oft von:

- weniger nächtlichen Unterbrechungen
- mehr Intuition im Umgang mit Bedürfnissen
- einem tieferen Gefühl von Verbundenheit

Statt stundenlangem „Zurück-ins-eigene-Bett-Bringen“, erleben viele Familien ruhigere Nächte – auch wenn sie häufiger aufwachen. Der Unterschied liegt darin, nicht jedes Mal aufstehen zu müssen, sondern im selben Rhythmus zu schwingen.

### Eltern-Tipp: Nähe fördern – ohne sich selbst zu verlieren

Nähe darf kein Entweder-Oder sein. Wer sich als Elternteil selbst gut versorgt, kann Nähe freiwillig und gerne geben. Deshalb:

- Sorge für guten Liegekomfort für alle – z. B. mit durchdachten Matratzenlösungen oder Massivholzbett-Konstruktionen
- Achte auf deine Bedürfnisse: Rückzugszeiten, Paarzeit, Eigenraum – auch Nähe braucht Balance
- Sprecht euch als Elternteam ab – Nähe kann gemeinsam getragen werden

*„Ein Kind, das sich nachts verlassen fühlt,  
wird auch tagsüber klammern. Eines, das  
sich sicher fühlt, kann loslassen.“*

– Nora Imlau

### **Zusammenfassung: Kapitel 6 – Nächtliche Nähe, starke Bindung**

- Nähe in der Nacht ist ein Grundbedürfnis, kein Luxus – und wirkt direkt auf die emotionale und körperliche Entwicklung des Kindes.
- Das Familienbett ermöglicht Co-Regulation, die das kindliche Nervensystem stärkt und die Bindung vertieft.
- Kinder, die im Familienbett schlafen, entwickeln oft mehr Selbstvertrauen und emotionalen Gleichklang.
- Auch Eltern erleben ruhigere Nächte, weniger Stress und mehr intuitive Verbindung.
- Mit einem liebevoll gestalteten Schlafräum – etwa durch ein stabiles, natürliches Massivholzbett von Bettkonzept – wird diese Nähe zu einer tragenden Kraft für die ganze Familie.





## **Kapitel 7**

**Wie lange ist das Familienbett „richtig“?**



**Vom Baby bis ins Grundschulalter – wir zeigen, warum es keinen festen Zeitpunkt für den „Ausstieg“ gibt und wie Eltern liebevoll begleiten können.**

**„Kinder gehen nicht, wenn wir sie drängen. Sie gehen, wenn sie sich sicher fühlen.“**

**– Jesper Juul**



## Kapitel 7 (erweitert): Wie lange ist das Familienbett „richtig“?

### Entwicklungsphasen verstehen – ohne Druck begleiten

„Kinder gehen nicht, wenn wir sie drängen. Sie gehen, wenn sie sich sicher fühlen.“

– Jesper Juul

### Warum die Frage nach dem „richtigen“ Zeitpunkt uns so verunsichert

Viele Eltern fühlen sich unter Druck, wenn das Kind „immer noch“ im Familienbett schläft. Die Großeltern mahnen: „Das wird er nie mehr verlieren!“, Erziehungsratgeber betonen Selbstständigkeit, und manche Freunde berichten stolz vom durchschlafenden Zweijährigen im eigenen Zimmer.

Doch woher kommt eigentlich dieser Glaube, dass Nähe nur eine Übergangsphase sein darf?

### Ein kurzer Blick zurück: Wie Geschichte unsere Schlafideale geprägt hat

Der Gedanke, dass Kinder „nicht zu viel Nähe“ bekommen dürfen, hat tiefe historische Wurzeln – besonders im deutschsprachigen Raum. In den 1930er–40er Jahren prägte Dr. Johanna Haarer, NS-konforme Kinderärztin und Autorin des Bestsellers „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, das Bild der gefühllosen, distanzierten Erziehung. Ihr Rat:

„Das Kind darf nicht zu viel Zuwendung bekommen, sonst wird es verweichlicht.“

Nächtliches Trösten, gemeinsames Schlafen oder Stillen nach Bedarf wurden als charakterverweichlichend abgelehnt. Diese Ideale wirkten über Generationen nach – viele heutige Großeltern sind mit dem Satz aufgewachsen: „Lass es schreien, sonst verwöhnst du es.“ Erst durch moderne Bindungsforschung und Neurobiologie wurde klar:

### Nähe ist keine Schwäche. Sie ist die Grundlage seelischer Gesundheit.

Heute wissen wir: Entwicklung ist kein Wettlauf  
Kinder entwickeln sich unterschiedlich – und das gilt besonders beim

Thema Schlaf. Manche wollen mit zwei Jahren ihr eigenes Bett, andere bleiben bis ins Schulalter im Familienbett – beides ist normal. Statt einem fixen Alter, zählt:

- **Wie geht es euch als Familie?**
- **Was braucht das Kind gerade?**
- **Was fühlt sich stimmig an?**

### Übergänge gestalten – mit Herz und Haltung

Hier ein paar Möglichkeiten, um den Weg vom Familienbett ins eigene Bett liebevoll zu begleiten:

- **Teilweise Auslagerung z. B. durch ein eigenes Bett im Elternschlafzimmer** oder eine Matratze neben dem Familienbett.
- **Mitgestaltung**  
Lass dein Kind das neue Bett selbst mit aussuchen und gestalten – das stärkt Zugehörigkeit.
- **Rückkehroption offenhalten**  
„Du darfst jederzeit wiederkommen“ – das gibt Sicherheit und nimmt Druck raus.
- **Rituale beibehalten**  
Vertraute Abläufe (z. B. Gute-Nacht-Geschichte, Massage, gemeinsames Atmen) helfen beim Loslassen.

### Beispiel aus dem Alltag: Pauls freiwilliger Auszug

„Wir dachten, das Familienbett bleibt bis zur Einschulung. Aber dann kam Paul (5) eines Abends und sagte: ‚Ich will heute in meinem Zimmer schlafen.‘“

Familie K. aus Leipzig hatte nie einen festen Plan, wann ihr Sohn ausziehen sollte. Sie hatten ein großes Massivholzbett von Bettkonzept, in dem alle bequem Platz fanden. Nach fünf Jahren Familienbett schlief Paul plötzlich freiwillig im eigenen Zimmer – und blieb dort. „Wir haben nichts forciert. Und genau das hat es ihm wahrscheinlich leicht gemacht.“

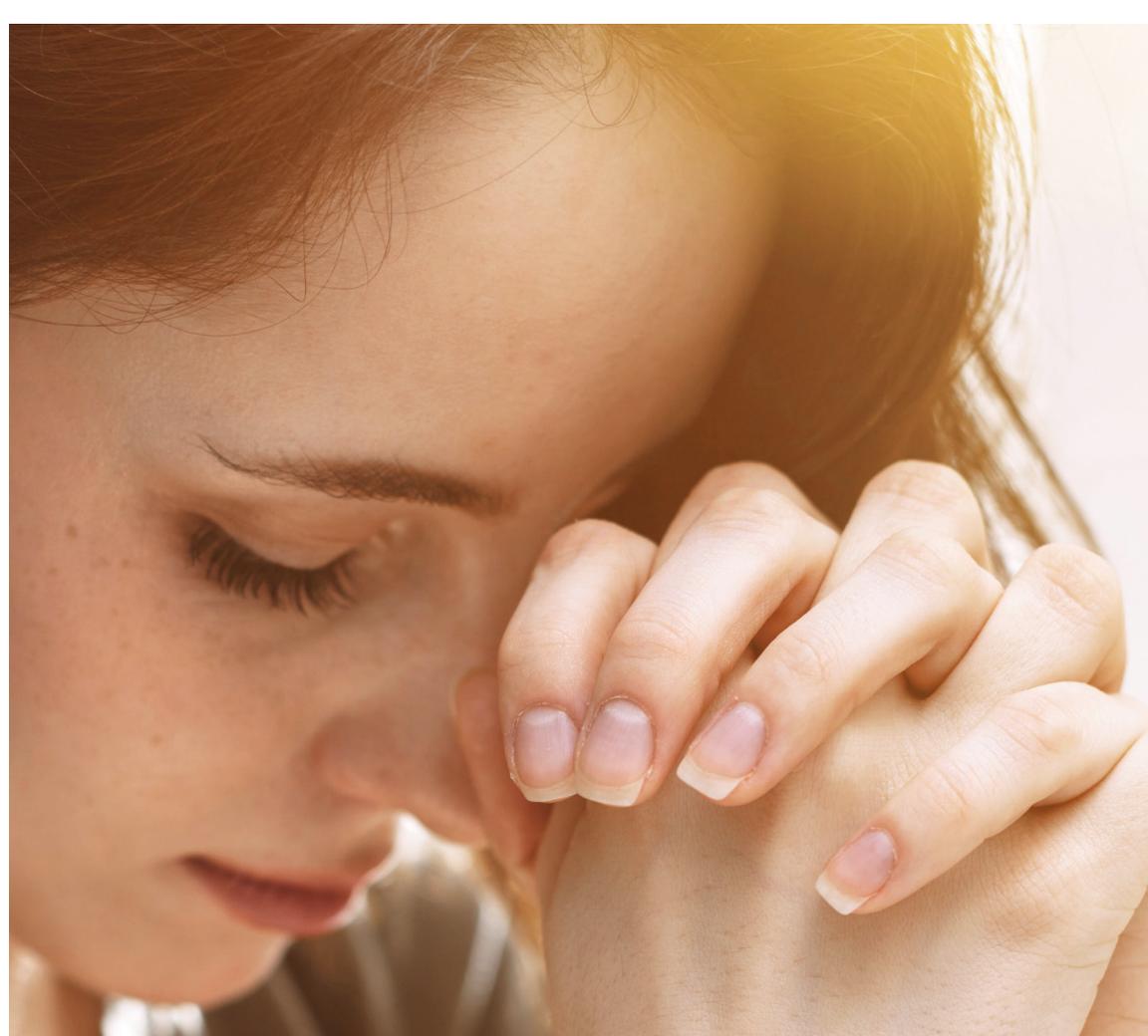
## FAQ – Häufige Fragen rund ums Ausziehen aus dem Familienbett

- **Ist es schlimm, wenn mein 6-jähriges Kind noch bei uns schläft?**  
Nein. Schlafbedürfnisse sind individuell. Wenn sich alle wohlfühlen, ist es völlig in Ordnung.
- **Muss ich das Familienbett irgendwann „auflösen“?**  
Nein. Es kann sich natürlich auflösen – durch sanfte Impulse oder von ganz allein.
- **Was, wenn ich als Elternteil wieder mehr Freiraum brauche?**  
Dann darfst du das offen kommunizieren. Elternbedürfnisse zählen – Nähe ist keine Einbahnstraße.
- **Und wenn das Kind später wieder zurückkommt?**  
Auch das ist okay. Rückschritte gehören zu jeder Entwicklung. Entscheidend ist, wie wir begleiten.
- **Was sage ich der Oma, die sagt: ‚Das Kind wird verweichlicht?‘**  
Mit einem Lächeln: „Wir folgen der aktuellen Bindungsforschung – und unserem Bauchgefühl.“

## Zusammenfassung: Kapitel 7 – Wie lange ist das Familienbett „richtig“?

- Es gibt kein „zu lange“ im Familienbett, solange es sich für alle gut anfühlt.
- Kinder lösen sich von selbst, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen.
- Der Druck, früh allein schlafen zu müssen, stammt aus historischen Idealen, die heute überholt sind.
- Eltern dürfen Übergänge sanft gestalten – mit Mitbestimmung, Rückkehroption und Ritualen.
- Ein hochwertiges, langlebiges Familienbett – z. B. von Bettkonzept – bietet Flexibilität, solange ihr es braucht.





