

Schlafberatung Zuhause

25.03.2008, 17:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schlafkampagne, Kamps-Services*

Presseagentur: *Schlafkampagne*



SCHLAFBERATUNG BEI IHNEN ZUHAUSE & UNTERWEGS

Nur individueller und gesunder Schlaf sichert Lebensqualität

Gerade zur Zeitumstellung kommt das Thema Schlaf verstärkt in das Verbraucherbewußtsein, da auch die Schlafstörungen wieder deutlich spürbar werden.

Schlafbotschafter und Präventologe® Markus Kamps klärt neutral zum Thema Schlafen und Schlafprodukte auf. Er ist auf Tournee durch Deutschland an 30 Standorten und hält Vorträge und macht Einzelberatungen.

Im Interview sagt Kamps: "Oftmals schätzen wir erholsamen Schlaf erst dann, wenn Durchschlafprobleme und Rückenschmerzen den Tag zur Hölle machen. Dabei gehört der Schlaf nicht nur zum natürlichen Prozess eines Menschen wie Essen und Trinken, sondern es laufen jede Nacht lebenswichtige Prozesse im Körper ab." .

Während wir schlafen, schüttet unser Körper wichtige Hormone aus, die z.B. für Wachstum, das Immunsystem und zur Regulation des Salz- und Wasserhaushaltes zuständig sind. Die Bandscheiben und Muskulatur, welche am Tage stark beansprucht werden, können sich erholen, sofern diese korrekt gestützt werden. Der Puls sinkt und das Herz wird entlastet.

Ist der Schlaf durch die falsche Schlafstätte oder falsche Rahmenbedingungen gestört, können diese Prozesse nicht reibungslos ablaufen. Die Folge: Rückenschmerzen, mangelnde Konzentration und geringe Belastbarkeit am Tage.

Die Basis bildet die Erholung während der Nacht! Doch so manches Bett bringt uns auf trapp oder hindert uns am entspannen! Deshalb ist Aufklärung gerade was Bettwaren anbelangt sehr wichtig! Schlafkompetenz heißt "DAS WISSEN" zum Thema Schlafstörungen und Liegeproblemen beherrschen und anwenden können!

Lassen Sie sich doch vom Präventologen und Schlafbotschafter der www.Rueckenoffensive15.de auch gerne Zuhause beraten.

Gerade aktuell konnte man im NDR sehen wie soetwas abläuft.

Personal Schlafberatung ist noch am Anfang erklärt uns Herr Kamps.

Wie das so geht können Sie unter folgendem Beitrag sehen!

Download ca. 4 oder 12 Minuten!

Link: <http://www.file-upload.net/download-730083/Markus-Kamps-im-Hamburg-Journal.mpg.html>

Anmerkung der Redaktion der Schlafkampagne:

Bedenke Sie:

Nicht die Dauer sondern die Qualität des Schlafes ist Indikator dafür,
wie leistungsfähig SIE am nächsten Tage sind.

Portrait

schlafkampagne.de ist das erste große Web-Portal rund ums Schlafen, Träumen, Liegen und Entspannen. Zu über 1.600 Stichwörtern finden Sie mehr als 80.000 Links in die weite Welt des Schlafs. Die schlafkampagne[®] ist seit dem 01.01.2003 online. Ergänzt wird dieses Angebot durch das stetig wachsende Branchenbuch SchlafAdress, die Schlaf-Foren, die Branchen-News und noch einiges mehr.

News-ID: 198391 • Views: 2832 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/198391/Schlafberatung-Zuhause.html>