



Ein guter Morgen beginnt mit einer guten Nacht!

### Schlafstudie belegt positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000

Eine aktuelle Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin, von der RELAX Natürlich Wohnen GmbH und corpus linea in Auftrag gegeben, belegt die positiven Auswirkungen der Bettqualität auf den Liegekomfort und damit eine verbesserte Schlafqualität. Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen an 100 Probanden im Alter von 35 bis 80 Jahren durchgeführt, die jeweils nach 1-3 Nächten Schlaf im Schlaflabor zu ihrem Liegekomfort befragt wurden.



Experte:  
Dr.med Ralf Warmuth  
Zentrum für Schlafmedizin Berlin

98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden. Der Härtegrad der Matratze wurde von 80 Prozent als „genau richtig“ bewertet. Die Mehrheit der Probanden bestätigte, dass sich die Matratze dem Körper sehr gut anpasst und Becken und Schultern optimal abstützt.

### Ihre persönliche Schlafanalyse

Investieren Sie zwei Minuten, um festzustellen, ob Sie möglicherweise ein Schlafproblem haben. Beantworten Sie mindestens zwei dieser Fragen mit JA, vereinbaren Sie am besten umgehend eine unverbindliche und kostenlose Schlafberatung mit uns.

Ich habe öfters Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich.  Ja  Nein

Am Morgen habe ich Rückenschmerzen, die nach 1-2 Stunden wieder vergehen.  Ja  Nein

Tagsüber fühle ich mich oft müde und erschöpft.  Ja  Nein

Ich schlafe öfter als zweimal pro Woche schlecht ein.  Ja  Nein

Ich erwache öfter als zweimal pro Woche mitten in der Nacht und kann dann schlecht wieder einschlafen.  Ja  Nein

Je nach Jahreszeit friere oder schwitze ich in meinem Bett.  Ja  Nein

Ich vermute, dass mein Schlafplatz durch Elektrosmog belastet ist.  Ja  Nein

Meine Matratze oder mein Schlafsystem ist älter als 12 Jahre.  Ja  Nein

Ich bin Bauchschläfer/in und habe dadurch Probleme mit dem richtigen Liegen und Schlafen.  Ja  Nein

Ich habe oder hatte Rückenprobleme oder einen Bandscheibenvorfall.  Ja  Nein

### Die 10 Gebote des gesunden Schlafens

- 20 % mehr Entspannung beim Schlaf auf Naturprodukten als auf synthetischen Materialien
- Achten Sie auf das richtige Schlafklima – gelüftete, dunkle und ruhige Umgebung
- Achten Sie auf die Anpassungsfähigkeit Ihres Bettes, ein zu festes Bett verhindert die Durchblutung
- Metallfreie Betten sorgen für ein strahlungsarmes Schlafen
- Einbau von Netzfreeschaltung bietet einen von elektrischen Einflüssen freien Raum
- Nicht überreizt zu Bett gehen – vorher 30 Minuten entspannen
- Alkohol, Rauchen und Essen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen – kein Fernsehen, kein Essen – somit verbindet man das Bett nur mit Schlafen
- 90 Minuten-Rhythmus (eine Tief-Hoch-Tief-Schlafphase) einhalten, nach 4 – 5 Stunden nur leichter Schlaf
- Regelmäßige Schlafintervalle einhalten – man fühlt sich morgens entspannter

## Große Gesundheitsaktion mit der Kraft der Zirbe! vom 7. bis 25. März 2017



### GUTSCHEIN\*

im Wert von

**150,- €**

bei Neukauf von einem RELAX Bettsystem mit Matratze und Auflage zur sofortigen Einlösung



\* Aktion gültig bis 25.03.2017 bei Neuaustragen, gilt nicht für bereits getätigte Einkäufe! Auszahlung des Gutscheines im Wert von € 150,00 ist nicht möglich. Kann nicht mit anderen Aktionen, Skontierungen und Rabatten kombiniert werden. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein pro Person einlösbar. Symbolabbildung.