## **Kapitel 8**

**„Sie müssen lernen, allein zu schlafen“ – Glaubenssätze unter der Lupe?**

**Warum uns Sätze wie  
„Verwöhn das Kind nicht“ oft  
tief verunsichern – und wie wir  
diese alten Überzeugungen  
loslassen können.**

**„Es sind nicht nur unsere Kinder, die sich  
entwickeln. Auch wir Eltern dürfen  
wachsen – über das hinaus, was uns  
selbst  
geprägt hat.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 8: „Sie müssen lernen, allein zu schlafen“ – Glaubenssätze unter der Lupe

„Es sind nicht nur unsere Kinder, die sich entwickeln. Auch wir Eltern dürfen wachsen – über das hinaus, was uns selbst geprägt hat.“

### Woher kommt der Satz – und warum trifft er uns so?

Viele Eltern kennen ihn:  
„Lass das Kind nicht bei dir schlafen – es muss doch selbstständig werden!“ Oder: „Das Kind wird nie aus deinem Bett rauskommen.“

Solche Sätze verunsichern – vor allem, wenn sie von eigenen Eltern, Schwiegereltern oder der Nachbarin stammen. Sie setzen unterschwellig unter Druck: Wenn ich Nähe zulasse, mache ich etwas falsch.

**Doch solche Aussagen sind keine universellen Wahrheiten.** Es sind Glaubenssätze – also Überzeugungen, die oft unbewusst weitergegeben werden. Sie wirken stark, weil sie Teil unserer eigenen Kindheit, unserer Kultur oder unserer Gesellschaft sind.

### Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über die Welt, uns selbst oder das Elternsein. Sie entstehen oft durch:

- Erziehung
- eigene Erfahrungen
- gesellschaftliche Normen
- historische Prägungen (z. B. Johanna Haarer's Einfluss)

### Beispiele typischer Glaubenssätze rund ums Schlafen:

- „Wenn ich das Kind tröste, gewöhnt es sich daran.“
- „Selbstständigkeit bedeutet: alleine schlafen.“
- „Nähe in der Nacht ist Verwöhnen.“

Diese Sätze begleiten uns oft unbewusst – und beeinflussen, wie wir handeln. Auch wenn wir eigentlich spüren: Mein Kind braucht jetzt Nähe.

### Warum sie nicht stimmen – und was die Forschung sagt

Die moderne Bindungsforschung, Entwicklungspsychologie und Neurobiologie sagen heute klar:

- Nähe fördert Selbstständigkeit.
- Emotionale Sicherheit entsteht durch verlässliche Bezugspersonen – auch nachts.
- Kinder, die „zu viel“ Nähe bekommen, gibt es nicht.

**„Ein Kind wird nicht selbstständig, wenn wir es sich selbst überlassen – sondern wenn es sich gehalten fühlt.“**

– Herbert Renz-Polster

Wie du deine eigenen Glaubenssätze erkennst  
Ein erster Schritt: Werde dir deiner Gedanken bewusst.  
Frage dich:

- Was denke ich, wenn mein Kind nachts zu mir will?
- Welcher Satz aus meiner Kindheit kommt mir in den Sinn?
- Reagiere ich aus dem Hier und Jetzt – oder aus einem alten Gefühl heraus?

Manchmal hilft auch, aufzuschreiben:

- Was denke ich über Nähe?
- Was denke ich über Kontrolle, Schlaf, Unabhängigkeit?

### Eltern-Tipp: 5 Wege, um alte Glaubenssätze zu entkräften

#### 1. Beobachte statt zu bewerten

Schau dein Kind an, ohne die Geschichte deiner Kindheit hineinzulegen. Frag dich: Was braucht es jetzt?

#### 2. Informiere dich

Wissen hilft gegen Unsicherheit. Lies Studien, bindungsorientierte Bücher, höre Podcasts – und entdecke, dass du nicht allein bist.

#### 3. Finde deine eigene Stimme

Du bist nicht deine Mutter, dein Vater, deine Schwiegermutter. Du darfst neue Wege gehen – sanft, bewusst und in deinem Tempo.

#### 4. Sprich mit anderen

Tausche dich mit Gleichgesinnten aus. Oft ist die größte Erleichterung: „Ich dachte, nur ich fühle so.“

#### 5. Erlaube dir Entwicklung

Glaubenssätze zu hinterfragen heißt nicht, deine Eltern zu verurteilen – sondern den Mut zu haben, neu zu wählen. Für dein Kind. Für dich.

### **Beispiel: Vom Zweifel zur Überzeugung**

„Ich war überzeugt: Wenn ich ihn jede Nacht zu mir nehme, lernt er es nie. Dann kam die Nacht, in der ich ihn zu mir nahm – und wir beide endlich schliefen.“

Sabine, Mutter eines zweijährigen Jungen, hatte große innere Widerstände gegen das Familienbett. In ihrer Familie galt Nähe als „zu weich“. Doch nach Wochen mit nächtlichem Schreien und Erschöpfung erlaubte sie sich, ihr Gefühl über die alten Sätze zu stellen.

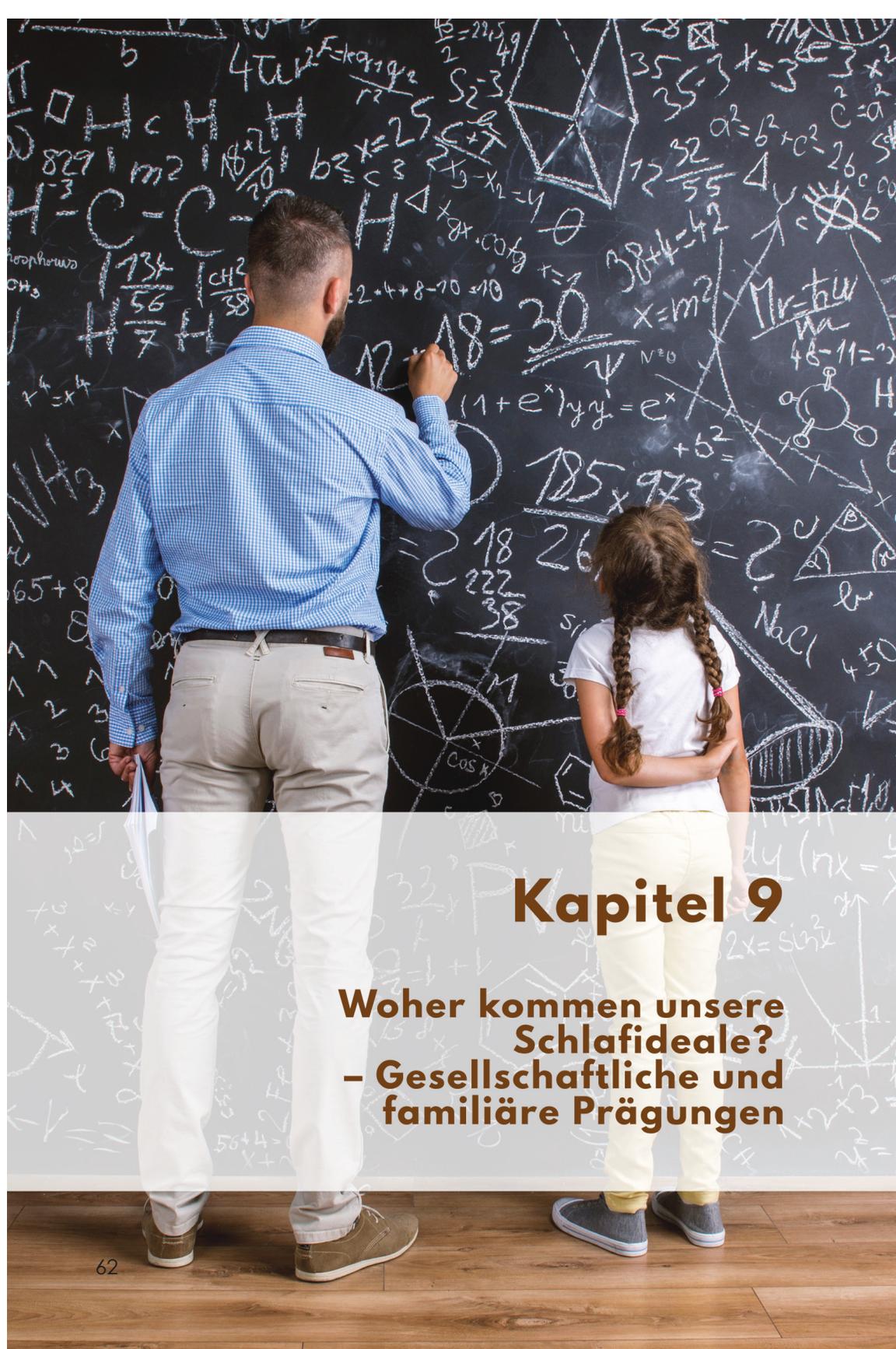
„Heute schläft er friedlich neben mir. Und ich weiß: Das, was ich ihm gebe, hätte ich selbst gebraucht.“



### **Zusammenfassung: Kapitel 8 – Glaubenssätze erkennen & auflösen**

- Viele Eltern tragen unbewusst alte Überzeugungen mit sich: über Schlaf, Nähe und Selbstständigkeit.
- Diese Glaubenssätze stammen oft aus der eigenen Kindheit oder aus gesellschaftlichen Idealen – z. B. geprägt durch Johanna Haarer's Erziehungsideale.
- Die heutige Forschung zeigt: Nähe ist keine Schwäche, sondern die Basis für gesunde Entwicklung.
- Eltern dürfen alte Glaubenssätze hinterfragen, sich informieren, austauschen – und ihren eigenen Weg finden.
- Wer Nähe lebt, „verwöhnt“ nicht – sondern stärkt Urvertrauen, Selbstbewusstsein und emotionale Gesundheit.





## Kapitel 9

**Woher kommen unsere Schlafideale?  
– Gesellschaftliche und familiäre Prägungen**

**Ein Blick auf kulturelle Unterschiede, die Geschichte der Schlafpädagogik und wie unsere Elternrolle davon beeinflusst wird.**

**„Was wir für ‚normal‘ halten, ist oft nur das, was wir am häufigsten gesehen haben.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 9: Woher kommen unsere Schlafideale? – Gesellschaftliche und familiäre Prägungen

„Was wir für ‚normal‘ halten, ist oft nur das, was wir am häufigsten gesehen haben.“

Warum wir glauben, Kinder „müssen“ allein schlafen  
Viele Eltern fühlen sich innerlich zerrissen: Einerseits spüren sie das Bedürfnis ihres Kindes nach Nähe. Andererseits hören sie den inneren Kritiker:

„Es muss doch lernen, allein zu schlafen. Das macht man so.“  
Aber: Wer sagt das eigentlich?  
Und noch wichtiger: Warum glauben wir es?

Unsere Überzeugungen vom „richtigen“ Schlafverhalten haben oft wenig mit kindlichen Bedürfnissen zu tun – und viel mit gesellschaftlicher Geschichte, familiären Prägungen und kulturellen Normen.

### Der Wandel des Kinderschlafs – ein historischer Überblick

- **Vorindustrielle Zeit: Nähe war normal**  
In bäuerlichen, gemeinschaftlich lebenden Gesellschaften schliefen Kinder meist bei den Eltern oder Geschwistern. Ein eigenes Kinderzimmer gab es nicht. Körpernähe galt als selbstverständlich – schon aus praktischen Gründen: gegen Kälte, zur Sicherheit, zum Stillen.
- **Industrialisierung: Trennung als Fortschritt**  
Mit dem Aufkommen der bürgerlichen Kleinfamilie und getrennten Wohnräumen entstand auch die Idee, Kinder „abzulegen“. Ein eigenes Zimmer wurde zum Statussymbol. Unabhängigkeit wurde mit Disziplin gleichgesetzt.
- **NS-Zeit: Emotionale Distanz als Staatsideal**  
In den 1930er-40er Jahren propagierte Johanna Haarer in ihren Erziehungsratgebern eine strikte Trennung: Kinder sollten „abgehärtet“ werden, Schreien wurde ignoriert, Nähe als gefährlich für die „deutsche Mutter“ dargestellt. Diese Haltung wirkte über Generationen nach – und prägt noch heute viele Denk- und Sprachmuster.
- **Nachkriegszeit bis 2000er: Kontrolle statt Verbindung**  
Mit Babyphones, Ratgebern und dem Ideal des „Durchschlafens“ wurde Kinderschlaf zum leistungsorientierten

Thema. Das Familienbett galt als rückständig oder sogar gefährlich. Gleichzeitig boomten Schlaftrainings.

