

Sehr geehrte Damen und Herren!

Es freut uns sehr, dass Sie sich für das ausgewählte Thema interessieren. Hier finden Sie nützliche Informationen, die vielleicht nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Freunde oder Bekannten interessant sein könnten. Dann schicken Sie einfach dieses PDF weiter und machen vielleicht jemandem damit eine Freude.

Ihr Haus- & Gartenwelt Team

www.haus-gartenwelt.com

10 TIPPS für den erholsamen Schlaf

Hierüber sollte man evtl. einmal nachdenken

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens im Bett. Dies sind bei einem 30-jährigen stolze 10 Jahre, bei einem 60-jährigen sogar 20 Jahre. Und diese Zeit verbringen leider sehr viele in absolut schlechten Betten, die weder orthopädischen Maßstäben noch hygienischen Anforderungen entsprechen. Und ... die Gesundheit, das Allgemeinbefinden, die Lebensqualität leiden darunter.

Nicht umsonst heißt es: „Wie man sich bettet, so liegt man“. Orthopäden gehen in ihrer Aussage noch weiter und sagen: „Wie man sich bettet, so lebt man“.

Denn viele Rückenschmerzen, Verspannungen, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und andere Krankheiten, kommen durch schlechten Schlaf in schlechten Betten. Leider merken dies die Betroffenen nicht - oder zu spät - weil

Gesundheitsverschlechterungen meist „schleichend, mit der Zeit“ erfolgen. Oft geben wir für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Lebensqualität viel Geld aus, aber „Hand aufs Herz“, wie sieht es bei dem Ort aus, an dem wir uns am meisten aufhalten?

1. Tipp

Wählen Sie ein Bettensystem, das orthopädischen und hygienischen Maßstäben entspricht. Testen Sie dies in Ruhe zu Hause, denn nur dann können Sie feststellen, ob es Ihnen gut tut. 5 oder 10 Minuten Probeliegen im Geschäft nutzen erfahrungsgemäß nichts.

2. Tipp

Schützen Sie sich vor störenden, äußeren Einflüssen in Ihrem Schlafzimmer, wie z. B. Elektromog, stark riechende Pflanzen, Helligkeit und zu hohem Geräuschpegel.

3. Tipp

Achten Sie auf eine gute Durchlüftung und Luftfeuchtigkeit in Ihrem Schlafzimmer.

4. Tipp

Greifen Sie bei Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten nicht gleich zur Tablette. Oft helfen die ganz natürlichen Hausmittel und Kräutertees viel besser und sind unschädlich.

5. Tipp

Angenehme Düfte, Gerüche, ätherische Öle im Schlafzimmer steigern das Wohlbefinden und sorgen für einen erholsamen Schlaf.

6. Tipp

Nehmen Sie abends eine leichte Kost ein und versuchen Sie, 4 Stunden vor dem ins Bett gehen nichts mehr zu essen. Genießen Sie Alkohol nur in Maßen.

7. Tipp

Ein guter Schlaf braucht eine harmonische Stimmung. Nehmen Sie keine Sorgen mit ins Bett. Vermeiden Sie jeglichen Stress am Abend.

8. Tipp

Versuchen Sie es einmal mit ganz einfachen Entspannungsübungen am Abend, kurz vor dem ins Bett gehen. Diese Übungen wirken oft Wunder.

9. Tipp

Folgen Sie Ihrer inneren Uhr. Das Zubettgehen, die Schlafdauer, der Biorhythmus ist bei den Menschen unterschiedlich. Folgen Sie Ihrem Rhythmus.

10. Tipp

Wenn Sie trotz der Befolgung dieser Tipps und einem orthopädischen Bettsystem schlecht schlafen, gehen Sie diesem unbedingt auf den Grund. Konsultieren Sie Ihren Arzt, oder wenn es sein muss, auch mehrere Ärzte, denn schlechter Schlaf ist hochgefährlich.

Unser Tipp:

Informieren Sie sich über die Macubi-Produkte auf der Hersteller-Homepage unter www.macubi.at oder in unserem Internetshop unter www.haus-gartenwelt.com. In unserem Shop können Sie die Macubi-Produkte auch gleich online bestellen und sich ganz bequem nach Hause liefern lassen. Unser Shop verfügt über aktiven Käuferschutz mit Geld-zurück-Garantie, damit Sie sich bei Ihrem Online-Einkauf auch sicher fühlen können!

Ihr Haus- & Gartenwelt Team