

Alles rund um den gesunden schlaf

DER SCHLAF-RATGEBER





„Je natürlicher die Produkte, umso besser der Schlaf“

Im stressgeplagten Alltag der heutigen Zeit ist das Bedürfnis nach Erholung und Entspannung groß und erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben. Bei Relax Natürlich Wohnen legen wir deswegen größten Wert darauf, dass unsere Produkte die hohen Anforderungen an natürliche Rohstoffe sowie an Ergonomie und Orthopädie erfüllen.

Sämtliche Teile werden nur aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen über die Fasern der Auflagen und Decken bis zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen. Denn unsere Überzeugung ist, dass man auf natürliche, gesunde Weise am besten schläft.

Ihr Herbert Sigl

Unser Versprechen an Sie

Finden Sie Entspannung durch erholsamen Schlaf. Relax bietet ein Komplettangebot für gesundes, natürliches Schlafen:

- Verwendung ausgewählter, unbehandelter Holzarten sowie völliger Verzicht auf Metallteile
- Punktlastische Anpassung an den Körper und zahlreiche individuelle Einstellmöglichkeiten bei den Bettsystemen
- Natürliche Matratzen und hochwertige natürliche Kissen, Auflagen und Decken





Inhalt

4-5 Was bedeutet gesunder Schlaf?

6-7 Einflussfaktoren für den Schlafkomfort

8-9 Schlafen Sie gesund? Relax Schlafstudie

10-11 Natürliche Materialien - gesundes Schlafklima

12-13 Der gute und der schlechte Schlafplatz

14 Die wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

15 Gesundheitsrisiko Schimmelpilze

16-17 Elektrosmog, die unsichtbare Gefahr

18-19 Wissenswertes zum Schlafkomfort

20-22 Relax Bettsysteme

23 Relax Matratzenkerne

24-25 Die Kraft der Zirbe

26 Besser schlafen, gesünder leben

27 Persönliche Schlafanalyse

Was bedeutet gesunder Schlaf?



Wenn es um gesunden Lebensstil geht, ist meist nur die Rede von ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und weniger Stress. Dass gesunder Schlaf eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben ist, wird hingegen oft vergessen.

Warum braucht unser Körper Schlaf?

Schlaf ist ein natürlicher Teil des Lebens. Die wenigsten Menschen wissen allerdings, wie wichtig Schlaf wirklich ist. Die genauen wissenschaftlichen Hintergründe, warum wir Schlaf benötigen, sind noch immer weitgehend ungeklärt. Man weiß jedoch, dass die wichtigsten Körperorgane und Regulierungssysteme während dem Schlaf

aktiv weiterarbeiten. Einige Bereiche, wie z.B. das Gehirn, verstärken sogar ihre Aktivität, und bestimmte Hormone können nur während der Schlafphase produziert werden.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die ideale Schlafdauer ist nach wie vor umstritten. Laut Untersuchungen, die in den USA und in Japan durchgeführt wurden, liegt sie zwischen sechs und sieben Stunden, was in etwa dem Durchschnitt in Deutschland entspricht, wie auch eine Studie der Universität Regensburg belegt.

Die Auswirkungen von zu kurzer Nachtruhe sind allerdings dramatisch, denn Wissenschaftler der University of Warwick haben in einer Studie 2007, die an 10.000 Personen durchgeführt wurde,