- **Heute: Rückkehr zur Intuition**  
Durch Bindungsforschung, Neurobiologie und Erfahrungen aus anderen Kulturen erkennen immer mehr Eltern: Nähe ist kein Rückschritt – sondern ein biologisches Grundbedürfnis. Das Familienbett erlebt ein bewusstes Comeback – oft verbunden mit nachhaltigem Lebensstil und achtsamer Elternschaft.

### Kulturvergleich: Was weltweit ganz normal ist

In vielen Teilen der Welt ist das Familienbett nicht die Ausnahme – sondern die Regel.

#### Japan

Alle schlafen gemeinsam auf Tatami-Matten

#### Skandinavien

Co-Sleeping bis ins Schulalter akzeptiert

#### Afrika

Körperkontakt Tag & Nacht üblich

#### Deutschland

Allein-Schlafen wird als Entwicklungsschritt gewertet

„Es gibt keine biologische Notwendigkeit für getrennte Betten – nur kulturelle Überzeugung.“

– Dr. James McKenna, Anthropologe & Schlafforscher

### Wenn Geschichte zu Unsicherheit führt

Eltern, die heute Nähe leben wollen, stoßen oft auf Widerstand:

- „Ich musste auch alleine schlafen, und mir hat's nicht geschadet.“
- „Ihr macht das Kind abhängig.“
- „So viel Nähe ist nicht gesund.“

**Doch diese Sätze sind nicht Ausdruck von Fakten – sondern von Tradition. Viele Großeltern haben selbst nie gelernt, dass Nähe ein Bedürfnis ist – weil sie als Kinder weinen mussten, allein schlafen mussten, keine Zuwendung erfahren. Wir dürfen diesen Kreislauf durchbrechen.**

Nicht durch Abwertung – sondern durch Bewusstsein.

## Eltern-Tipp: Schlaf neu denken – 3 Schritte

### 1. Reflektiere deinen Ursprung

Wie wurdest du als Kind begleitet? Wurde Nähe erlaubt oder entzogen?

### 2. Schau über den Tellerrand

Was gilt in anderen Kulturen als normal? Was, wenn dein Weg nicht „gegen etwas“, sondern „für dein Kind“ ist?

### 3. Wähle bewusst – nicht automatisch

Nur weil etwas „immer so war“, heißt das nicht, dass es gut ist. Du darfst neue Werte leben.

*„Mach‘ es anders - du darfst das“*

## Zusammenfassung: Kapitel 9 – Woher unsere Schlafideale kommen

- Unsere Vorstellungen vom richtigen Schlafverhalten stammen nicht aus der Biologie, sondern aus kultureller Entwicklung und Geschichte.
- Besonders die NS-Zeit und Autor\*innen wie Johanna Haarer prägten das Bild des „entwöhnten Kindes“.
- In vielen Kulturen ist das Familienbett ganz normal – Deutschland ist hier eher ein Sonderfall.
- Heute wissen wir: Nähe ist sicher, gesund und fördert Entwicklung.
- Eltern dürfen ihre Geschichte kennen – und sich trotzdem bewusst für neue, beziehungsstarke Wege entscheiden.





## **Kapitel 10**

**Warum Schlaftraining  
dem Nervensystem schadet**

**Was beim „Schreien lassen“ im  
kindlichen Nervensystem  
passiert. Eine fundierte  
Auseinandersetzung mit  
Schlaftrainings aus bindungs-  
und neurobiologischer Sicht.**

**„Ein Baby schreit nicht, um uns zu  
manipulieren – es ruft nach  
Verbindung.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 10: Warum Schlaftraining dem Nervensystem schadet

„Ein Baby schreit nicht, um uns zu manipulieren – es ruft nach Verbindung.“

### Was ist eigentlich Schlaftraining?

Unter Schlaftraining versteht man Methoden, mit denen Kinder „lernen“ sollen, selbstständig (ein-) und durchzuschlafen – meist ohne Hilfe durch die Bezugsperson. Die bekanntesten Formen:

- „Ferber“ – kontrolliertes Schreienlassen mit festgelegten Intervallen
- „Selbstberuhigungstechniken“ – Kind wird alleine gelassen, bis es von selbst einschläft
- „Sleep Schedules“ – starre Schlafzeiten, unabhängig vom individuellen Rhythmus

Auch wenn viele Programme behaupten, „sanft“ oder „bindungsorientiert“ zu sein – das Grundprinzip bleibt meist gleich: Das Kind soll lernen, allein mit Stress und Müdigkeit umzugehen.

### Was dabei im Gehirn passiert – und warum es problematisch ist

Kleine Kinder – besonders im 1. bis 3. Lebensjahr – sind neurologisch noch nicht in der Lage, sich selbst zu regulieren. Wenn sie weinen, sind sie überfordert – nicht manipulativ.

Wird auf das Weinen nicht reagiert, geschieht Folgendes:

- Der Cortisolspiegel (Stresshormon) steigt stark an
- Das Kind fühlt Angst und Kontrollverlust
- Es verstummt nicht, weil es gelernt hat zu schlafen – sondern weil es aufgibt

„Schlaftraining kann dazu führen, dass das Kind zwar ruhig ist – aber im Zustand der Resignation.“

– Dr. Allan Schore, Neuropsychologe

**Diese Art der Stressverarbeitung bleibt im Nervensystem gespeichert – und kann langfristige Folgen für Bindung, Selbstwert und emotionale Sicherheit haben.**

### Was bedeutet das für die Bindung?

Ein Kind, das wiederholt erlebt: „Wenn ich rufe, kommt niemand“, verinnerlicht:

„Ich bin allein mit meinem Stress.“

Diese Erfahrung kann zu:

- Unsicherheit in Beziehungen
- erhöhtem Bindungsverhalten am Tag („Klammern“)
- Misstrauen gegenüber der eigenen Wahrnehmung führen.

Nächtliche Co-Regulation, wie sie im Familienbett möglich ist, dagegen:

- stärkt die emotionale Resilienz
- festigt die Eltern-Kind-Bindung
- schützt das Nervensystem durch Oxytocin-Ausschüttung

### Was Eltern oft bewegt

Viele Eltern greifen zum Schlaftraining nicht aus Gleichgültigkeit – sondern aus Verzweiflung oder gesellschaftlichem Druck. Aussagen wie:

- „Ein Kind muss das lernen.“
- „Ihr verwöhnt es zu sehr.“
- „Ihr werdet nie wieder zu zweit sein.“

verunsichern – besonders bei Erschöpfung, fehlender Unterstützung oder schlechtem Schlaf. Deshalb ist wichtig: Es gibt Alternativen. Und es ist nie zu spät, umzudenken.

## Beispiel aus dem Alltag: Ein Wendepunkt in der Nacht

„Nach vier Tagen Schlaftraining schlief unser Sohn tatsächlich durch. Aber ich nicht.“

Svenja (29), Mutter eines 10 Monate alten Jungen, folgte dem Rat einer Schlafberaterin und ließ ihr Kind nach Plan schreien – mit kurzen Check-ins.

„Ich hatte das Gefühl, ihn im Stich zu lassen. Aber ich wollte auch wieder schlafen.“

Nach einer Woche kehrten sie zurück zum Co-Sleeping – und suchten sich stattdessen Unterstützung für den Tag. Heute schläft ihr Sohn neben ihr – nicht immer durch, aber ohne Angst.



### Eltern-Tipp: Was du stattdessen tun kannst

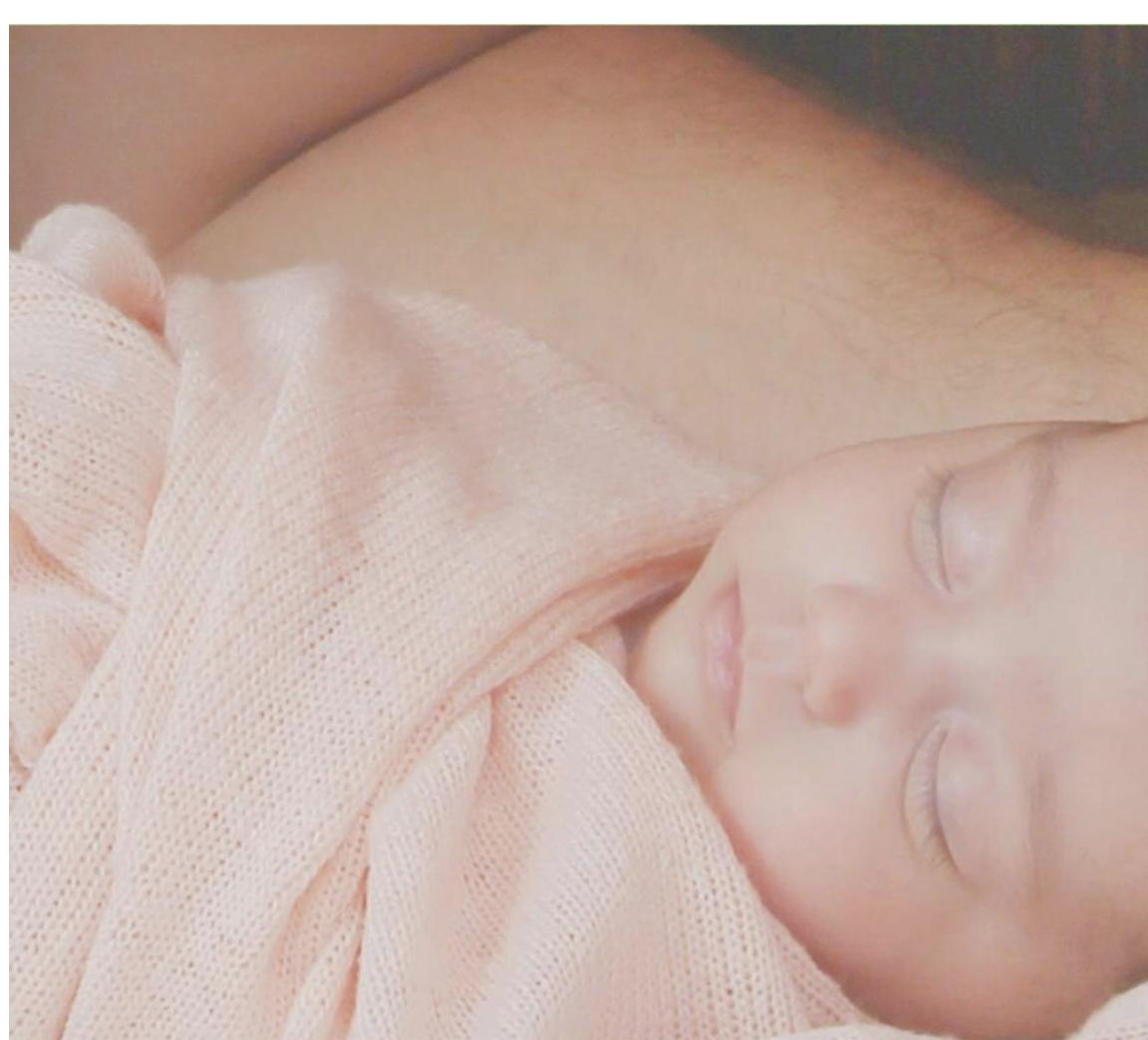
- Realistische Erwartungen entwickeln  
Babys und Kleinkinder schlafen nicht wie Erwachsene – und müssen es auch nicht.
- Routinen schaffen statt kontrollieren  
Feste Rituale, ruhige Übergänge, liebevolle Einschlafbegleitung wirken besser als Drill.
- Selbstfürsorge nicht vergessen  
Nähe geben ist leichter, wenn du auch auf dich achtest. Hol dir Hilfe – nicht Ersatz für Verbindung.
- Ein stabiles, bequemes Familienbett nutzen  
Ein durchdachtes, großes Massivholzbett – z. B. von Bettkonzept – sorgt für Schlafkomfort, Sicherheit und gesunden Raum für alle.