Friedrich Heidrich  
Ihr Experte  
rund um den gesunden Schlaf

Damit Sie kompetent beraten werden können ist eine vorherige Terminabsprache zu empfehlen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Möbelhaus HEIDRICH Tischlerei**

57567 Daaden  
Betzdorfer Straße 45  
Telefon (0 27 43) 25 34  
Telefax (0 27 43) 68 36  
www.moebel-heidrich.de

Möbel · Accessoires · Fenster  
Türen · Treppen · Vordächer · Bestattungen

Unsere Öffnungszeiten während der Aktion:  
Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr, Sa. 9:00 - 13.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

SCHLAF DICH FIT!



Mit dreidimensional beweglichen Spezialfederkörpern



## Große Gesundheitsaktion mit der Kraft der Zirbe! vom 7. bis 25. März 2017

**Möbelhaus HEIDRICH Tischlerei**

57567 Daaden  
Betzdorfer Straße 45  
Telefon (0 27 43) 25 34  
Telefax (0 27 43) 68 36  
www.moebel-heidrich.de

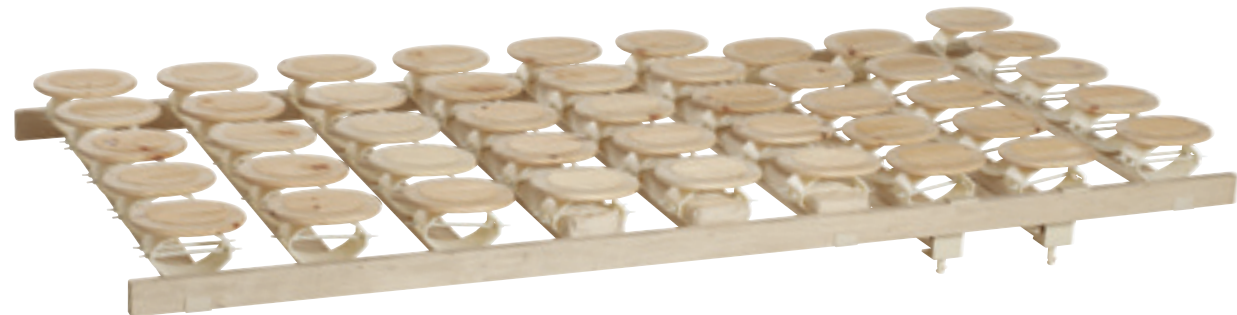
Möbel · Accessoires · Fenster  
Türen · Treppen · Vordächer · Bestattungen

# Die Zirbe bringt Erholung im Schlaf

# Relax 2000 - Kundenmeinungen

## Bettssystem Relax 2000 aus Zirbenholz

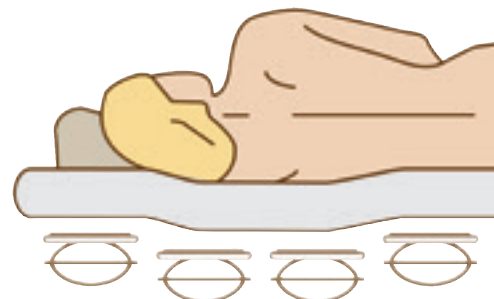
In einem RELAX 2000 Bettssystem schlafen Sie wie auf einer Wolke schwebend. Relax 2000 ist komplett metallfrei, ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind alle unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Relax 2000 wird individuell für jede Bettgröße produziert.



Das Herzstück sind die Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und damit eine perfekte Körperanpassung und Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs. Dank der Spezialfederkörper stellen Sie Ihr RELAX 2000 Bettssystem einfach und bequem auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Auch die individuelle Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist im Handumdrehen gemacht.

### Komfort-Schulterzone

Die erhöhte Einsinktiefe von 50 mm der neu entwickelten Komfort-Schulterzone sorgt für mehr Entspannung beim Schlafen und die Wirbelsäule wird noch besser entlastet. Besonders gegen Verspannungen im Schulterbereich ist das Relax 2000 mit Komfort-Schulterzone bestens geeignet und die ideale Lösung für Seitenschläfer.

