



Pressemitteilung

Schlafstörungen und schlechtem Schlaf den Kampf ansagen

Mit der richtigen Matratze auch im Winter entspannt und erholsam schlafen

Wien, am 20.10.2015 – Etwa jeder 4. Österreicher leidet an Schlafstörungen. Somit gehören die Probleme beim Ein- und Durchschlafen hierzulande zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Im Winter verstärkt sich dieses Problem, weil der Körper durch den Lichtmangel mehr Melatonin ausschüttet. Auch die Schlafqualität leidet. In der dunklen Jahreszeit schläft der Mensch daher weniger als im Sommer – mit fatalen Auswirkungen. Fehlt der erholsame Schlaf, kommt es zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Verspannungen, die Leistungsfähigkeit sinkt und das Immunsystem wird geschwächt. Die richtige Matratze hilft auch im Winter, die Schlafqualität zu erhöhen.

„Schlechter Schlaf verringert die Lebensqualität. Daher sollten Betroffene die Ursachen für ihre Schlafstörungen beseitigen und sich eine möglichst optimale Schlafsituation schaffen. Dazu gehört auch die richtige Matratze“, sagt Peter Leyhr, General Manager bei SileoWelle. Oft genügen schon wenige Maßnahmen, um die Schlafqualität zu erhöhen. So sollte dem im Winter wissenschaftlich nachgewiesenen, erhöhten Schlafbedürfnis einfach nachgegeben und der längere Schlaf genossen werden. Viel Bewegung an der frischen Luft, um ausreichend Tageslicht zu tanken, und der Verzicht auf spätes und schweres Essen sowie auf übermäßigen Kaffee- und Nikotinkonsum, tragen ebenfalls zu besserem Schlaf bei. Nicht zuletzt ist es wichtig, den Tag entspannt ausklingen zu lassen, mit einem heißen Bad, einem guten Buch, einer Tasse warmer Milch mit Honig, Entspannungsmusik, Aromaöl - was immer am Abend hilft, Stress abzubauen. Auch die Temperatur und die Lichtverhältnisse im Schlafzimmer spielen eine entscheidende Rolle. Ist es zu hell, wird der Schlaf beeinträchtigt.

Besonders wichtig: die Matratze

Und nicht zuletzt hat die Matratze erheblichen Anteil daran, wie erholsam der Schlaf ist. Oft wird die Bedeutung der Matratze bagatellisiert, aber der Mensch schläft 33 % seiner Lebenszeit.



Bei einer Lebenszeit von 80 Jahren, verbringt er also 26 Jahre schlafend. So viel Zeit auf der falschen Matratze bleibt nicht ohne Folgen. Die falsche Matratze verringert schlichtweg den Schlafkomfort – und zwar massiv. Vor allem dann, wenn sie sich nicht optimal an den Körper anpasst, nicht den richtigen Härtegrad hat und nach einem Positionswechsel nicht mehr den nötigen Halt bietet. Der Mensch wechselt im Schlaf pro Stunde durchschnittlich zehnmal die Position. Je besser sich die Matratze jeweils dem Körper anpasst, desto angenehmer der Schlaf.

Patenterte Qualität: Aquabalance von SileoWelle

Der österreichische Hersteller SileoWelle hat sich dieses Themas angenommen und mit Aquabalance die erste patentierte, orthopädische Matratze entwickelt, die die Vorteile einer Mehrzonen-Kaltschaummatratze mit denen eines Wasserbetts verbindet und damit stabilisierenden Halt und optimale Anpassung an den Körper bietet. Denn der Härtegrad dieser Matratze kann individuell eingestellt werden - durch die in den Matratzenkern eingefüllte Wasser- oder Gelmengung. Sie ist mit Kaltschaum- oder Viskoschicht erhältlich. Kaltschaum passt sich nach einem Positionswechsel unmittelbar wieder dem Körper an; die Viskoschicht vollzieht die Anpassung etwas langsamer. Aquabalance braucht keinen Strom, erzeugt keine Wassergeräusche, ist für normale Lattenroste geeignet und wird besonders für Allergiker empfohlen. Angeboten wird Aquabalance in drei Versionen: Comfort, Deluxe und myBalance. Um festzustellen, ob Aquabalance wirklich uneingeschränkten Schlafgenuss bietet, kann die Matratze vier Wochen unverbindlich zuhause getestet werden. Sie hat zudem zehn Jahre Garantie. Anschauen und probeliegen kann man die Matratze im SileoWelle Showroom in der Wiener Gumpendorfer Straße 106 oder bei einem der SileoWelle Fachhändler, z. B. in Salzburg, Graz, Eisenstadt oder Feldkirch.

Über SileoWelle

Der 2008 gegründete Premium-Matratzen- und Schlafzimmer-Systemhersteller SileoWelle entwickelt, produziert und vertreibt orthopädische Qualitätsmatratzen, Lattenroste sowie gesamte Schlafzimmersysteme. Mit seinen von namhaften Fachärzten empfohlenen Produkten wendet sich das



Unternehmen an Menschen, die Wert auf optimalen, gesunden Schlafkomfort legen. Die SileoWelle-Produkte werden in Österreich und international über SileoWelle direkt sowie ausgewählte Qualitätsfachhändler vertrieben.

Das Unternehmen mit Sitz und Showroom in Wien hat auch eine eigene Niederlassung in Dornbirn, Vorarlberg.

<http://www.sileowelle.at>

Pressekontakt

Johannes Axnix

axnix advanced relations

E: presse@axnix.eu

M: +4369913812011