### Du hast Schlaftraining gemacht und erkennst jetzt die Folgen?

Wir sind alle zum ersten Mal Eltern. Das was du jetzt weißt kannst du anders machen. Sei Milde mit dir selbst! Mehrere Generationen haben ihr Gefühl überhört, sei dankbar, dass du es wieder hast.

### Zusammenfassung: Kapitel 10 – Warum Schlaftraining dem Nervensystem schadet

- Schlaftrainings setzen auf Stressverarbeitung ohne Begleitung – und überfordern das unreife kindliche Nervensystem.
- Kinder „lernen“ nicht zu schlafen – sie lernen zu resignieren.
- Die Folgen können sich in der Bindungsentwicklung und Stressverarbeitung niederschlagen.
- Nächtliche Nähe bietet Schutz, Co-Regulation und emotionale Sicherheit.
- Eltern dürfen sich vom gesellschaftlichen Druck lösen – und auf Verbindung statt Kontrolle setzen.



## **Kapitel 11**

**Sicher im Familienbett –  
SIDS (plötzlicher Kindstod)  
vorbeugen**

**Warum ein gut konzipiertes  
Familienbett das Risiko für  
SIDS sogar senken kann. Mit  
klaren Empfehlungen für  
Sicherheit und Prävention.**

**„Sicherheit entsteht nicht durch  
Trennung – sondern durch  
Achtsamkeit.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 11: Sicher im Familienbett – SIDS vorbeugen

### Wie Familienbett & Sicherheit sich nicht ausschließen, sondern ergänzen

„Sicherheit entsteht nicht durch Trennung – sondern durch Achtsamkeit.“

### Was ist SIDS?

SIDS steht für „Sudden Infant Death Syndrome“, im Deutschen: Plötzlicher Kindstod. Gemeint ist der unerwartete, medizinisch nicht direkt erklärbare Tod eines Säuglings im Schlaf – meist im ersten Lebensjahr. Typischerweise tritt SIDS während des Nachtschlafs auf, ohne vorherige Warnzeichen.

Weltweit ist SIDS eine der häufigsten Todesursachen im Säuglingsalter – obwohl die Häufigkeit in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken ist. Grund dafür sind bessere Aufklärung und konkrete Präventionsmaßnahmen.

### Risikofaktoren für SIDS

Die Forschung hat in den letzten Jahren mehrere Einflussfaktoren identifiziert, die das Risiko für SIDS erhöhen können:

- Bauchlage beim Schlafen
- Überwärmung (zu warme Kleidung oder Decken)
- Weiche Unterlagen / Kissen im Babybett
- Rauchen in der Schwangerschaft oder im Umfeld
- Schlafen auf Sofa oder Sessel
- Alleinschlafen ohne Überwachung in den ersten Monaten

Diese Faktoren wirken nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit der biologischen Reife des Babys und seiner Fähigkeit zur Stressregulation.

### Familienbett = Gefahr? Ein weit verbreitetes Missverständnis

In der öffentlichen Debatte wurde das Schlafen im Elternbett lange Zeit pauschal mit einem erhöhten SIDS-Risiko in Verbindung gebracht. Medienberichte und teils schlecht kontextualisierte Studien führten dazu, dass vielen Eltern geraten wurde:

„Lassen Sie Ihr Baby niemals in Ihrem Bett schlafen.“

Doch das ist nicht die ganze Wahrheit. Führende Schlafforscher – darunter Prof. Dr. James McKenna – betonen:

„Ein sicheres Co-Sleeping-Setup kann das Risiko für SIDS sogar senken – wenn grundlegende Regeln beachtet werden.“

### Was ist sicheres Co-Sleeping?

Sicheres Co-Sleeping bedeutet, dass das Baby im selben Bett wie die Eltern schläft – aber unter Einhaltung wichtiger Sicherheitskriterien. Studien zeigen:

- Stillende Mütter in Seitenlage synchronisieren Atem & Bewegungen mit dem Baby
- Das Baby liegt seltener in Risikopositionen
- Nähe fördert Aufwachreaktionen, wenn nötig (ein Schutzmechanismus!)

Im Unterschied dazu ist unsicheres Bedsharing (z. B. mit Deckenbergen, Alkohol, weichen Matratzen) tatsächlich ein Risikofaktor.

### Die 7 Regeln für sicheres Familienbett-Schlafen (nach McKenna & WHO)

1. Rückenlage – Babys immer auf dem Rücken schlafen lassen
2. Feste Unterlage – keine weichen Matratzen, Kissen oder Decken im Babybereich
3. Eltern sind nüchtern & ausgeruht – kein Alkohol, Drogen, starker Schlafmangel
4. Nichtraucher-Umfeld – sowohl in der Schwangerschaft als auch im Schlafumfeld
5. Kein Sofa, kein Sessel – dort ist das Risiko deutlich höher
6. Keine Decke über dem Babykopf – besser: Babyschlafsack nutzen
7. Babys sollten nicht zwischen zwei Erwachsenen liegen, sondern am äußeren Rand – mit Rausfallschutz

## Wie das Familienbett mit Bettkonzept Sicherheit unterstützt

Ein gut durchdachtes Familienbett kann aktiv zur Sicherheitsförderung beitragen:

- Feste, durchgehende Liegeflächen ohne Spalten oder Mulden
- Flache Einstieghöhen und stabile Konstruktion ohne Kippgefahr
- Massivholz ohne Schadstoffe – für gesundes Raumklima
- Optionaler Rausfallschutz oder anpassbare Seitenteile
- Platz für Stillpositionen ohne Umherwälzen auf engem Raum

Das Massivholzbett von Bettkonzept bietet nicht nur Platz für Nähe, sondern auch die bauliche Stabilität, die Sicherheit im Schlaf schafft. Ihr seht hier ein Beispiel für ein variables Familienbett, das bei Bedarf auch umgestaltet werden kann.



Schau' dir jetzt sichere Familienbetten an

## Infobox: Was du sofort tun kannst, um SIDS-Risiko zu senken

- Rauchfreie Umgebung – drinnen wie draußen
- Baby auf dem Rücken schlafen lassen, nie auf Bauch oder Seite
- Raumtemperatur: ideal sind 16–19 °C, nicht überheizen
- Stillen – Studien zeigen: gestillte Babys haben ein deutlich geringeres SIDS-Risiko
- Keine Kissen, Schaffelle, Kuscheltiere im Babybereich
- Sicheres Bett wählen – fest, flach, spaltenfrei, ohne weiche Ränder

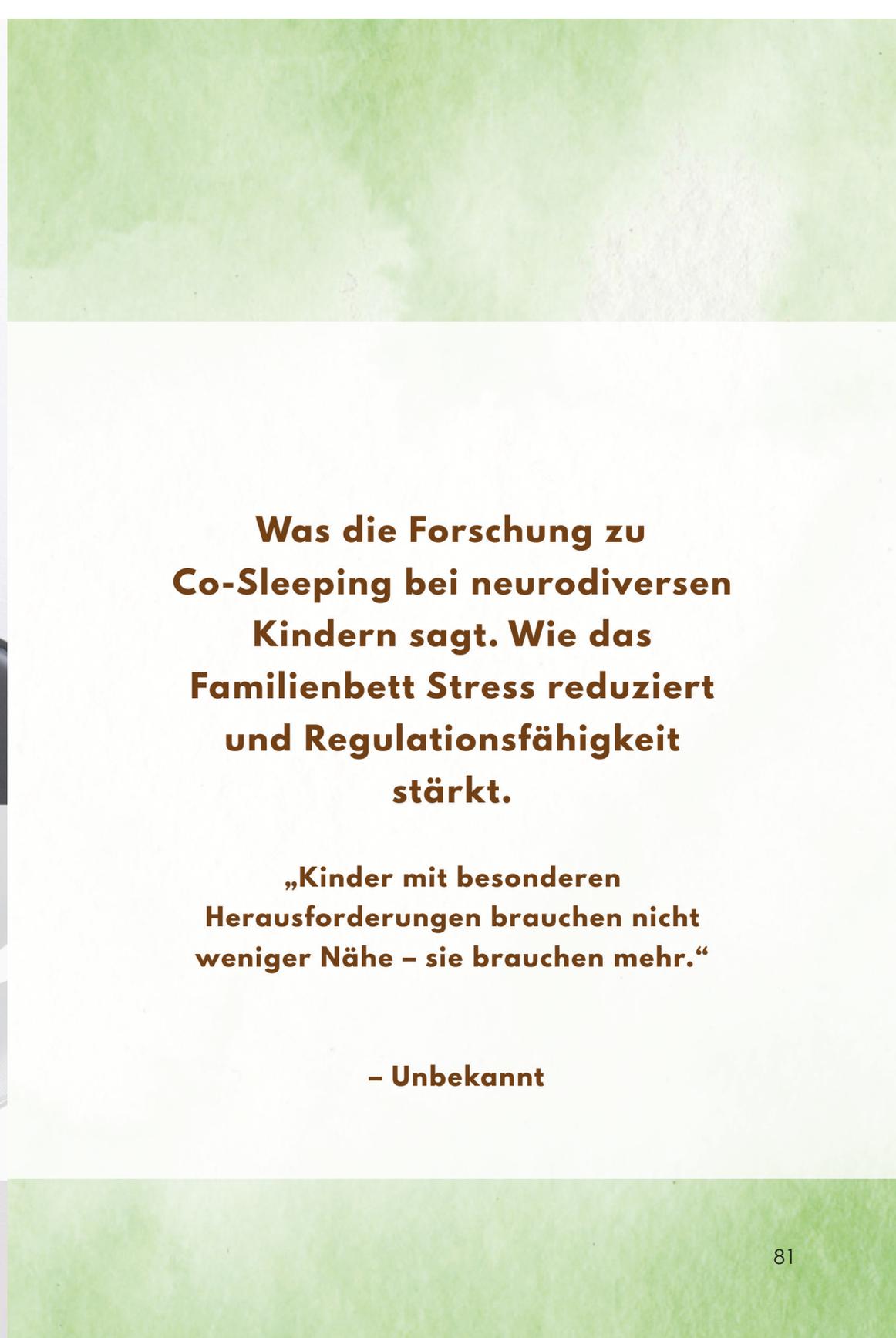
## Zusammenfassung: Kapitel 11 – SIDS & Familienbett

- SIDS ist der plötzliche Kindstod im Schlaf – vermeidbar durch gezielte Prävention.
- Lange wurde das Familienbett fälschlich pauschal als Risiko eingestuft – aktuelle Forschung differenziert: Sicheres Co-Sleeping kann sogar schützen. Entscheidend ist das Wie, nicht das Ob: Eltern sollten Sicherheitsregeln ernst nehmen.
- Ein stabiles, gut durchdachtes Familienbett aus Massivholz, wie bei Bettkonzept, unterstützt sicheren Schlaf – für Babys und Eltern.
- Mit Achtsamkeit, Wissen und Nähe entsteht ein Schlafplatz, der das Beste vereint: Geborgenheit und Sicherheit.



## **Kapitel 12**

**Co-Sleeping bei besonderen Kindern – ADHS, Autismus & emotionale Entwicklung**



**Was die Forschung zu Co-Sleeping bei neurodiversen Kindern sagt. Wie das Familienbett Stress reduziert und Regulationsfähigkeit stärkt.**

**„Kinder mit besonderen Herausforderungen brauchen nicht weniger Nähe – sie brauchen mehr.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 12: Co-Sleeping bei besonderen Kindern – ADHS, Autismus & emotionale Entwicklung

„Kinder mit besonderen Herausforderungen brauchen nicht weniger Nähe – sie brauchen mehr.“

### Was bedeutet „besonders“?

Wenn wir von „besonderen Kindern“ sprechen, meinen wir Kinder mit:

- neurologischen Besonderheiten wie ADHS, ADHD oder Autismus Spektrum-Störungen (ASS)
- emotionaler Hochsensibilität
- Verhaltensauffälligkeiten oder erhöhtem Stressverhalten

Diese Kinder verarbeiten Reize anders, reagieren oft stärker auf Veränderungen, und haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Struktur, Sicherheit – und Nähe. Besonders nachts, wenn äußere Reize wegfallen, zeigen sich innere Spannungen oft noch deutlicher.

