



bett1.de feiert den Tag des Schlafes

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 17 Jun 2011 - 17:59

bett1.de bemüht sich um mehr Bewusstsein für den Schlafbett1.de bemüht sich um mehr Bewusstsein für den Schlaf

17.06.11 - bett1.de ist ein Matratzenonlineshop, welcher über die URL www.bett1.de [1] erreichbar ist. Zum Sortiment gehören neben Matratzen auch Lattenroste, Matratzenschoner und Design Betten. Die Geschäftsführerin Nicole Kotterba kennt die Bedeutung, die dem Schlaf zu kommt, genau und möchte die Verbraucher darüber aufklären.

Am 21. Juni ist Sommeranfang und damit der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Um das Bewusstsein für den Schlaf zu steigern wurde dieser Tag zum Tag des Schlafes erklärt. Und das nicht ohne Grund, denn in Deutschland schlafen fast 20 Millionen Menschen schlecht.

Dabei kann man mit der Einhaltung ein paar einfacher Regeln die meisten Störfaktoren des Schlafes beseitigen. Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und nicht zu warm sein. Auf schweres Essen, Sport, Kaffee und Nikotin sollte am Abend verzichtet werden. Alltagsstress und Probleme sollten nicht mit ins Bett genommen werden, besser ist es vor dem Schlafengehen richtig abzuschalten.

Beachtet man diese Dinge kann man den Schlaf sehr positiv für sich nutzen. Während der Nacht laufen zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper ab, welche regenerieren, verjüngen und gesund machen. Frau Kotterba empfiehlt als Erweiterung des optimalen Schlafzimmers eine anpassungsfähige Matratze. Sie sagt: "Die 3L24 aus der Blackline von Panther zeichnet sich durch ein besonders wohlige Liegegefühl und eine sehr effektive Druckentlastung an den Druckzonen aus. Ausführliche Informationen findet man unter www.bett1.de."

7 Zonen GmbH (www.bett1.de [1]) ist ein Online-Wohnausstatter, der sich auf Matratzen, Betten, Möbel und diverse Accessoires für das Wohn- und Schlafzimmer spezialisiert hat. Er ist im Internet unter der URL <http://www.bett1.de> [1] zu erreichen und legt Wert auf direkten Kundenkontakt und Kundenzufriedenheit.

7 Zonen GmbH

Nicole Kotterba

Friedrichstraße 200

10117 Berlin

presse@bett1.de [2]

+49 (0)30 688 32 70

<http://www.bett1.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:20): <http://www.medkom24.eu/node/14378>

Links:

[1] <http://www.bett1.de>

[2] <mailto:presse@bett1.de>



bett1.de feiert den Tag des Schlafes

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