

Ausreichender Schlaf ist wichtig für die tägliche Leistungsfähigkeit.

> Foto: sassi/ pixelio.de



er 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 Öffentlich-

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: Ăn 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

Wichtiges Kopfkino

Gesunder, ausreichender Schlaf ist notwendig

Dieses nächtliche Kopfkino per im Wachzustand benöist 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 äu-Bere 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- Jahr zu feiern.

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

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

Selbstorganisation.



'allnatura[®]

natürlich schlafen und wohnen

Kombi-Rabatt auf Matratzen & Lattenroste

Bis zum 30.06.2017 befristete Preisaktion

5% Aktions-Rabatt auf Matratzen

8% Kombi-Rabatt auf Matratzen und

Lattenroste, wenn mindestens

ein Lattenrost mitbestellt wird

Aktions-Rabatt auf Leicht-Bettdecken

Bis zum 30.06.2017 befristete Preisaktion

beim Kauf von Leicht-Bettdecken

(Kauf ohne Lattenrost)

(gilt nicht im Kind- und Jugend-Bereich)

8% Aktions-Rabatt

Chlaf gilt als beste Art, neue Energie zu tanken. In der Nacht holt sich der menschliche Körper die Kraft zurück, die er für den Alltag benötigt.

Experten in der Region geben fachmännische Tipps in Sachen gesunder Schlaf.

Im Schlummer Markt fin-

den die Kunden alles, was sie zum Schlafen und Erholen brauchen – Betten, Matratzen, Zudecken, Kopfkissen, Lattenroste, Nacken-Bettwäsche und vieles weitere mehr. Dabei steht die Beratung im Wenn alle

Menschen gleich wären, könnte man allen das gleiche Bett empfehlen. Es gibt jedoch kein immer passendes Universal-Bett. Je nach Geschmack, Wohnverhältnissen, Schlafklima und eigenem sensitivem Empfinden muss das Zur dormabell Schlaffor-Schlafexperten beschäftigt man sich täglich mit diesem ressante Informationsfilme. Thema. Gerne hilft man den Im April hat das ökologische Kunden mit Wissen und Er- Bettenfachgeschäft "allnafahrung und gibt den Kun- **tura"** mit Deutschlands den die Sicherheit der richti- größter Auswahl an Matrat-

Experten in der Region

Fachgeschäfte geben kompetent Tipps zum Thema "Gesundes Schlafen"

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.gdkrauss.de gezielte Informationen zur Wärmebedarf-, Nackenstützanalyse dem dormabell Meßsystem. "Filme" verschiedene inte-

Bei **GD-Krauss** finden die 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 Schlafzimmermöbel 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 Opoptimale Bett für jeden indi- schung Produktentwicklung tik der wertvollen Naturma- und verbessert obendrein viduell gefunden und zu- und anderen Themen findet terialien begeistern lassen.

sammengestellt werden. Als man unter dem Menüpunkt Ott's Traumwelt in Welzheim überzeugt mit umfassendem Service und Qualität. Der klassische Bettensteht seit 1911 für qualitativ hochwertige Bettwaren aus

Heubach in der Mögglinger 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 Žirbenholz-Schlafzimmer und Zirbenkissen für ein naturgesundes 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 den Schlaf. Zirbe stärkt die Lebensenergie und beschleunigt den Erholungsprozess beim Schlafen.

Ausstellungsstücke zu redufachhandel Ott's Traumwelt zierten Preisen bietet die Teppich & Wohn Galerie in Göppingen an. Führende gen Wahl. Die Vision: "Wir zen und Bettdecken auf eigener Herstellung. Mit ei- Möbel-Hersteller gehören zum Sortiment. In der Mö-

Massivholz-

betten aus

Eiche und

Kiefer aus

Herstellung

eigener

bietet

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.



Tel. 07161/65 97 95







Mögglinger Straße 71 - 73540 Heubach



mer Markt kann man fachmännisch Betten reinigen lassen. Foto: pr

Im Schlum-



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



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