### Warum Co-Sleeping gerade hier hilfreich ist

#### Viele dieser Kinder zeigen:

- Einschlafschwierigkeiten
- häufiges nächtliches Aufwachen
- intensive Träume oder Alpträume
- Trennungängste oder Unruhephasen, starke Verlustängste

#### Im Familienbett oder beim Co-Sleeping können sie:

- leichter zur Ruhe kommen, fühlen sich sicher
- durch die Anwesenheit der Bezugsperson schneller beruhigt werden, der Cortisol-Spiegel (Stress) sinkt
- körperliche Nähe als Regulation erleben

Das fördert nicht nur Schlaf – sondern auch emotionale Stabilität.

### Was die Forschung sagt

#### ADHS & Schlaf

Kinder mit ADHS haben häufig einen veränderten Melatonin-Haushalt und eine höhere nächtliche Unruhe. Co-Sleeping kann:

- Einschlafzeit verkürzen
- nächtliche Aktivierung abfedern
- das Gefühl von Sicherheit stärken – ein Ausgleich zum oft reizintensiven Alltag

#### Autismus-Spektrum-Störungen (ASS)

Viele Kinder im Autismus-Spektrum haben Schwierigkeiten mit:

- Selbstregulation
- Verarbeitung taktiler Reize
- Veränderungen von Routine

Nächtliche Nähe und feste Rituale im Co-Sleeping können dabei helfen, ein verlässliches Sicherheitsgefühl zu etablieren. Besonders wichtig: ruhige, reizarme Schlafumgebung, verlässliche Abläufe, Berührung nach Wunsch.

### Beispiel: Leni, 7 Jahre, mit Asperger-Diagnose

„Im Kindergarten sagte man uns, sie müsse allein schlafen, um sich zu lösen. Aber sie war jede Nacht überfordert – und wir am Ende.“

Leni reagierte sehr sensibel auf Geräusche, Gerüche und Veränderungen. Im eigenen Zimmer schlief sie kaum – dafür aber tief und ruhig, wenn sie bei ihrer Mutter lag. Die Familie entschied sich schließlich für ein großes Massivholzbett von Bettkonzept, das Platz für beide Eltern und Leni bot.

„Seitdem ist sie am Tag viel ausgeglichener. Und wir merken: Sie schläft nicht bei uns, weil sie schwach ist – sondern weil sie sich endlich sicher fühlt.“

#### Worauf Eltern achten können

- Stabile Struktur im Schlafraum

#### Wiederkehrende Abläufe, feste Plätze, klare Grenzen

- verlässliche Routinen = Sicherheit (Manche Kinder wollen berührt werden, andere brauchen bloße Anwesenheit – beides ist okay)

- **Reizarmer Raum**

Kein LED-Licht, leise Farben, ruhige Materialien – z. B. Naturholz und Baumwolle

- **Regulierende Rituale**

Vorlesen, Massage, Körperkontakt – aber nur, wenn das Kind es zulässt, Atemübungen

### **Infobox: Was das Familienbett für besondere Kinder leisten kann**

- Reduktion von Angst & Reizüberflutung
- Schnelleres Einschlafen durch Co-Regulation
- Emotionale Sicherheit auch nachts
- Weniger nächtliche Aufwachphasen
- Bessere Tagesregulation durch erholsamen Schlaf
- Stärkung der Beziehung zwischen Kind & Eltern

### **Zusammenfassung: Kapitel 12 – Co-Sleeping bei besonderen Kindern**

- Kinder mit ADHS, ASS oder emotionaler Sensibilität profitieren oft besonders vom Co-Sleeping.
- Das Familienbett kann helfen, Reizverarbeitung, Sicherheit und Selbstregulation zu unterstützen.
- Wichtig ist eine individuell angepasste Gestaltung: Nähe darf, muss aber nicht immer körperlich sein.
- Ein reizarmer, stabiler Raum
  
- **Eltern dürfen auf ihr Gefühl vertrauen:  
Nähe ist nicht das Problem – sie ist ein Teil der Lösung.**





## **Kapitel 13**

**10 starke Gründe für  
das Familienbett**

**Von besserem Schlaf über  
erleichtertes Stillen bis zu mehr  
Familienfrieden – kompakte  
Argumente für Eltern, die sich  
(noch) nicht sicher sind.**

**„Das Familienbett ist nicht nur ein  
Schlafplatz – es ist ein Ort für  
Verbindung, Vertrauen und  
Wachstum.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 13: 10 starke Gründe für das Familienbett Warum Nähe nicht nur gut – sondern goldrichtig ist

„Das Familienbett ist nicht nur ein Schlafplatz – es ist ein Ort für Verbindung, Vertrauen und Wachstum.“

Ob du ganz am Anfang stehst oder das Familienbett schon lebst: Dieses Kapitel zeigt dir 10 gute Gründe, warum das gemeinsame Schlafen nicht nur okay ist – sondern in vielen Fällen die klügste Entscheidung für Kinder und Eltern.

### 1. Nähe stärkt Bindung

Die körperliche Nähe im Schlaf fördert den Bindungshormon-Haushalt – insbesondere die Ausschüttung von Oxytocin, dem „Kuschelhormon“. Das stärkt das Sicherheitsgefühl und vertieft die Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig.

„Nächtliche Nähe ist kein Luxus – sie ist Beziehungspflege im Schlaf.“

### 2. Besserer Schlaf für (fast) alle

Viele Eltern berichten: Sobald das Kind im Familienbett schläft, werden Nächte ruhiger. Stillen, Trösten, Umdrehen – alles geht schneller, intuitiver, einfacher. Und: Wer nicht aufstehen muss, schläft selbst tiefer.

### 3. Entspannung statt Schlafkampf

Das Einschlafen wird nicht mehr zur Stresssituation, sondern zum Ritual der Nähe. Kinder schlafen leichter ein, weil sie sich sicher fühlen. Eltern erleben weniger Konflikte und mehr Verbindung.

### 4. Gesunde emotionale Entwicklung

Kinder, die Bindung auch nachts erfahren, zeigen langfristig:

- mehr Selbstbewusstsein
- besseres Sozialverhalten
- höhere emotionale Intelligenz

Sie lernen früh: Ich bin nicht allein – auch, wenn ich es gerade nicht schaffe.

### 5. Erleichterung beim Stillen & nächtlichen Aufwachen

Gerade in der Stillzeit ist das Familienbett eine enorme Erleichterung. Stillen im Liegen – ohne aufzuwachen – ermöglicht mehr Schlaf und weniger Stress, besonders in den ersten Monaten.

### 6. Schutzmechanismus gegen SIDS

Wenn bestimmte Sicherheitskriterien beachtet werden, kann das Familienbett – laut aktueller Forschung – das Risiko für SIDS reduzieren, da Nähe die Atemregulation unterstützt und die Eltern nachts intuitiv miterleben, wenn sich etwas verändert.

### 7. Förderung von Selbstregulation

Nächtliche Co-Regulation hilft dem kindlichen Nervensystem, sich schrittweise selbst zu beruhigen. Das Familienbett ist dabei wie ein emotionales „Ladegerät“, das das Kind nachts auflädt.

### 8. Kein nächtliches Herumtragen oder Hin- und Herlaufen mehr

Weniger Gänge zwischen Zimmern, keine Rücktransportaktionen nach dem Einschlafen – der Alltag wird logistisch einfacher und entspannter.

### 9. Langfristige Stabilität & Flexibilität

Ein massives, nachhaltiges Familienbett wie von Bettkonzept ist nicht nur bequem – es ist auch eine Investition in viele Jahre guten Schlafs. Es wächst mit, lässt sich modular anpassen und begleitet euch durch alle Familienphasen.

### 10. Es fühlt sich einfach richtig an

Offt ist das stärkste Argument das Bauchgefühl: Es fühlt sich richtig an, wenn das Kind ruhig neben einem liegt. Wenn es Nähe sucht – und sie auch bekommt.

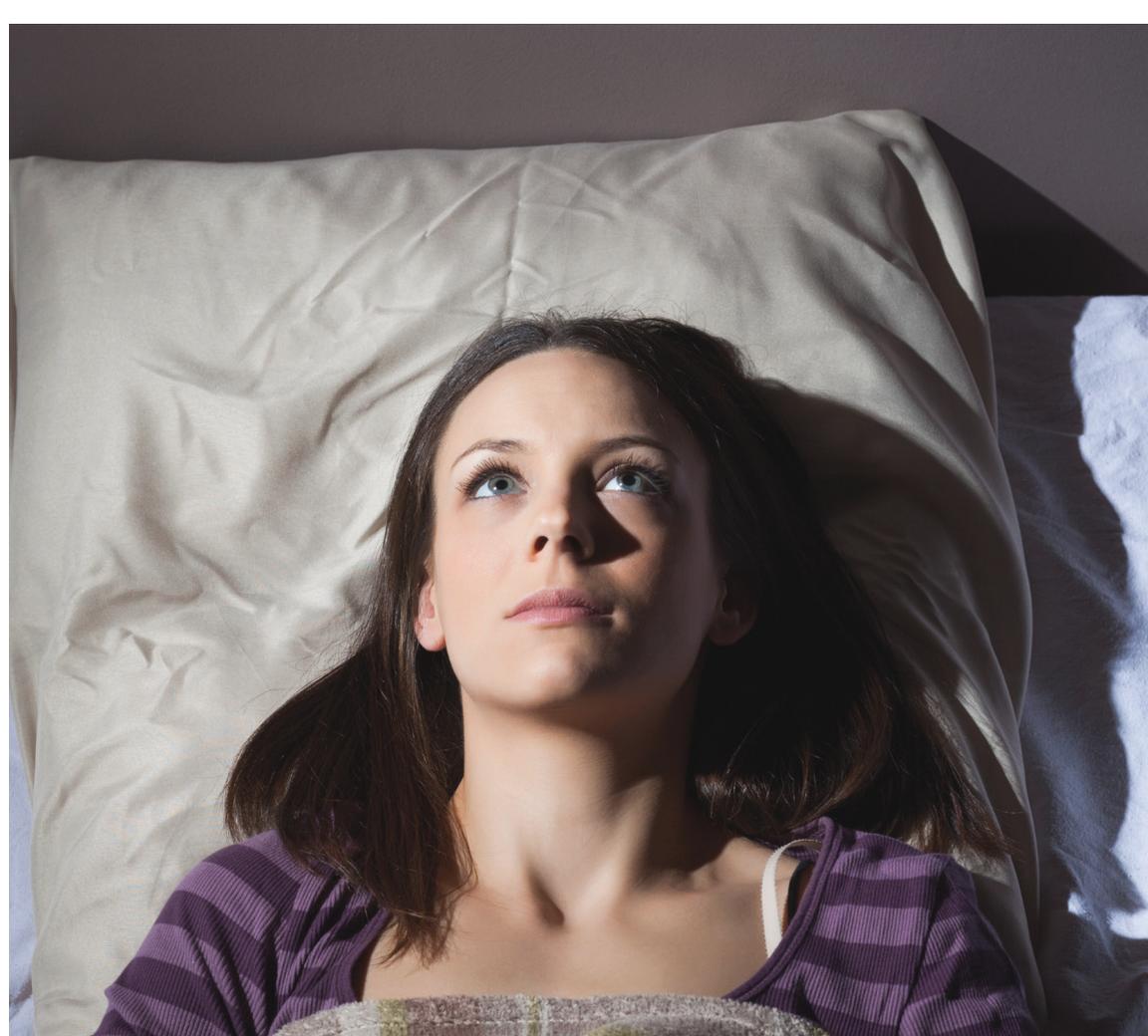
„Was sich gut anfühlt, ist oft auch gut.“

## Eltern-Tipp: Für alle, die sich noch unsicher fühlen

Wenn du noch schwankst, frag dich:

- Was würde ich tun, wenn niemand zuschaut oder kommentiert?
- Was signalisiert mir mein Kind? Was mein Körper?
- Könnte es sein, dass ich nicht falsch bin – sondern frei?

