



DIE 10 GEBOTE FÜR GESUNDEN SCHLAF!

Warum ist Schlaf so wichtig

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. In zehn Jahren sind das rund 30.000 Stunden. Gesunder Schlaf gehört daher zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Unser Körper braucht diese Erholungs- und Aufbau-phase, in der Zellen regeneriert, Energievorräte getankt, das Immunsystem gestärkt und der Hormonhaushalt auf Vordermann gebracht wird.

10 Gebote für gesunden Schlaf

1. Schlafen auf natürlichen Materialien erhöht die Entspannung um 20 Prozent.
2. Auf richtiges Schlafklima achten – gelüftete, dunkle und ruhige Umgebung.
3. Auf die Anpassungsfähigkeit des Bettes achten, ein zu festes Bett beeinträchtigt die Durchblutung.
4. Metallfreie Betten sorgen für ein strahlungsarmes Schlafen.
5. Der Einbau einer Netzfreischaltung bietet einen von elektrischen Einflüssen freien Raum.
6. Nicht überreizt zu Bett gehen – vorher 20 Minuten entspannen.
7. Alkohol, Rauchen und Essen vor dem Schafen wirken aufreizend und schlafstörend.
8. Das Bett nur zum Schlafen benutzen – kein Fernsehen, kein Essen.
9. Eine Tief-Hoch-Tief-Schlafphase dauert 90 Minuten. Für erholsamen Schlaf diesen sich wiederholenden 90-Minuten-Rhythmus möglichst einhalten.
10. Regelmäßige Schlafintervalle sind wichtig.

Wie man sich bettet, so liegt man

Eine optimale Schlafunterlage muss gleichzeitig entlasten und stützen können, so wie das Relax 2000 Bettsystem, erhältlich bei ausgewählten Fachhändlern in ganz Deutschland. Ermöglicht wird die Anpassung an die individuellen Bedürfnisse durch 45 dreidimensional gelagerte Massivholzteller, die auf patentierte Spezialfederkörper gelagert sind. Mit speziellen Zugelementen in der Mitte wird die ideale Schulter- und Beckenentlastung ganz einfach mit nur wenigen Handgriffen erreicht. Relax 2000 wird für jede gängige Bettgröße produziert und kann ohne zusätzliche Montage problemlos eingebaut werden. So passt es in jedes bestehende Bett mit seitlichen Auflageleisten, am besten natürlich in die Relax Massivholz-betten.

Ein weiteres Plus für erholsamen Schlaf ist der komplett metallfreie Aufbau von Relax 2000. Die verwendeten Holzarten sind alle unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.



Die Schlafqualität entscheidet über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit



Das Herzstück des Relax 2000 Bettsystems: Die Spezialfederkörper mit Zugelementen in der Mitte für zusätzliche Einstellmöglichkeit



Das Relax 2000-Bettsystem in der Ausführung mit Sitz- und Fußhochstellung



Weitere Informationen:

GRATIS HOTLINE: 00 800 63 13 63 13
Relax - Natürlich Wohnen GmbH
Thurerweg 3
A-5162 Obertrum am See
t: 0043(0)6219 - 6367
f: 0043(0)6219 - 7939
info@relax-bettssysteme.at
www.relax-bettssysteme.at

Pressekontakt, Bildanforderungen:

SINZ GmbH Kommunikationsagentur
Mag. Ulrike Trinker, Elfriede Spörl
Reichenhallerstraße 10b
5020 Salzburg
t: 0043 (0)662 - 84 01 10 - 71
u.trinker@sinz.at
www.sinz.at