

Tag des Schlafes

am 21. Juni 2017



Betten-Wasch-Center

nur im Schlummermarkt Schwäbisch Gmünd

wir waschen fachmännisch Ihre Betten!



Am besten gleich telefonisch einen Termin vereinbaren!

Schwäbisch Gmünd
Benzholzstr. 30
Tel. 0 71 71-99 83 15



Ausreichender Schlaf ist wichtig für die tägliche Leistungsfähigkeit.

Foto: sassi/pixelio.de



Der Tag des Schlafes wird am 21. Juni begangen. Die Initiative wurde 1999 von Ulrich Zipper und Jan-Hendrik Pauls ins Leben gerufen, um auf die gesundheitliche Bedeutung eines erholsamen Schlafes aufmerksam zu machen. Grund war das Informationsdefizit zum Thema in der Öffentlichkeit.

Der Tag des Schlafes wurde erstmals im Jahr 2000 veranstaltet und 2004 wurde der gemeinnützige Verein „Tag des Schlafes e. V.“ gegründet. Begangen wird der Tag des Schlafes wie folgt: An diesem Tag, der übrigens der längste Tag des Jahres ist und damit die kürzeste Nacht aufweist, nimmt man sich ausreichend Zeit zum Schlafen. Der Körper wird darüber sehr dankbar sein, da er nicht nur Erholung, sondern auch ausreichend Zeit zum Träumen findet.

Wichtiges Kopfkino

Gesunder, ausreichender Schlaf ist notwendig

Dieses nächtliche Kopfkino ist sehr wichtig, um Erlebnisse und Gefühle zu verarbeiten und zu festigen. Aber auch Probleme, Ängste und Sorgen können im Schlaf in entlastende Bilder und Symbole umgewandelt und damit verarbeitet werden.

Als Schlaf wird ein Zustand bezeichnet der durch äußere Ruhe charakterisiert ist. Dabei hat der Schlaf folgende Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Die Atmung verlangsamt sich, wird tiefer und gleichmäßiger. Auch der Puls passt sich an und wird langsamer, wodurch der Blutdruck sinkt. Bei längerem Schlafen sinkt die Körpertemperatur und es wird nur ein Bruchteil der Energie verbraucht, die der Kör-

per im Wachzustand benötigt.

Unzureichender oder nicht erholsamer Schlaf kann zu extremer Reizbarkeit und Ungeduld führen. Aber auch die Leistungsfähigkeit leidet unter dem Schlafmangel. Es kann in kurzzeitige und langfristige Folgen des Schlafmangels unterschieden werden. Zu ersteren zählen etwa Stimmungsschwankungen und Störungen des Kurzzeitgedächtnisses sowie der Selbstorganisation.

Langzeitfolgen können unter anderem Übergewicht, Infektanfälligkeit, ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und frühzeitige Alterung sein. Es gibt also viele Gründe, den Tag des Schlafes mehrmals im Jahr zu feiern.

Experten in der Region

Fachgeschäfte geben kompetent Tipps zum Thema „Gesundes Schlafen“

Bett!“

Bei **GD-Krauss** finden die Kunden ebenfalls alles, was sie zum Schlafen und Erholen brauchen, zum Beispiel Matratzen, Wasserbetten und Bettsysteme von dormabell, RÖWA, Swissflex, Genio, Schramm, Metzeler, Tempur, Tasso, Vontana, Sympathica und viele andere Marken. Das Maß ist der Mensch. Deshalb berät das Team individuell nach wissenschaftlich fundierten Methoden. Im Bereich Unternehmen/Beratung finden die Kunden auf www.gd-krauss.de gezielte Informationen zur Wärmebedarf-, Nackenstützanalyse und dem dormabell Meßsystem. Zur dormabell Schlaforschung Produktentwicklung und anderen Themen findet man unter dem Menüpunkt „Filme“ verschiedene interessante Informationsfilme. Im April hat das ökologische Bettenfachgeschäft „**allnatura**“ mit Deutschlands größter Auswahl an Matratzen und Bettdecken auf rund 800 Quadratmetern in

Heubach in der Möglinger Straße 71 erfolgreich eröffnet. Bei „**allnatura**“ – dem ökologischen Online-Fachhändler – findet man alles rund um das Thema Schlafen. Getreu dem Motto „Sehen, fühlen, riechen“ lernen Kunden die hochwertigen Produkte für den natürlichen Schlaf hautnah kennen und genießen die wohltuende Ausstrahlung der Schlafzimmerelemente aus Massivholz. Sie können punktelastisches Liegen auf einer hochwertigen Naturlatexmatratze aus 100 Prozent Naturkautschuk ausprobieren und die „**allnatura**“-Bettwaren testen. Man kann sich von der unvergleichlichen Haptik und Optik der wertvollen Naturmaterialien begeistern lassen.