Du darfst deinen eigenen Weg gehen. Nähe ist keine Schwäche – sie ist Stärke im schönsten Gewand.



## **Kapitel 14**

**Und wenn einer keine  
Ruhe findet?**

**Was tun, wenn ein Elternteil  
oder das Kind unruhig schläft?  
Tipps für harmonisches  
Co-Sleeping trotz individueller  
Unterschiede.**

**„Das Familienbett darf verbinden – aber  
es muss niemanden überfordern.“**

**– Unbekannt**

## Kapitel 14: Und wenn einer keine Ruhe findet? Wie Familien auch mit unterschiedlichen Schlafbedürfnissen entspannt bleiben

„Das Familienbett darf verbinden – aber es muss niemanden überfordern.“

Wenn Nähe schön ist – aber trotzdem nicht für alle funktioniert  
So wertvoll das Familienbett ist: Es gibt Nächte, in denen es eng, warm, laut oder einfach anstrengend ist. Vielleicht bewegt sich das Kind viel, vielleicht schnarcht ein Elternteil. Oder ein Partner sehnt sich nach Rückzug, während der andere Nähe genießt.  
Unterschiedliche Bedürfnisse sind normal.

Was zählt, ist nicht Perfektion – sondern Flexibilität und ehrliche Kommunikation.

### Typische Herausforderungen – und was du tun kannst

#### Unruhige Schläfer\*innen

Wenn ein Kind (oder Erwachsener) viel strampelt, dreht oder spricht:

- Matratzen entkoppeln (z. B. mit zwei Kernen & durchgehendem Topper)
- separate Decken nutzen
- mehr Platz schaffen – z. B. durch ein breiteres Bett oder eine Matratze daneben

#### Hitze oder Platzmangel

- Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen oder Tencel regulieren besser als synthetische Stoffe
- ein breites Massivholzbett von Bettkonzept (z. B. 270–300 cm) sorgt für Luft und Bewegungsfreiheit
- Ventilator & Raumtemperatur kontrollieren (idealerweise 17–19 °C)

#### Ein Elternteil findet keine Erholung

- temporäre Ausweidlösung schaffen: z. B. Gästebett im Nebenzimmer
- feste „Schichtwechsel“ bei Betreuung absprechen
- regelmäßig Zeiten zur Erholung tagsüber ermöglichen (Schlaf, Spaziergang, Zeit allein)

#### Partnerschaft leidet unter Schlafsituation

- Nähe muss nicht immer gleichzeitig geschehen – Quality Time darf auch außerhalb des Betts stattfinden
- gemeinsames Einschlafritual (z. B. Kuscheln, Gespräch) kann Verbindung trotz getrenntem Schlaf fördern

### Beispiel: Zwei Schlafzimmer, eine Familie

„Wir haben irgendwann akzeptiert, dass mein Mann besser schläft, wenn er ausweichen kann – und plötzlich war Frieden im Haus.“

Anna (36) und Felix (38) hatten ein großes Familienbett – aber Felix wachte nachts regelmäßig auf. Statt sich zu streiten, schufen sie zwei flexible Schlafräume: Anna schläft mit den beiden Kindern im Familienbett (ein Massivholzbett mit Erweiterung), Felix hat ein Rückzugsbett im Arbeitszimmer.

„Wir sehen uns morgens gut gelaunt – und die Kinder bekommen trotzdem Nähe.“

### Tipp-Box: 5 Wege zu mehr Ruhe für alle

1. Akzeptiere: Nicht jede Nacht ist ideal – aber Nähe bleibt wertvoll
2. Trenne Nähe & Schlaf – es ist okay, abends gemeinsam zu kuscheln und dann getrennt zu schlafen.
3. Nutze natürliche Materialien und gute Matratzen für besseren Schlafkomfort.
4. Verlassene Betten bedeuten keine emotionale Distanz – sondern Selbstfürsorge.
5. Kommuniziere offen mit deinem Partner – was brauchst du, um nachts durchzuatmen?
- 6.

### Zusammenfassung: Kapitel 14 – Was, wenn einer keine Ruhe findet?

- Auch im Familienbett kann es unterschiedliche Bedürfnisse geben – Platz, Temperatur, Ruhebedürfnis, Nähe.
- Lösungen sind möglich: durch gute Materialien, flexible Bettlösungen oder temporäre Rückzugsräume. Ein Familienbett darf verbinden, ohne zu vereinnahmen
- Hochwertige, breite Massivholzbetten – wie von Bettkonzept – schaffen Raum für Bewegung, Struktur und Qualität.
- Nähe ist nicht das Problem – der Schlüssel liegt in guter Kommunikation und gegenseitigem Respekt.



## **Kapitel 15**

**Familienalltag mit Familienbett –  
Ein praktischer Ratgeber  
für Eltern**

**Stillen, Zähneputzen,  
Abendrituale, Partnerschaft –  
wie man mit dem Familienbett  
entspannt durch die Nächte  
und den Alltag kommt.**

**„Bindung bedeutet nicht, sich  
aufzugeben – sondern gemeinsam zu  
wachsen.“**

## Kapitel 15: Familienalltag mit Familienbett – Ein praktischer Ratgeber für Eltern

Wie Nähe, Struktur und Selbstfürsorge gemeinsam funktionieren können

*„Bindung bedeutet nicht, sich aufzugeben – sondern gemeinsam zu wachsen.“*

Ein Familienbett ist keine Schlafösung, die isoliert existiert. Es beeinflusst:

- wie ihr abends in den Schlaf findet,
- wie die Nächte verlaufen,
- wie ihr euch als Paar organisiert,
- und wie der Tag nach einer Nacht voller Nähe beginnt.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du Nähe leben und trotzdem einen strukturierten, achtsamen Alltag gestalten kannst – mit Raum für Kind, Beziehung und dich selbst.

### Die 3 Säulen für einen entspannten Alltag mit Familienbett

#### 1. Rituale & Rhythmus – ohne starre Zeiten

Kinder lieben Wiederholung – sie schafft Sicherheit. Besonders beim Einschlafen:

- Fester Ablauf (z. B. Bad → Vorlesen → Kuschneln → Einschlafen)
- Immer der gleiche Einschlafort (z. B. Familienbett – kein Hin und Her)
- Einschlafzeit nach Rhythmus, nicht nach Uhr

Tipp: Nutze kleine Wiederholungssätze wie „Jetzt kuschneln wir uns ins Nest“, um Vertrautheit zu schaffen.

#### 2. Selbstfürsorge nicht vergessen

Nähe geben funktioniert besser, wenn du selbst auftanken kannst. Sorge für:

- kurze Alleinzeiten (Spaziergang, Bad, Café)
- Austausch mit anderen Eltern
- bewusste Paarzeit – auch wenn sie nur 20 Minuten am Abend bedeutet
- Rückzugsmöglichkeiten, wenn dir alles zu viel wird

„Du darfst Nein sagen, auch wenn du Ja zu Nähe sagst.“

#### 3. Flexibilität leben – ohne Chaos

Der Alltag mit Kindern ist nie 100 % planbar. Aber mit einem Familienbett hast du die Chance, vieles flexibel zu halten – wenn du loslässt, was nicht mehr zu euch passt:

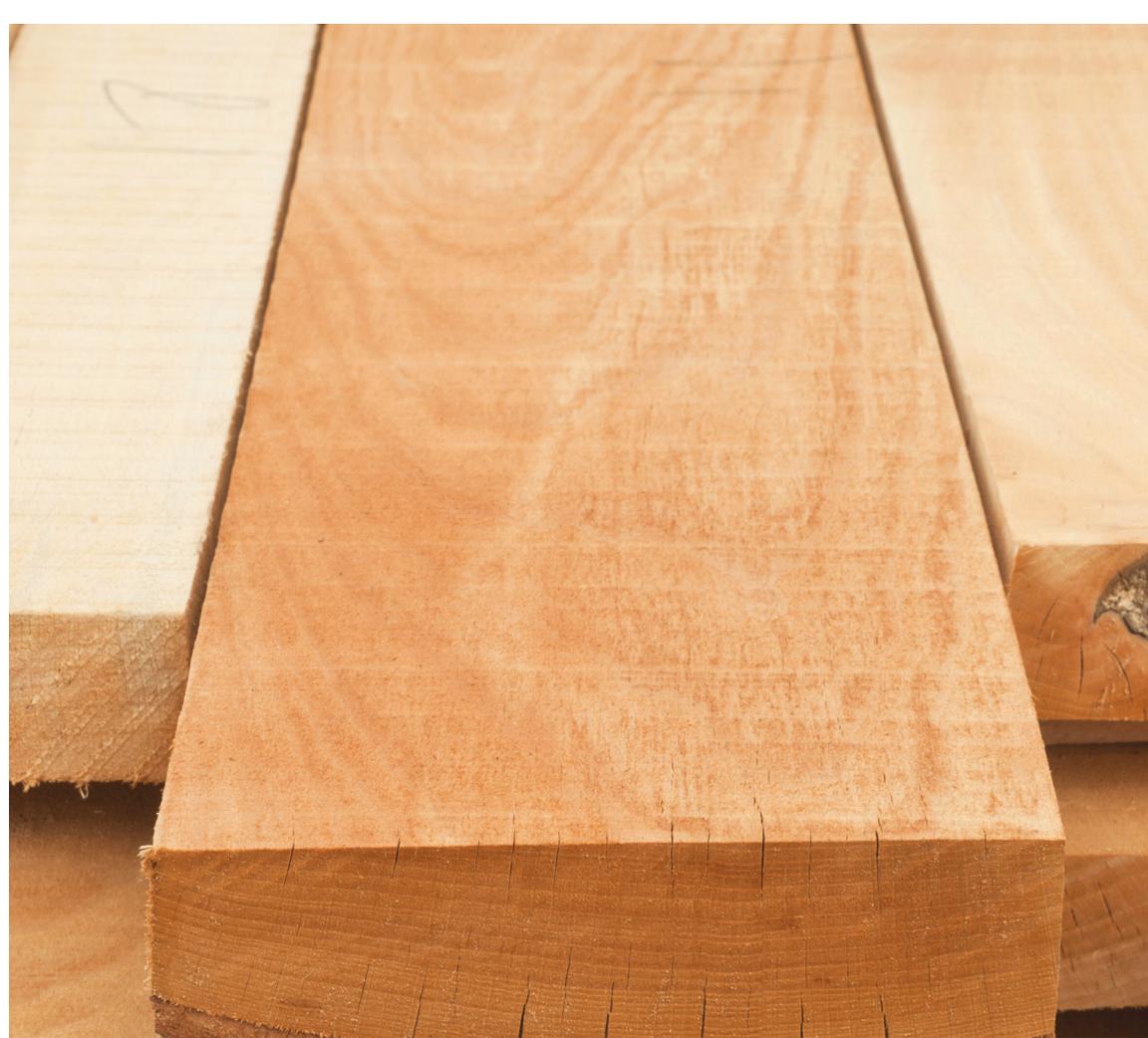
- Kein Muss für „pünktliches Zubettgehen“, wenn das Kind müde ist, schläft es
- Kein ständiges Umziehen, Tragen oder Nachlichtsuchen
- Kinder, die Nähe tanken, haben am Tag mehr Energie und Selbstsicherheit

