

Schlecht geschlafen?
Rückenschmerzen?
Tagesmüdigkeit?
Verspannungen?



Guter Schlaf ist unser Thema - wir beraten Sie gerne!
 Fordern Sie jetzt unverbindlich den RELAX Schlafratgeber an und informieren Sie sich über alles rund um den gesunden Schlaf.

Ja, bitte schicken Sie mir den RELAX Schlafratgeber zu folgenden Bedingungen zu.

Ich bin damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten zur Zusendung des Schlafratgebers verwendet werden. Weiters erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten sicher digital gespeichert werden und zwecks Kontaktaufnahme und zur Zusendung von Informationen verwendet werden können. Meine Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und nach Abschluss der Bearbeitung digital gelöscht.

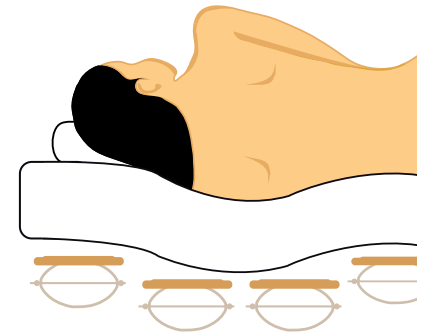
Meine Anschrift:

Vorname, Name _____
 Straße _____
 PLZ / Ort _____
 Telefon _____
 E-Mail _____

Porto
 zahlt
 Empfänger

Komfort-Schulterzone

Bei Bedarf kann Ihr Relax 2000 Schlafsystem mit einer Komfort-Schulterzone ausgerüstet werden. Mit einer optimalen Einsinktiefe von zusätzlichen 50 mm wird die Wirbelsäule noch besser entlastet. Dadurch können Verspannungen im Schulterbereich nachhaltig gelöst werden.



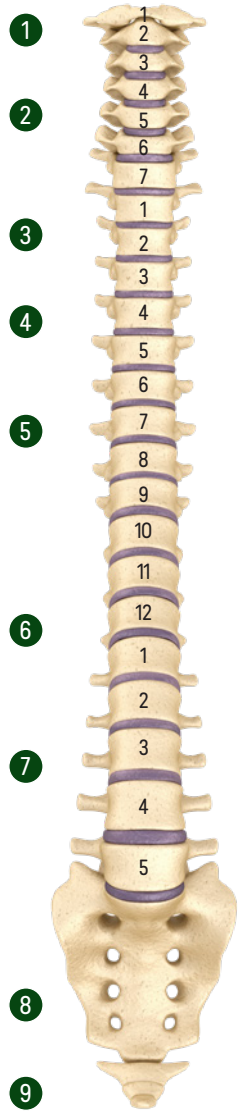
Verspannungen im Schulterbereich?

- ideal bei ausgeprägter Schulterpartie
- ideale für Seitenschläfer
- ohne Metall
- zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm



Unsere Wirbelsäule

Langandauernde Fehlstellungen der Wirbelsäule verändern die Gesundheit im Körper. **Bestimmte Organe und Krankheiten sind dem jeweiligen Wirbel zuzuordnen.**



- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12</p> <p>1
2
3
4
5</p> <p>1
2
3
4
5</p> | <p>1 Schädel, Gesicht, Kopf-Blutzufluhr, Gehirn, Ohren, Sympathikus</p> <p>2 Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien</p> <p>3 Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen, Neuralgie, Akne, Ekzeme</p> <p>4 Mund, Lippen, Nase, Ohrtrumpete</p> <p>5 Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen</p> <p>6 Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm</p> <p>7 Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf</p> | <p>1 Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten</p> <p>2 Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen</p> <p>3 Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe</p> <p>4 Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster</p> <p>5 Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck</p> <p>6 Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen</p> <p>7 Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen</p> <p>8 Milz, Zwerchfell, Magen</p> <p>9 Nebennieren, Allergien</p> <p>10 Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit</p> <p>11 Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme</p> <p>12 Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen</p> | <p>1 Dickdarm, Leistenbruch</p> <p>2 Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern</p> <p>3 Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter</p> <p>4 Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuss</p> <p>5 Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After</p> |
|---|--|--|--|
- Hämorrhoiden, Sakroiliakalgelenk

