

Die Power, die aus dem Tiefschlaf kommt

22.01.2019, 16:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Condair GmbH*

Presseagentur: *Condair GmbH*



Gesunder Schlaf

Über den Schlaf haben wir in den letzten Jahren vieles gelernt. So versuchen wir, uns schon vor dem Zubettgehen zu entspannen, vermeiden möglichst Handy- und Bildschirmlicht und übertreiben es hoffentlich nicht mit dem Alkohol. Und dann wachen wir trotzdem wie gerädert auf. Woran liegt das?

Die Erholung im Schlaf lässt sich tatsächlich mit Vielem, was wir vor dem Einschlafen tun, beeinflussen. Ganz wesentlich ist aber, was auf uns einwirkt, während wir schlafen. Und da spielt das Raumklima eine entscheidende Rolle. Bereits seit Längerem weisen Experten darauf hin, dass die Temperatur im Schlafzimmer lediglich 16 bis 18 Grad betragen sollte, und eine immer größere Bedeutung wird der optimalen Luftfeuchte beigemessen.

Bei 40 bis 60 Prozent Luftfeuchte trocknen die Schleimhäute nicht aus, die Atmung bleibt entspannt und Hustenreiz wird vermieden. Sie können durchschlafen und wachen morgens entspannt und leistungsfähig auf. Dieses optimale Raumklima ist ganz einfach mit einem Luftbefeuchter zu schaffen.

Wer ausgeschlafen und aktiv in den Tag gehen kann, hat aber nicht nur bessere Laune und mehr Power für die anstehenden Aufgaben. Die nächtliche Befeuchtung der Schleimhäute wirkt in den Tag hinein und hilft Ihnen, weniger anfällig auf Viren und Bakterien zu reagieren, auch wenn es ein stressiger Tag wird. In diesem Sinn: Schlafen Sie gut, und bleiben Sie gesund.



Gesunde Raum-Luftfeuchte

<https://www.youtube.com/watch?v=WkJPOWa4atg>

Portrait

Die Condair GmbH ist der weltweit führende Hersteller für gewerbliche und industrielle Luftbefeuchtung. Unsere Lösungen in den Bereichen adiabate Luftbefeuchtung, Dampf-Luftbefeuchtung und Verdunstungskühlung setzen weltweite Standards in Innovationskraft, Energieeffizienz und Hygiene.

www.condair.de
www.humilife.de

News-ID: 1034478 • Views: 581 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1034478/Die-Power-die-aus-dem-Tiefschlaf-kommt.html>