Schlafen ist die beste Medizin

Oberdorla: Schon ein altes Sprichwort sagt, dass das Schlafen gesund hält und bei einer Krankheit der schnellen Genesung dient.

Aber nicht immer sind alle Menschen dazu in der Lage, lang und vor allem tief genug zu schlafen.

Oftmals liegt es dabei nicht einmal an der fehlenden Bereitschaft, da der Schlafmangel auf Schlafprobleme zurückzuführen ist. Diese können verschiedene Ursachen haben, sei es beispielsweise eine falsche Lebensweise in Form eines übermäßig hohen Kaffeekonsums oder der Stress des Tages, der es dem Menschen nicht ermöglicht, im Bett abzuschalten. Diese Gründe für Schlafprobleme können durch ein paar Veränderungen in der Lebensweise schnell behoben werden, stellen aber häufig nur eine Teilursache für den Schlafmangel dar. Oftmals ist nämlich der Grund für leichten Schlaf sehr trivial, es liegt an der falschen Matratze.

Für einen gesunden und erholsamen Schlaf bedarf es jedoch unbedingt einer guten druckentlastenden Matratze, dabei gilt jedoch zu beachten, dass es nicht die eine perfekte Matratze gibt. Es ist nämlich inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen worden, dass bei der Auswahl einer geeigneten Matratze verschiedene Kriterien beachtet werden müssen. Ein besonderer Aspekt hierbei liegt vor allem in der Größe und dem Gewicht des Nutzers. In Abhängigkeit von diesen Daten bieten sich hierbei nämlich unterschiedliche Härtegrade an. Zu dem besteht aber auch die Möglichkeit, Matratzen in unterschiedlichen Ausführungen zu kaufen.

Diese haben verschiedene Vor- und Nachteile, die auf der Internetseite www.specialpricehouse.de im Bereich Ergocheck genauer vorgestellt werden. Zudem besteht dort auch die Möglichkeit, direkt eine passende Matratze zu beziehen.

Angaben zum Unternehmen

ergomed GmbH
Eisenacher Landstraße 2
D-99986 Oberdorla

Tel.: ++49 (0) 36 01 - 88 66 9 56
E-Mail info@specialpricehouse.de
Website: www.specialpricehouse.de

Verantwortlich für Texteinstellung:
DieWebAG
Email: presse@diewebag.de
Internet: www.diewebag.de

Pressekontakt

ergomed GmbH

Herr Christian Szabo
Eisenacher Landstr. 2
99986 Oberdorla

specialpricehouse.de
c.szabo@specialpricehouse.de

Firmenkontakt

ergomed GmbH

Herr Christian Szabo
Eisenacher Landstr. 2
99986 Oberdorla

specialpricehouse.de
c.szabo@specialpricehouse.de

Schon die alten Griechen wussten: "Wie man sich bettet so schläft man". Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch damit, sich nachts im Bett zu erholen und zu regenerieren. Damit eine friedliche Nacht möglich ist, braucht man ein gutes Bett, einen haltbaren Lattenrost und natürlich die richtige Matratze.