- | | | |
|-----------------|--------------------|----------------|
| 1 Nacken | 4 Brustwirbel | 7 Lendenwirbel |
| 2 Halswirbel | 5 mittlerer Rücken | 8 Kreuzbein |
| 3 oberer Rücken | 6 unterer Rücken | 9 Steißbein |

Ihre persönliche Schlafanalyse

Ich bin am Morgen Punkte

ausgeschlafen 1

noch immer müde 2

wie gerädert, komme nicht in Schwung 4

Schlafen Sie

durch, ohne Unterbrechung 1

nicht durch, und stehen regelmäßig auf 3

unruhig, träumen Sie viel und können sich an die Träume erinnern 4

Beschwerden beim Schlafen

kenne ich nicht 1

selten, wenn dann im Nacken 2

regelmäßig im Nacken und im Lendenwirbelbereich 3

regelmäßig schläft mir die Hand ein 3

Wie alt ist Ihre Matratze

1-4 Jahre 1

4-8 Jahre 2

8-12 Jahre 3

älter als 12 Jahre 4

Aus welchem Material besteht Ihre Matratze?

aus reinen Naturmaterialien, z.B.: Naturlatex, Wolle 1

aus synthetischen Produkten 2

Ist Ihr Schlafzimmer

eine Oase der Ruhe und Entspannung 1

ein Abstellraum, wo man schläft 2

Summe

6 - 9 Punkte
 Wunderbar. Sie schlafen hervorragend und sind fit und entspannt.

10 - 12 Punkte
 Sie sind noch in der glücklichen Lage, wenn Sie sich fachkundig beraten lassen, einiges zu verbessern.

13 + Punkte
 Sie sollten sich sofort mit einem Schlafberater in Verbindung setzen, da Sie sonst zu den 50% der Bevölkerung gehören, die durch schlechten Schlaf krank sind oder werden.



DER SCHLAF



Natürlich schlafen. Besser leben.

Von Konsumenten bestätigt

Besser schlafen in nur 4 Wochen – mit RELAX Bettsystemen!

Überzeugende Ergebnisse bei RELAX Schlafbefragung:

- bessere Schlafqualität
- erhöhter Liegekomfort
- beschwerdefreies Schlafen

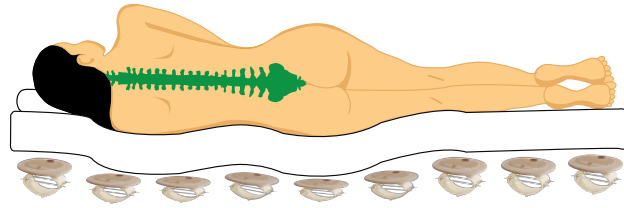
Befragt wurden 550 Personen in Deutschland und Österreich mittels Fragebogen 4 Wochen nach Kauf eines RELAX Bettsystems. Befragungszeitraum zwischen Februar und Oktober 2010.

Die 10 Gebote des gesunden Schlafens

- ✓ 20 % mehr Entspannung beim Schlaf auf Naturprodukten als auf synthetischen Materialien
- ✓ Achten Sie auf das richtige Schlafklima – gelüftete, dunkle und ruhige Umgebung
- ✓ Achten Sie auf die Anpassungsfähigkeit Ihres Bettes, ein zu festes Bett verhindert die Durchblutung
- ✓ Metallfreie Betten sorgen für ein strahlungsarmes Schlafen
- ✓ Einbau von Netzfreischaltung bietet einen von elektrischen Einflüssen freien Raum
- ✓ Nicht überreizt zu Bett gehen – vorher 30 Minuten entspannen
- ✓ Alkohol, Rauchen und Essen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend
- ✓ Das Bett nur zum Schlafen benutzen – kein Fernsehen, kein Essen – somit verbindet man das Bett nur mit Schlafen
- ✓ Alle 90 Minuten wechseln unsere Schlafphasen zwischen Traumschlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf. Sollten Sie während der Tiefschlafphase aufwachen, vermeiden Sie das Aufstehen. Nach 4 bis 5 Stunden nur noch leichter Schlaf.
- ✓ Regelmäßige Schlafintervalle einhalten – man fühlt sich morgens entspannter

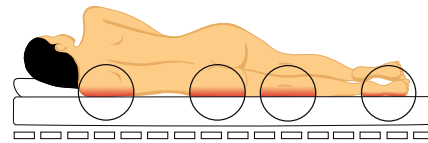
Schlaf-Ergonomie

Durch den ausgewogenen Liegekomfort der RELAX Schlafsysteme kann sich die Wirbelsäule in jeder Lage vollkommen entspannen und die Bandscheiben können sich wieder mit Bandscheibenflüssigkeit füllen. Dies ist für die Regeneration der Wirbelsäule wichtig.



