

Herbstblues? Nicht mit uns! Gönnen Sie sich Wellness im Schlaf!



Dr. Nagel

Kürzere Tage, sinkende Temperaturen, Regen – im Herbst sind viele Menschen anfällig für den sogenannten „Herbstblues“. Doch dieses Stimmungstief muss nicht sein. Mit frischer Luft, der richtigen Ernährung und ausreichend

Schlaf können auch Sie den Herbst gesund und erholt überstehen. Wir verraten Ihnen die effektivsten Mittel.

Der menschliche Biorhythmus ist auf ausreichend Schlaf angewiesen. Im Schlaf erholen sich Körper und Geist von den Tätigkeiten des Tages, außerdem finden wichtige Verarbeitungsprozesse im Gehirn statt. Doch Schlaf ist nicht gleich Schlaf! Wer sich Wellness schon im Schlaf gönnt, tut mehr für seinen Körper als mit jeder Gesichtsmaske oder Massage. Dabei kommt es auf die Schlafqualität an – die hängt allerdings von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Der Tag entscheidet sich nachts

Wissenschaftler fanden heraus, dass guter Schlaf gesund und fit hält, weil wichtige Vorgänge wie die Normalisierung des Stoffwechsels und wichtige Körperfunktionen viel

effizienter ablaufen, wenn sich der Körper völlig ungestört regenerieren kann. Auch das Denkvermögen und die psychische Stimmung werden gefördert, wenn man eine gute Nacht hinter sich hat. Mit erholsamem Schlaf sind Sie fit für den Alltag und haben mehr vom Tag!

In der Nacht macht der Rücken Urlaub – allerdings nur in einem guten Bett

Zu den wichtigsten Erwartungen an guten Schlaf zählt, dass sich der Rücken von den Strapazen des Tages erholt. Das liegt auch daran, dass Rückenschmerzen zu den am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten in Deutschland zählen. Die Schmerzen breiten sich schnell auch auf andere Körperregionen aus. Viele Verspannungen oder Nacken- und Kopfschmerzen werden durch schlechten Schlaf ausgelöst. Aber auch die alltäglichen Fehlbelastungen, denen unser Körper ausgesetzt ist, sorgen für Schmerzen und eine schlechte Haltung: Wir sitzen zu lange und ergonomisch ungünstig, vor allem bei der Arbeit. Nur nachts haben wir ausreichend Zeit, damit sich unser Körper, vor allem der Rücken, davon erholen kann. Mit der optimalen Matratze und dem richtigen Bettrahmen als Grundlage, schaffen Sie beste Voraussetzungen für diese Erholung. Und mit einem individuellen Nackenstützkissen entlasten Sie Ihren Nacken.

Den Schlaf genießen – Lebensfreude gewinnen.



**BETTEN-
KOMPETENZ
IN
WEIDENAU!**

BETTEN . MATRATZEN

Finden Sie traumhaften Schlaf in Betten, Matratzen und Unterfederungen unserer führenden Marken. Unser kompetentes Beratungsteam informiert Sie gerne rund um die individuelle Anpassung Ihres Schlafsystems.
Betten-Kompetenz auf drei Etagen – in der Poststraße in Weidenau!

Betten Blecher

das Beste für Ihren Schlaf

Weidenau . Siegerlandzentrum
Poststraße 7–9 . Fon 0271 7420890
Betten Blecher GmbH

www.betten-blecher.de