



# Liegezone warnt vor Burnout

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 23 Jun 2011 - 13:43

Liegezone darüber, wie Schlafstörungen das Burn Out Syndrom begünstigen

Stuttgart, 23.06.11 - Liegezone betreibt einen Matratzenonlineshop, der unter der URL [www.liegezone.de](http://www.liegezone.de) [1] zu finden ist. Neben Matratzen, Lattenrosten und Matratzenschoner erhält man hier auch hilfreiche Informationen, rund um das Thema Schlaf.

Viele Menschen sind von Schlafstörungen betroffen, doch nicht bei Jedem führen diese automatisch zum Burnout. Das Burn Out Syndrom tritt auf, wenn der Betroffene seinem Körper nicht genug Freiraum zur Regeneration, die während des Schlafes abläuft, gibt. Bei Schlafproblemen kann sich der Körper folglich nicht ausreichend erholen und "verbrennt" (englisch: to burn out). Gepaart mit langfristigem Stress im Beruf und psychischen Problemen kann dies leicht zu der Burnout Erkrankung führen.

Um dem Ganzen entgegenzuwirken wird häufig regelmäßiger Sport verordnet. Denn beim Sport wird Adrenalin abgebaut, man fühlt sich erholt und so richtig ausgepowert schläft es sich auch besonders gut. Nur in besonders harten Fällen werden Medikamente zur Beruhigung oder Schlaftabletten eingesetzt.

Die Leiterin des Serviceteams, Mariska von Hohenhofen, sagt dazu: "Natürlich ist es wichtig ausreichend viel zu Schlafen, doch dieser Schlaf sollte vor allen Dingen erholsam sein. Dies gelingt nur mit einer perfekt auf die Körperbedürfnisse abgestimmten Matratze, wie zum Beispiel der 3L24 aus der Blackline von Panther. Diese Matratze zeichnet sich durch ein besonders wohliges Liegegefühl und eine sehr effektive Druckentlastung an den Druckzonen aus. Durch die innovative ergonomische 3-Stufen-Wellenstruktur des Kerns wird die Wirbelsäule nachgebildet und führt zu einem unverwechselbaren Komfort in jeder Liegeposition. Genauere Informationen erhalten Sie in unserem Onlineshop unter [www.liegezone.de](http://www.liegezone.de) [1] oder von unserem telefonischen Kundenservice."

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 - 04:32):** <http://www.medkom24.eu/node/14440>

### Links:

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



## **Liegezone warnt vor Burnout**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

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

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