#### Alltagstauglich: Beispiel für einen typischen Tag mit Familienbett

- 06:30 Uhr  
Kind wacht auf – still in den Tag kuschneln
- 07:15 Uhr  
Alle stehen gemeinsam auf, Bett bleibt liegen
- 13:00 Uhr  
Mittagsschlaf im Familienbett, begleitet oder allein
- 19:30 Uhr  
Abendritual: Waschen, Geschichte, Einschlafen gemeinsam
- 22:00 Uhr  
Eltern verbringen Zeit nebeneinander oder getrennt – je nach Bedarf
- Nacht  
Stillen / Trösten im Liegen – keine Unterbrechung nötig

#### Eltern-Tipp: 5 Dinge, die das Familienbett im Alltag erleichtern

- Feste Plätze im Bett vereinbaren – das gibt Sicherheit und verhindert nächtliches Chaos
- Jeder hat seine eigene Decke – weniger Gezappel, mehr Schlaf
- Stilllicht statt Deckenbeleuchtung – sanfte Übergänge
- Offene Kommunikation als Paar – Nähe nicht nur dem Kind schenken
- Das Bett als Ruheort begreifen – kein Spielplatz, kein Streitort



## **Kapitel 16**

**Natürlich schlafen – Warum ein  
Massivholzbett die beste Wahl ist**

**Massivholzmöbel sind robust,  
atmungsaktiv und nachhaltig.  
Warum ein hochwertiges  
Massivholzbett von  
Bettkonzept die ideale  
Grundlage für gesunden  
Schlaf bildet.**

**„Ein gesunder Schlaf beginnt nicht mit  
der Matratze – sondern mit dem,  
worauf sie liegt.“**

## Kapitel 16: Natürlich schlafen – Warum ein Massivholzbett die beste Wahl ist

Nachhaltigkeit trifft Geborgenheit

*„Ein gesunder Schlaf beginnt nicht mit der Matratze – sondern mit dem, worauf sie liegt.“*

### Warum das Bettgestell mehr ist als ein Möbelstück

Ein Bett ist nicht einfach nur ein Möbel. Es ist ein Ort, an dem wir schlafen, Nähe schenken, stillen, lachen, weinen – es ist ein Lebensmittelpunkt. Und wenn dieser Ort jede Nacht viele Stunden mit deinem Körper, deinem Kind und deinem Atem in Kontakt ist, lohnt es sich, ihn bewusst auszuwählen. Massivholzbetten bieten genau das, was ein Familienbett braucht:

- Stabilität
- Natürlichkeit
- Schadstofffreiheit
- Langlebigkeit
- und ein gesundes Raumklima

### Warum Massivholz besser schläft

Massivholz ist nicht nur schön – es wirkt:

- Feuchtigkeitsregulierend: Es nimmt überschüssige Luftfeuchtigkeit auf und gibt sie bei Bedarf wieder ab – gut fürs Raumklima.
- Antistatisch: Es zieht keinen Staub an, was besonders für Allergiker\*innen wichtig ist.
- Temperaturnausgleichend: Holz fühlt sich nie kalt an und schwankt weniger mit Raumtemperaturen als Metall oder beschichtete Flächen.
- Beruhigend: Studien zeigen, dass Holzoberflächen eine herzfrequenzsenkende Wirkung haben können – ideal fürs Schlafumfeld.
- „Massivholz atmet – und bringt natürliche Ruhe in den Raum.“

### Nachhaltigkeit, die man sieht und spürt

Ein Familienbett ist eine Entscheidung für viele Jahre. Deshalb lohnt es sich, auf Materialien zu achten, die:

- ökologisch sinnvoll gewonnen
- frei von Schadstoffen

- fair verarbeitet

wurden.

Die Bettkonzept-Massivholzbetten bestehen aus FSC-zertifizierten Hölzern, werden in Deutschland gefertigt, und sind komplett frei von Leim, Lack oder Plastik. Das bedeutet: Kein Ausgasen, keine Schadstoffe, kein Müll.

### Stabilität für alle Lebenslagen

Ein Familienbett muss viel aushalten: Toben, Stillen, Hüpfen, Wachstum, Umbau. Ein hochwertiges Massivholzbett bietet:

- stabile Verbindungselemente
- hohe Traglast
- ruhiges, geräuschfreies Liegen
- langlebige Verarbeitung über Jahrzehnte

Besonders praktisch: Die modularen Erweiterungssysteme von Bettkonzept – so wächst das Bett mit euch mit, ohne dass ständig neu gekauft werden muss.

### Ästhetik & Emotion – der Wohlfühlfaktor

#### *Holz ist warm, ehrlich, lebendig.*

Ein Massivholzbett bringt nicht nur Struktur in den Raum – es bringt auch eine Atmosphäre der Ruhe und Natürlichkeit, die Eltern wie Kindern guttut.

Ob Buche, Eiche, Zirbe oder Kiefer – jede Holzart hat ihren eigenen Charakter. Und jede lässt sich so kombinieren, dass das Bett nicht nur funktional, sondern auch emotional zum Herzstück eures Familienalltags wird.

### Zusammenfassung: Kapitel 16 – Natürlich schlafen

- Ein Massivholzbett ist mehr als ein Möbel – es ist ein sicherer, gesunder Raum für Nähe und Regeneration.
- Es ist frei von Schadstoffen, langlebig, nachhaltig und fördert ein ausgeglichenes Raumklima.
- Die Massivholzbetten von Bettkonzept vereinen Handwerk, Design und Familienalltag – ganz ohne Kompromisse.
- Für Familien, die bewusst leben und lieben, ist das Familienbett aus Massivholz die beste Grundlage für Nähe, Schlaf und Geborgenheit.



## **Kapitel 17**

**FAQ – Die häufigsten Fragen  
zum Familienbett**

**Ab wann? Wie lange? Was ist  
mit der Beziehung? Kompakte  
Antworten auf die häufigsten  
Fragen rund um das  
Familienbett, Sicherheit,  
Intimität und Alltag.**

**„Eltern brauchen keine perfekten  
Antworten – sie brauchen ehrliche  
Unterstützung.“**

## Kapitel 17: FAQ – Die häufigsten Fragen zum Familienbett

*„Eltern brauchen keine perfekten Antworten – sie brauchen ehrliche Unterstützung.“*

### **Muss ich Angst haben, dass ich mein Kind im Schlaf verletze?**

Nein – wenn gewisse Grundregeln beachtet werden (feste Matratze, kein Alkohol, kein Sofa), ist das Risiko minimal. Eltern bewegen sich nachts instinktiv vorsichtig. Die Natur hat uns dafür ausgestattet.

### **Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Familienbett?**

Immer dann, wenn es sich für euch gut anfühlt. Viele beginnen in den ersten Lebensmonaten, manche steigen später ein. Es gibt keinen „zu früh“ oder „zu spät“.

### **Ab wann kann ein Baby ins Familienbett?**

Sobald die Sicherheitsstandards erfüllt sind: feste Matratze, Rückenlage, keine Kissen oder Decken im Babybereich, Nichtraucherumgebung. Stillende Mütter bieten zusätzlichen Schutz durch ihre intuitive Körperhaltung.

### **Ist das Familienbett nicht ungesund für die Beziehung?**

Nicht, wenn man bewusst Raum für Zweisamkeit schafft. Nähe ist kein Beziehungsgegner – sondern kann sogar Intimität und Vertrauen stärken. Wichtig ist Kommunikation, nicht unbedingt ein separates Bett.

### **Lernt mein Kind so jemals, alleine zu schlafen?**

Ja – wenn es bereit ist. Studien zeigen: Kinder, die Nähe erfahren durften, entwickeln mehr Selbstständigkeit als jene, die früh getrennt wurden. Der Übergang kommt von selbst.

### **Wie groß sollte ein Familienbett sein?**

So groß, dass alle gut liegen können, ohne sich einzuengen. Viele Familien nutzen 270–300 cm breite Betten. Die modularen Familienbetten von Bettkonzept lassen sich flexibel erweitern.

### **Was ist mit Hygiene im Familienbett?**

Mit waschbaren Materialien (z. B. Bio-Baumwolle), regelmäßiger Lüftung und einem natürlichen Bettklima (z. B. durch Massivholz) bleibt das Familienbett hygienisch – sogar besser als synthetische Einzelbetten.

### **Mein Umfeld kritisiert unser Familienbett – was sage ich?**

Mit einem Lächeln:

„Es ist das, was für uns funktioniert. Wir folgen unserem Gefühl – und der aktuellen Forschung.“ Du bist niemandem rechenschaftspflichtig. Nähe ist kein Fehler.

### **Gibt es auch Nachteile?**

Nur dann, wenn das Familienbett nicht zu euch passt oder ohne Rücksicht auf alle Beteiligten gelebt wird. Das Wichtigste ist: Redet offen, passt das Setting an – und bleibt flexibel.

### **Was tun, wenn sich die Bedürfnisse ändern?**

Das ist ganz normal. Vielleicht will das Kind irgendwann sein eigenes Bett. Oder ein Elternteil braucht Rückzugszeit. Das Familienbett ist kein Dogma – sondern eine Phase, die wachsen darf.



**Familien-Abendritual  
„Ankommen & Loslassen“**

**„Wenn die Welt leise wird,  
beginnt das Herz zu sprechen.“**

**Dieses Ritual hilft euch,  
gemeinsam zur Ruhe zu kommen  
– ganz ohne Druck. Es schenkt  
Nähe, Entspannung und einen  
liebvollen Abschluss des Tages.**

## Familien-Abendritual: „Ankommen & Loslassen“

„Wenn die Welt leise wird, beginnt das Herz zu sprechen.“  
Dieses Ritual hilft euch, gemeinsam zur Ruhe zu kommen – ganz ohne Druck. Es schenkt Nähe, Entspannung und einen liebevollen Abschluss des Tages.

- Dauer: ca. 15–20 Minuten
- Alter: ab ca. 2 Jahren (ggf. mit kleinen Anpassungen)
- Ort: im Familienbett oder auf Matten am Boden
- Optional: ätherische Öle (z. B. Lavendel, Mandarine, Zirbe)

### Ablauf des Rituals

#### 1. Ruhiger Übergang (ca. 5 Min)

Dimmt das Licht. Spielt sanfte Musik oder Naturklänge im Hintergrund.

Optional: Ein paar Tropfen ätherisches Öl in einen Diffuser geben oder einen Tropfen auf ein Taschentuch neben das Bett legen.

Empfohlene Öle:

- Lavendel – beruhigend, schlaffördernd
- Mandarine rot – stimmungsaufhellend und entspannend
- Zirbe – herzöffnend, erdend

Hinweis: Bei Babys unter 2 Jahren bitte kein direktes Öl, nur Raumbeduftung – sparsam dosieren!

#### 2. Mini-Körperreise & Atem (ca. 5 Min)

Alle legen sich gemütlich hin. Eine erwachsene Person führt:  
„Leg dich ganz bequem hin. Schließe deine Augen oder schau auf einen Punkt.

Spür deine Füße... deine Beine... dein Bauch... deine Hände...

Dein Körper darf jetzt loslassen. Alles darf weich werden.

Jetzt atmen wir gemeinsam tief ein... und lange aus.

(alle atmen bewusst 3x tief gemeinsam)

Bei jedem Ausatmen lassen wir den Tag gehen.

So wie Wolken, die weiterziehen.“

#### 3. Dankbarkeit & Verbindung (ca. 5 Min)

Nun kommt ein kurzer Sprechteil, der gerne variiert werden darf:

„Ich bin dankbar für diesen Tag. Ich bin dankbar, dass wir zusammen sind.“

Vielleicht mag jeder sagen, was heute schön war.“

(Jede\*r sagt einen schönen Moment, auch die Erwachsenen.)

Alternativ, wenn das Kind zu klein ist:

„Weißt du, was ich heute besonders schön fand mit dir?“  
(Erzählt einen Moment, der euch verbunden hat.)

#### 4. Abschließende Familien-Meditation: „Wie ein Baum“ (3–4 Min)

„Stell dir vor, du bist ein Baum. Deine Füße sind Wurzeln.

Stark, tief und verbunden mit der Erde.

