



prodream über wirkungsvollen Schlaf

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 16 Jun 2011 - 14:35

prodream weiß, wie man den Schlaf am Besten für sich selbst nutzen kann

Köln, 16.06.11 - prodream betreibt einen Onlineshop, welcher unter der URL www.prodream.de [1] zu erreichen ist. In diesem findet man alles rund ums Schlafzimmer, von Matratzen über Lattenroste bis hin zu Design Betten. Die Geschäftsführerin Katarzyna Grzelaczyk-Karpe schläft acht Stunden pro Nacht. Damit liegt sie im Mittel der von Schlafexperten empfohlenen Schlafdauer.

Doch wesentlich aussagekräftiger als die Schlafdauer ist die Qualität. Wie gut oder schlecht man schläft entscheidet sich vor allem beim Tiefschlaf. Dieser dauert in der Regel vier Stunden und findet nach drei Uhr nachts kaum noch statt. Deshalb sollte man vor Mitternacht ins Bett gehen, um in den Genuss der positiven Wirkung des Schlafes zu kommen. Möchte man einen zusätzlichen Effekt erzielen sollte man zweimal die Woche nach 17 Uhr auf Essen verzichten und nur Wasser oder Kräutertee zu sich nehmen. Dies hält schlank und regt die Bildung jung haltender Hormone an. Zudem verhindert spätes Essen die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH. Dies ist eine der wichtigsten Substanzen bei der Altersverzögerung. Es soll Falten glätten, Fettdepots schmelzen und den Muskelaufbau fördern.

Die Geschäftsführerin sagt dazu: "Wer gesund schlafen will sollte rechtzeitig ins Bett gehen und nicht zu spät am Abend Essen, denn dies verhindert die Melatoninproduktion (Schlafhormon). Zur Grundlage von gutem Schlaf gehört aber auch eine optimal angepasste Matratze. Die Meridian 21 von Panther zeichnet sich besonders durch ein wohliges Liegegefühl und eine sehr gute anatomische Körperanpassung aus. Ausführlichere Informationen erhält man online unter www.prodream.de."

- Qualität unser natürlicher Anspruch - Prodream ist ein Online-Händler, der Matratzen, Möbel, Accessoires, Bettwaren und Bettwäsche unter www.prodream.de [1] anbietet.

prodream GmbH

Katarzyna Grzelaczyk-Karpe

Im Mediapark 8

50670 Köln

oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de [2]

0221 6777 41 24 - 0

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:19): <http://www.medkom24.eu/node/14352>

Links:

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

[2] <mailto:oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de>