



# Liegezone hilft beim Entspannen

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 17 Jun 2011 - 16:53

Liegezone empfiehlt Relaxen für eine ungetrübte Nachtruhe

Stuttgart, 17.06.11 - Liegezone betreibt einen Online-Matratzen-Shop, welcher unter der URL [www.liegezone.de](http://www.liegezone.de) [1] erreichbar ist. Die Leiterin des Serviceteams Mariska von Hohenhofen wird von Kunden häufig nach natürlichen Einschlafhilfen gefragt und kennt davon einige.

Vielen Menschen helfen einfache Relax-Methoden wie zum Beispiel Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training. Denn die Ursache für schlaflose Nächte ist häufig, vor allem bei Frauen, psychisch. Ebenfalls beruhigend wirkt ein Schlaftee, wie Melisse, Johanniskraut oder Fenchel. Auch körperliche Ertüchtigung am Tage macht die Muskeln müde und fördert somit das Einschlafen.

Frau von Hohenhofen sagt dazu: "Wenn auch all dies nicht hilft, sollte man über die Anschaffung einer neuen Matratze nachdenken. Die Metropolitan von Panther hat eine hochwertige Polsterung aus hochelastischem Schaum. Durch ihre hervorragenden druckentlastenden Eigenschaften sorgt diese Matratze für optimale Körperentspannung in jeder Schlafposition. Mehr Informationen gibt es unter [www.liegezone.de](http://www.liegezone.de)."

Liegezone ist ein Online-Matratzenshop ([www.liegezone](http://www.liegezone.de) [2] de), der sich mit Matratzen und allem weiteren fürs Schlafzimmer beschäftigt. Das große und umfangreiche Sortiment erstreckt sich von Betten, über Lattenroste und Matratzen bis hin zu Bettwaren, -wäsche und Schonern.

Liegezone GmbH

Katharina Jacobsen

Königstr. 26

70173 Stuttgart

[pressemitteilungen@liegezone.de](mailto:pressemitteilungen@liegezone.de) [3]

+49 711 46 05 14 72 - 0

<http://www.liegezone.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:20):** <http://www.medkom24.eu/node/14375>

### Links:

[1] <http://www.liegezone.de>

[2] <http://www.liegezone>

[3] <mailto:pressemitteilungen@liegezone.de>