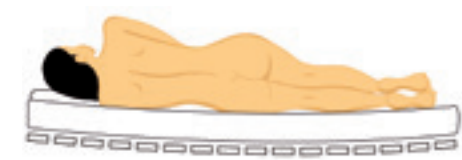


### Geprüft & bestätigt

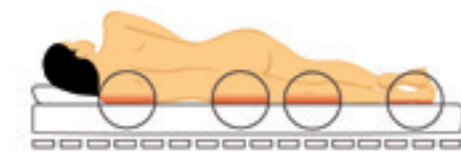
Die hohen ergonomischen Ansprüche des Relax 2000 wurden auch durch eine Empfehlung der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V. (IGR) bestätigt, die das System als „rundum empfehlenswert“ beurteilen. Nicht zuletzt sprechen auch 80.000 zufriedene Kunden für sich.

### Schlafen Sie gesund?

Neben der Schlafdauer ist die Schlafqualität von entscheidender Bedeutung für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Wer sich morgens gerädert fühlt, obwohl er genug geschlafen hat, oder mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwacht, sollte seine Schlafstätte genauer unter die Lupe nehmen. Eine natürliche Schlafumgebung ermöglicht dem Körper während der Nacht die benötigte Entspannung.



zu weich  
Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkanten und können sich nicht regenerieren.



zu hart  
Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.



perfekt  
Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.



Marita B.

*Mein Relax-Zirbenholzbett ist 160 cm breit und ich rede in meinem Freundeskreis nur von meinem „Himmelbett“. Ich schlafe von abends bis morgens durch und bin morgens total ausgeruht. Ich bin 80 Jahre alt und mir tut nichts weh. Das verdanke ich auch den beweglichen Holzstellern, die sich so richtig meinem Körper anpassen.*



Wolfgang B.

*Schon beim Betreten des Schlafzimmers strömt mir ein herrlicher, wohltuender Duft entgegen. Ich schlafe jetzt wieder nachts durch und auch meine Rückenschmerzen haben sich wesentlich gebessert, sind fast ganz verschwunden denn ich kann sagen, dass sich sowohl die Schlafqualität als auch mein Wohlbefinden insgesamt deutlich erhöht (verbessert) haben.*

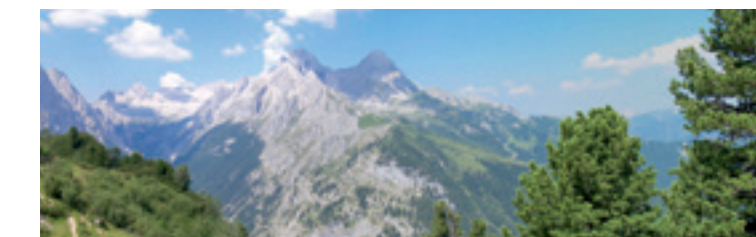
### Die positive Wirkung von Zirbenholz

Die Zirbe hat neben ihrem herrlichen und wohltuenden Duft und der ansprechenden Optik noch viel mehr zu bieten. In einer Studie zum Thema „Die positive Wirkung von Zirbenholz im Schlafzimmer“ wurde ein günstiger Einfluss der Zirbe auf die Herzfrequenzvariabilität und den Schlaf festgestellt. Ihr Herz kann sich bis zu 3.500 Schläge (1 Stunde Herzarbeit) pro Tag sparen.

So ermöglicht ein Bett aus Zirbenholz gegenüber einem Holzkorzimmer eine Verbesserung der Erholung und des Wohlbefindens.

Auch auf die Wetterfähigkeit kann sich das Holz der „Königin der Alpen“ - verarbeitet im Schlafzimmer - zum einen positiv auswirken und zum anderen den Kreislauf stabilisieren.

Zirbenholz vermindert außerdem die Entwicklung und Vermehrung von Kleidermotten und hat darüber hinaus eine stark bakterienhemmende Wirkung in feuchter Umgebung.



Schlecht geschlafen?  
Rückenschmerzen?  
Tagesmüdigkeit?  
Verspannungen?



Guter Schlaf ist unser Thema - wir beraten Sie gerne!

Fordern Sie jetzt unverbindlich den RELAX Schlafberater an und informieren Sie sich über alles rund um den gesunden Schlaf.

Ja, bitte schicken Sie mir den RELAX Schlafberater zu.

Meine Anschrift:  
 Vorname, Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

Porto zahlt Empfänger

Deutsche Post  
WERBEANTWORT

Möbelhaus + Tischlerei  
Heidrich & Co GmbH  
Betzdorfer Str. 45  
57567 Daaden