Porto zahlt Empfänger

Guter Schlaf ist unser Thema - wir beraten Sie gerne!
Fordern Sie jetzt unverbindlich den RELAX Schlafratgeber an und informieren Sie sich über alles rund um den gesunden Schlaf.

◯ Ja, bitte schicken Sie mir den RELAX Schlafratgeber zu folgenden Bedingungen zu.

Ich bin damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten zur Zusendung des Schlafratgebers verwendet werden. Weiters erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten sicher digital gespeichert werden und zwecks Kontaktaufnahme und zur Zusendung von Informationen verwendet werden können. Meine Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und nach Abschluss der Bearbeitung digital gelöscht.

Meine Anschrift:

Vorname, Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

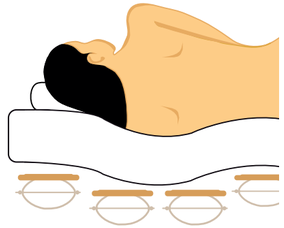
E-Mail

Schlecht geschlafen?
Rückenschmerzen?
Tagesmüdigkeit?
Verspannungen?

Fordern Sie jetzt den Schlaf-Ratgeber kostenfrei an!

Komfort-Schulterzone

Bei Bedarf kann Ihr Relax 2000 Schlafsystem mit einer Komfort-Schulterzone ausgerüstet werden. Mit einer optimalen Einsinktiefe von zusätzlichen 50 mm wird die Wirbelsäule noch besser entlastet. Dadurch können Verspannungen im Schulterbereich nachhaltig gelöst werden.



Verspannungen im Schulterbereich?

- ✔ ideal bei ausgeprägter Schulterpartie
- ✔ ideal für Seitenschläfer
- ✔ ohne Metall
- ✔ zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm

Unsere Wirbelsäule

Langandauernde Fehlstellungen der Wirbelsäule verändern die Gesundheit im Körper. **Bestimmte Organe und Krankheiten sind dem jeweiligen Wirbel zuzuordnen.**

1 Schädel, Gesicht, Kopf-Blutzufuhr, Gehirn, Ohren, Sympathikus
2 Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien
3 Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen,Neuralgie, Akne, Ekzeme
4 Mund, Lippen, Nase, Ohrtrompete
5 Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen
6 Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm
7 Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf

1 Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten
2 Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen
3 Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe
4 Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster
5 Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck
6 Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen
7 Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen
8 Milz, Zwerchfell, Magen
9 Nebennieren, Allergien
10 Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit
11 Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme
12 Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen

1 Dickdarm, Leistenbruch
2 Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern
3 Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter
4 Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuss
5 Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After

Hämorrhoiden, Sakroiliakalgelenk

1 Nacken
2 Halswirbel
3 oberer Rücken
4 Brustwirbel
5 mittlerer Rücken
6 unterer Rücken
7 Lendenwirbel
8 Kreuzbein
9 Steißbein

Ihre persönliche Schlafanalyse

Ich bin am Morgen — Punkte
- ◯ ausgeschlafen 1
- ◯ noch immer müde 2
- ◯ wie gerädert, komme nicht in Schwung 4

Schlafen Sie
- ◯ durch, ohne Unterbrechung 1
- ◯ nicht durch, und stehen regelmäßig auf 3
- ◯ unruhig, träumen Sie viel und können sich an die Träume erinnern 4

Beschwerden beim Schlafen
- ◯ kenne ich nicht 1
- ◯ selten, wenn dann im Nacken 2
- ◯ regelmäßig im Nacken und im Lendenwirbelbereich 3
- ◯ regelmäßig schläft mir die Hand ein 3

Wie alt ist Ihre Matratze
- ◯ 1 – 4 Jahre 1
- ◯ 4 – 8 Jahre 2
- ◯ 8 – 12 Jahre 3
- ◯ älter als 12 Jahre 4

Aus welchem Material besteht Ihre Matratze?
- ◯ aus reinen Naturmaterialien, z.B.: Naturlatex, Wolle 1
- ◯ aus synthetischen Produkten 2

Ist Ihr Schlafzimmer
- ◯ eine Oase der Ruhe und Entspannung 1
- ◯ ein Abstellraum, wo man schläft 2

Summe

6 – 9 Punkte
Wunderbar. Sie schlafen hervorragend und sind fit und entspannt.

10 – 12 Punkte
Sie sind noch in der glücklichen Lage, wenn Sie sich fachkundig beraten lassen, einiges zu verbessern.

13 + Punkte
Sie sollten sich sofort mit einem Schlafberater in Verbindung setzen, da Sie sonst zu den 50% der Bevölkerung gehören, die durch schlechten Schlaf krank sind oder werden.

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.
Ihrer Gesundheit zuliebe!

DER SCHLAF

Natürlich schlafen. Besser leben.

Von Konsumenten bestätigt

Anfang 2022 wurde eine großangelegte Befragung unter 650 Kundinnen und Kunden durchgeführt.