Dein Bauch ist der Stamm – ruhig, fest und geschützt.

Dein Herz ist wie eine Baumkrone – offen, weit, liebevoll.

Atme tief ein. Du bist sicher. Du darfst ruhen.“

#### 5. Abschlussformel (optional)

Wählt einen wiederkehrenden Satz oder Reim, z. B.:

„Ich bin geborgen, ich bin da – ich schlafe ruhig, das ist wahr.“

Oder:

„Die Nacht ist da, der Tag darf gehen – wir werden uns im Traum wiedersehen.“

#### Wirkung & Intention

Dieses Ritual fördert:

- Bindung & Vertrauen
- emotionale Sicherheit
- besseren Schlaf
- die Entwicklung von Achtsamkeit
- positive Kommunikation

Es lässt sich wunderbar in das Familienbett-Abendritual integrieren – zum Beispiel als fester Bestandteil nach dem Zähneputzen, Kuschneln oder Vorlesen.



## Erweiterungsmöglichkeiten für das Familien-Abendritual

### 1. Ritual mit Gegenständen einführen (visuell & begreifbar)

Kinder lieben Wiedererkennbarkeit. Du könntest bestimmte Dinge einbauen, die signalisieren: Jetzt beginnt unser Abendritual.

Beispiele:

- Ein kleines Klangspiel oder eine Klangschale als akustisches Startsignal
- Eine „Abendkerze“ oder eine kleine Salzlampe, die nur zum Einschlafen verwendet wird
- Ein „Traumtuch“ mit ätherischen Ölen, das jedes Kind berühren oder ins Bett legen darf
- Ein Ruhe-Tier (z. B. Kuscheltier mit Lavendelduft oder ein kleiner Holzengel), das mit ins Bett „wacht“

### 2. Traumreise als Option

Zusätzlich zur Körperreise kannst du regelmäßig eine sanfte, altersgerechte Traumreise einbauen, z. B.:

„Stell dir vor, du fliegst auf einem weichen, leuchtenden Stern durch die Nacht. Unter dir leuchten die Lichter der Welt. Du fliegst über Wälder, Berge, Tiere, Menschen... Der Stern bringt dich ganz langsam zurück in dein Bett – und lässt dich sanft einschlafen.“  
Ich kann dir gern 2–3 solcher Traumreisen ausformulieren.

### 3. Emotionale Rückschau für ältere Kinder

Für Kinder ab ca. 5 Jahren kannst du eine einfache Reflexionshilfe einbauen:

- Was hat heute dein Herz froh gemacht?
- Was war schwierig?
- Gibt es etwas, das du loslassen möchtest?  
(z. B. mit der Ausatmung)

Du könntest das sogar in eine kleine Geste umwandeln:

„Puste das Schwierige in deine Hand – und dann lass es mit dem Wind davonfliegen.“

### 4. Aromatherapie gezielter einsetzen

Statt nur Lavendel & Mandarine:

- Zirbe für Erdung & Herzöffnung
- Römische Kamille bei Reizüberflutung oder unruhigen Tagen
- Sandelholz für tiefe Entspannung bei Erwachsenen

Auch ein kleiner DIY-Tipp für Eltern:

Ein natürliches Kissenspray mit Lavendel & Mandarine auf Wasserbasis herstellen – ganz ohne Chemie.

Ich kann dir gern ein Rezept dazu formulieren.

### 5. Wechselnde Wochenimpulse (z. B. als Posterreihe im Buch)

Jede Woche ein kurzer Satz, den ihr gemeinsam sagt oder flüstert, z. B.:

- „Ich bin sicher und getragen.“
- „Ich darf müde sein.“
- „Ich bin genug – genau so wie ich bin.“
- „Die Nacht bringt mir Frieden.“

Das stärkt besonders die emotionale Sicherheit – und kann Kindern helfen, mit Ängsten oder innerer Unruhe umzugehen.





## Nachwort

**„Manche Wege erkennt man erst,  
wenn man sie gegangen ist.“**

Mit diesem Buch hast du dich auf eine Reise begeben: eine Reise zu mehr Nähe, zu mehr Verbindung – und vielleicht auch ein Stück zurück zu dir selbst.

Das Familienbett ist dabei weit mehr als nur ein Ort zum Schlafen. Es ist ein Ort der Geborgenheit, des Stillwerdens, des Dazugehörens. Du hast gelesen, wie wichtig Bindung im Schlaf ist.

Wie sehr Kinder durch unsere Nähe wachsen. Wie natürlich es ist, einander Raum zu geben – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Und du hast erfahren, dass das, was sich richtig anfühlt, oft auch richtig ist.

Vielleicht zweifelst du manchmal ...  
... ob du „zu weich“ bist.  
... ob dein Kind jemals alleine schlafen wird.  
... ob du deinen Bedürfnissen gerecht wirst.

Dann erinnere dich: Nähe ist keine Schwäche. Sie ist das Fundament jeder gesunden Entwicklung. Und sie darf auch dir guttun.

Du darfst ...

- intuitiv entscheiden.
- andere Wege gehen als dein Umfeld.
- dein Zuhause zu einem Ort machen, der verbindet statt trennt.
- auf dein Kind hören – und auf dein eigenes Herz.

### **Natürlich wachsen – gemeinsam schlafen**

Ob dein Weg mit einem Familienbett beginnt oder endet, ob ihr es viele Jahre lebt oder nur eine kurze Zeit – wichtig ist, dass du deine Wahrheit findest.

Und wenn du ein Bett suchst, das diese Nähe auch baulich trägt, dann findest du in einem Massivholzbett von Bettkonzept nicht nur Möbel, sondern Mitbewohner aus Natur, Stabilität und Ruhe.

„Bindung beginnt nicht im Kopf, sondern im Körper. Dort, wo Nähe spürbar wird – im echten Leben, Nacht für Nacht.“

Danke, dass du dieses Buch gelesen hast. Danke, dass du Verbindung lebst. Du stärkst damit nicht nur dein Kind – du veränderst eine ganze Generation.

Alles Gute für euren Weg.

## Buchtipps von uns:

### Bonding & Coregulation

- „Geborgen wachsen: Wie Kinder glücklich groß werden“  
- Nora Imlau
- „Auf Augenhöhe: Von der ehrlichen und respektvollen Begleitung unserer Kinder“  
- Katja Seide & Danielle Graf
- „Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“ (Reihe)  
- Danielle Graf & Katja Seide
- „Bindung — eine sichere Basis fürs Leben“  
- Karl Heinz Brisch

### Familienbett & Nähe

- „Schlaf gut, Baby!“  
- Herbert Renz-Polster & Nora Imlau
- „Mein Kind will nicht schlafen“  
- Nora Imlau
- „Menschenkinder: Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“  
- Herbert Renz-Polster

### Glaubenssätze & Selbstreflexion

- „Wie wir werden, wer wir sind: Elternschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit“  
- Jesper Juul
- „Das Kind in dir muss Heimat finden“  
- Stefanie Stahl
- „Die Schattenschule: Über den Mut, sich selbst zu erkennen“  
- Nora Imlau
- „Dein kompetentes Kind“  
- Jasper Juul

### Nora Imlau (gesamte Empfehlung)

- „So viel Freude, so viel Wut“
- „Mein Familienkompass“
- „Du bist anders, du bist gut“
- „Babybauchzeit“ (für werdende Eltern, auch über Bonding)

### Weitere empfehlenswerte Bücher

- „Artgerecht — Das andere Baby-Buch“  
- Nicola Schmidt
- „Gefühlsstarke Kinder“  
- Nora Imlau
- „Liebe und Eigenständigkeit“  
- Jesper Juul

Entdecke unsere beeindruckende  
Produktvielfalt ONLINE

[www.bettkonzept.de](http://www.bettkonzept.de)



Wir haben dich mit unserem Fachwissen überzeugt und  
du möchtest Probeliegen?

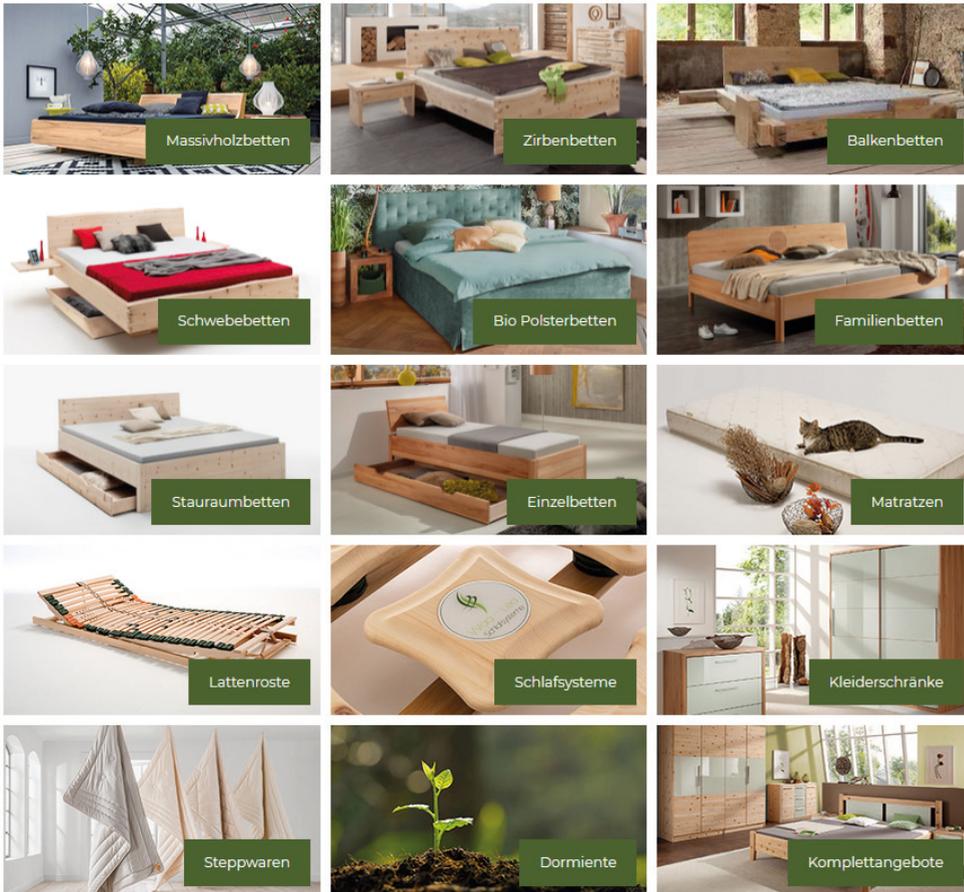
Dann los - besuch' uns in Berlin,  
München oder Eisenach!



Unsere Schlafberaterin - Michaela



Unser Creativer - Heino



- Experten - Telefon: +49 (0)36922 - 4370 - 0
- E-Mail: [verkauf@bettkonzept.de](mailto:verkauf@bettkonzept.de)
- Direkten Termin im Store buchen:  
<https://www.etermin.net/bettkonzept>



## Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser,  
wir haben in diesem Buch nicht konsequent gegendert, weil  
das den Lesefluss sehr stört und die Geschichten nicht zu  
vereinheitlichen sind. Natürlich meinen wir immer sämtliche  
Geschlechter und möchten weder diskriminieren noch  
ausschließen, lediglich unserer Schreibweise treu bleiben.

Impressum und Haftungsausschluss  
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden  
mit größter Sorgfalt von den Autoren erarbeitet und geprüft.  
Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu  
entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem  
Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorinnen für  
Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Rechte und Weitervermarktung:  
Alle Rechte liegen beim Unternehmen Waa-Lea GmbH.

© 2025 Waa-Lea GmbH, Eisenach, Deutschland

Autoren: Anja Hauer, Heino Huhn  
Umschlaggestaltung: Anja Hauer  
Grafiken & Illustrationen: Anja Hauer-Frey,  
Texte: Anja Hauer

Waa-Lea GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Mehr zu unseren Produkten  
[www.bettkonzept.de](http://www.bettkonzept.de)