Ott's Traumwelt in Welzheim überzeugt mit umfassendem Service und Qualität. Der klassische Bettenfachhandel Ott's Traumwelt steht seit 1911 für qualitativ hochwertige Bettwaren aus eigener Herstellung. Mit einer kompetenten Beratung

durch geschultes Fachpersonal und attraktiven Serviceleistungen wird „Schlafen“ zum absoluten Wohlfühlerlebnis.

Bei **Bettenstefan** finden die Kunden beste Qualität – zu sehr preiswerten Konditionen. Neu im Programm sind unter anderem Zirbenholz-Schlafzimmer und Zirbenkissen für ein naturgeundenes Raumklima. Die Zirbenmöbel werden aus naturbelassenem Massivholz der Zirbelkiefer gefertigt. Das natürliche, unbehandelte Zirbenholz entwickelt einen wohltuenden Duft. Dieser wirkt beruhigend auf den Organismus, hat positive Auswirkungen auf den Kreislauf, den Blutdruck und verbessert obendrein den Schlaf. Zirbe stärkt die Lebensenergie und beschleunigt den Erholungsprozess beim Schlafen. Ausstellungsstücke zu reduzierten Preisen bietet die **Teppich & Wohn Galerie** in Göppingen an. Führende Möbel-Hersteller gehören zum Sortiment. In der Mö-

belabteilung der Teppich & Wohn Galerie finden die Kunden auf fünf Etagen eine umfangreiche Auswahl an Wohnwänden, Esstischen, Stühlen, Polstermöbeln, Sesseln, Couchtischen und Wohnaccessoires bekannter in- und ausländischer Hersteller. Großeinkäufe ermöglichen – zum Vorteil der Kunden – sehr günstige Angebote.



Im Schlummer Markt kann man fachmännisch Betten reinigen lassen.
Foto: pr



Massivholzbetten aus Buche, Zirbe, Eiche und Kiefer aus eigener Herstellung bietet Bettenstefan in der Goethestraße.
Foto: Bettenstefan



GD-Krauss bietet den Kunden eine kostenlose und unverbindliche Vermessung an. Foto: smm



Eine große Auswahl an Matratzen und Bettdecken warten bei allnatura.
Foto: allnatura.de



Ott's Traumwelt überzeugt mit umfassendem Service und Qualität.
Foto: smm



Die Teppich & Wohn Galerie in Göppingen bietet Ausstellungsstücke zum reduzierten Preis an.
Foto: pr

Massivholzbetten
Buche, Zirbe, Eiche und Kiefer eigene Herstellung!

Natur-Zirbenkissen **39,-**

Sommerbett Cool-Linnon
Füllung: Leinen u. Wildgäse
Bezug: Baumwolle 135/200 cm
jetzt nur € **59,90**
(155/220, 200/200 cm ab € 79,-)

Komfortzonen-Kaltschaum
90/190, 90/200, 100/200 120/200
140/200, 160/200 cm
Bandscheibenspezialausführung!
499,- ab € 299,-

Bettenstefan
73525 Schwäb. Gmünd, Goethestr. 89/1
Tel. 07171-30552
www.bettenstefan.de

Ausstellungsstücke reduziert!

TEPPICH & WOHN GALERIE
auf 5 Etagen
Geislinger Straße 4
Göppingen
Tel. 07161/65 97 95

Lange Einkaufsnacht – wir sind bis 23 Uhr dabei

Jede Nacht zählt
Das Bettsystem dormabell Innova

Lassen Sie sich vermessen. Kostenlos und unverbindlich. Einfach Termin vereinbaren.

GD-KRAUSS
BETTEN - WÄSCHE - WOHLGEFÜHL
www.gd-krauss.de

Ledergasse 7 · Schwäb. Gmünd · Tel. (0 71 71) 53 33

allnatura
natürlich schlafen und wohnen

Kombi-Rabatt auf Matratzen & Lattenroste **bis -8%**

Bis zum 30.06.2017 befristete Preisaktion!

5% Aktions-Rabatt auf Matratzen (Kauf ohne Lattenrost)

8% Kombi-Rabatt auf Matratzen und Lattenroste, wenn mindestens ein Lattenrost mitbestellt wird

(gilt nicht im Kind- und Jugend-Bereich)

Aktions-Rabatt auf Leicht-Bettdecken **-8%**

Bis zum 30.06.2017 befristete Preisaktion!

8% Aktions-Rabatt beim Kauf von Leicht-Bettdecken

großes Allergiker-Sortiment

Möglinger Straße 71 - 73540 Heubach

GUT BERATEN:

INDIVIDUELL & FACHMÄNNISCH
MATRATZEN & KOPFKISSEN
LATTENROSTE & MOTORRAHMEN

GUTSCHEIN
für eine persönliche Beratung und **10%**
Rabatt beim Kauf ab 100 € Einkaufswert.
Aktion gültig bis 15.07.2017. Nur ein Gutschein pro Person einlösbar, nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel.

FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN & GUTEN SCHLAF

Ott's TraumWelt
ALLES RUND UMS BETT

WWW.BETTEN-OTT.DE

73642 Welzheim, Schorndorfer Str. 96, Tel.: 07182 6510