Zufriedenheit Bettsystem	98,1 %
Zufriedenheit Matratze	97,3 %
Verbesserung Schlafqualität	98,7 %
Verbesserung Schmerzen und Verpsannungen	98,1 %

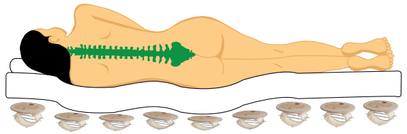
An der Befragung nahmen über 650 Kunden:innen teil. Die Umfrage erfolgt über das RELAX-Händlernetzwerk. Die detaillierten Bewertungen finden Sie unter: www.relax.eco

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 Netzfreischaltung 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 benützen – kein Fernsehen, kein Essen – somit verbindet man das Bett nur mit Schlafen
- ✔ Alle 90 Minuten wechseln unsere Schlafphasen zwischen Traumschlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf. Sollten Sie während der Tiefschlafphase aufwachen, vermeiden Sie das Aufstehen. Nach 4 bis 5 Stunden nur noch leichter Schlaf.
- ✔ Regelmäßige Schlafintervalle einhalten – man fühlt sich morgens entspannter

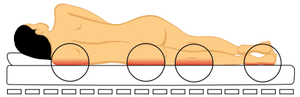
Schlaf-Ergonomie

Durch den ausgewogenen Liegekomfort der RELAX Schlafsysteme kann sich die Wirbelsäule in jeder Lage vollkommen entspannen und die Bandscheiben können sich wieder mit Bandscheibenflüssigkeit füllen. Wenn das Rückgrat in einer natürlichen entspannten Position ist, kann dies zur allgemeinen Bandscheiben- und Wirbelsäulengesundheit beitragen.



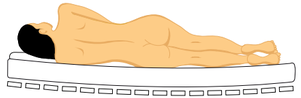
PERFEKTE KÖRPERANPASSUNG

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



ZU HART

Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.



ZU WEICH

Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkanten und können sich so nicht entspannen.

Grundanforderung an eine Matratze

Die Matratze muss dem Benutzer die Freiheit geben, in jeder von ihm gewählten Liegeposition gut zu schlafen. Das Schlafsystem muss in allen Liegepositionen eine Unterstützung gewähren, ohne dass es eine bestimmte Schlafhaltung konstruktionsbedingt erzwingt, wie zum Beispiel eine zu harte Matratze, Rücken- oder Bauchlage. Eine alte, durchgelegene oder zu weiche Matratze erzwingt eine krumme Seitenlage.

RELAX 2000

Besser schlafen für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil

Das Herzstück des Systems sind die dreidimensional beweglichen Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und gewährleisten damit eine perfekte Körperanpassung sowie die Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs. Dank der Spezialfederkörper lässt sich Ihr Relax 2000 Schlafsystem einfach und beqeum auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und individuellen Schlafgewohnheiten einstellen; selbst eine Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist mit wenigen Handgriffen vorgenommen.

Das Relax 2000 Schlafsystem ist komplett schadstofffrei, die verwendeten Holzarten stammen aus europäischen Wäldern.

Mit System liegen, besser schlafen.

Eine Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin bestätigt die positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000. Das Relax 2000 steht für perfekten Schlafkomfort. Die Spezialfederkörper passen sich punktelastisch an und bieten Entspannung und erholsamen Schlaf.

Ergebnis der Schlafstudie

Erhöhter Liegekomfort	88 %
Verbesserung der Schlafqualität	94 %

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. 98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden.

Experte:
Dr.med Ralf Warmuth
Zentrum für Schlafmedizin, Berlin

Die Zirbe

Die Zirbe bringt Erholung im Schlaf

Dass die Zirbe positive Eigenschaften auf den Menschen haben kann, ist im Alpenraum kein Geheimnis, sondern seit Jahrhunderten bekannt. Bereits vor über 12 Jahren kam Univ.Prof. Dr. Maximilian Moser in seiner Studie[1] zu dem Ergebnis, dass der Schlaf in einem Zirbenbett zahlreiche positive Auswirkungen auf den Menschen hat. Zirbenholz verbessert den Schlaf, beruhigt Menschen und macht sie gleichzeitig freier und gelöster, es senkt die Herzschlagfrequenz und erhöht den Vagustonus – so die Erkenntnisse dieser Studie[1] bezogen auf Zirbenmassivholz. Univ.Prof. Dr. Maximilian Moser erzählt in seinem Buch[2] über die Zirbe: „Zirbenholz besitzt eine ganze Reihe von außergewöhnlichen, objektiv und subjektiv feststellbaren Eigenschaften, die zusammen den Reiz der Zirbe ausmachen. Eine ganzheitliche Sicht der Wirkung zeigt, dass die Nutzung des Gesamtmaterials, zum Beispiel als Massivholzbett, einen optimalen Effekt hat."

Neben dem Relax 2000 Schlafsystem und einer großen Auswahl an Massivholzbetten, finden Sie bei uns auch Zirbenkissen, Zirbenauflagen und -decken sowie zahlreiche weitere Zirbenprodukte.

(1) Diese Studie ist nicht als wissenschaftlich fundierte Studie anerkannt, allerdings veröffentlicht in International Journal of Environmental Research and Public Health https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9749
(2) Die Kraft der Zirbe, 192 Seiten, Verlag: Servus, ISBN-13: 978-3710402029

Jun 2024

www.relax.eco