

De geschiedenis van het slapen

Van de prehistorie tot nu

Mensen slapen gemiddeld 8 uur per nacht. Maar we lagen niet altijd in een lekker zacht, warm bed! Hoe ging dat vroeger bij de Egyptenaren en de Romeinen bijvoorbeeld?

Heel lang geleden, in de prehistorie bestonden er nog geen bedden. De mensen sliepen gewoon op de grond, onder dierenhuiden.

De oude Egyptenaren sliepen niet met een hoofdkussen zoals wij, maar met een hoofdsteun. Ze sliepen daarbij op hun zij.

De nomaden in het oude Perzische rijk, maakten waterzakken van dierenhuiden. Die lieten ze de hele dag opwarmen in de zon.

Arme Romeinen sliepen op een deken op de grond. Rijke Romeinen sliepen in een houten bed, op een matras van eendenveren.

Ze hadden ook een bed om in te eten. Dat vonden ze héél beschaafd! Al wie rechtop at was een barbaar!

De armen in de middeleeuwen sliepen met het hele gezin én de dieren in de woonkamer. Ze lagen dicht tegen elkaar, op juten zakken, gevuld met stro.

De rijken sliepen in een hemelbed. De gordijnen hielden de tocht tegen en de hemel zorgde ervoor dat er geen stof of ongedierte op hen neerviel.

In tijden van oorlog sliepen de ridders met hun harnas aan. Zo konden ze snel tot actie overgaan!

Ook na de riddertijd bleven edelen in een hemelbed slapen. Ze waren erg trots op hun bed! Ze pronkten ermee in hun huiskamer. Sommigen wérkten zelfs vanuit hun bed en ontvingen er gasten.

Hele gezinnen sliepen lange tijd in een bedstede, in zittende houding. Ze dachten dat je anders ziek zou worden.

Toen kwam er iemand op het idee om de veren van een rijtuig te gebruiken voor een bed. En zo begint het bed er langzaam uit te zien zoals wij het nu kennen! Goed hé!