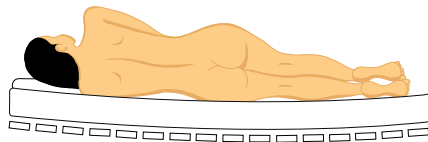
PERFEKTE KÖRPERANPASSUNG

Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.



ZU HART

Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.



ZU WEICH

Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkanten und können sich nicht regenerieren.

Grundanforderung an eine Matratze

Die Matratze muss dem Benutzer die Freiheit geben, in jeder von ihm gewählten Liegeposition gut zu schlafen. Das Schlafsystem muss in allen Liegepositionen eine Unterstützung gewähren, ohne dass es eine bestimmte Schlafhaltung konstruktionsbedingt erzwingt, wie zum Beispiel eine zu harte Matratze, Rücken- oder Bauchlage. Eine alte, durchgelegene oder zu weiche Matratze erzwingt eine krumme Seitenlage.

RELAX 2000



Das original SCHLAFSYSTEM für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 positiv.

Natürliche und schadstoffgeprüfte Qualitätsprodukte.

Verschiedene Ausführungen und in Zirbe oder Buche erhältlich.

Besser schlafen für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil

Das Herzstück des Systems sind die dreidimensional beweglichen Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und gewährleisten damit eine perfekte Körperanpassung sowie die Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs. Dank der Spezialfederkörper lässt sich Ihr Relax 2000 Schlafsystem einfach und bequem auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und individuellen Schlafgewohnheiten einstellen; selbst eine Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist mit wenigen Handgriffen vorgenommen.

Das Relax 2000 Schlafsystem ist komplett schadstofffrei, die verwendeten Holzarten stammen aus europäischen Wäldern.

Mit System liegen, besser schlafen.

Eine Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin bestätigt die positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000. Das Relax 2000 steht für perfekten Schlafkomfort. Die Spezialfederkörper passen sich punktelastisch an und bieten Entspannung und erholsamen Schlaf.

Ergebnis der Schlafstudie

Erhöhter Liegekomfort **88 %**

Verbesserung der Schlafqualität **94 %**

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen an 100 Probanden im Alter von 35 bis 80 Jahren durchgeführt, die jeweils nach 1-3 Nächten Schlaf im Schlaflabor zu ihrem Liegekomfort befragt wurden. 98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden.



Experte:
Dr. med Ralf Warmuth
Zentrum für Schlafmedizin,
Berlin

Die Zirbe



Die Zirbe bringt Erholung im Schlaf

Dass die Zirbe positive Eigenschaften auf den Menschen haben kann, ist im Alpenraum kein Geheimnis, sondern seit Jahrhunderten bekannt. Bereits vor über 12 Jahren konnte Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser in einer Studie nachweisen, dass der Schlaf in einem Zirbenbett zahlreiche positive Auswirkungen auf den Menschen hat. Zirbenholz verbessert den Schlaf, beruhigt Menschen und macht sie gleichzeitig freier und gelöster, es senkt die Herzschlagfrequenz und erhöht den Vagustonus – so die Erkenntnisse einer umfangreichen Zirbenstudie. Zirbenholz besitzt eine ganze Reihe von außergewöhnlichen, objektiv und subjektiv feststellbaren Eigenschaften, die zusammen den Reiz der Zirbe ausmachen.

Eine ganzheitliche Sicht der Wirkung zeigt, dass die Nutzung des Gesamtmaterials, zum Beispiel als Massivholzbett, einen optimalen Effekt hat.

(Auszug aus dem Buch „Die Kraft der Zirbe“ von Dr. Maximilian Moser)

Die Kraft der Zirbe

Das Buch wird nicht nur Wissenschaftlern sondern jedem, der sein Wissen rund um diesen Baum erweitern möchte, empfohlen. Es besticht durch seine hochwertige Machart, ist mit vielen Bildern versehen und in einer aufgelockerten, verständlichen Sprache formuliert.

Gebundenes Buch
von Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser
192 Seiten, Verlag: Servus,
ISBN-13: 978-3710402029

BUCHTIPP