

Besser Schlafen mit CrystalsEffect™ Bettauflagen

03.11.2014, 18:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Vitale Signale*

Presseagentur: *180media*

Die meisten Menschen leiden irgendwann im Laufe ihres Lebens einmal unter Schlafproblemen. Stress und zu viele Sorgen können die Nachtruhe stören und zu Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten führen. Wenn Schlafprobleme über mehrere Wochen andauern, sollte zunächst ein Arzt aufgesucht werden. Hat er körperliche oder seelische Ursachen wie Störungen der Schilddrüse, der Atemwege, des Verdauungstraktes oder Angststörungen und Depressionen ausgeschlossen, gibt es einige Selbsthilfemaßnahmen für einen besseren Schlaf. Denn Schlafstörungen führen zu starken Beeinträchtigungen im Alltag. Durch die fehlende Erholung sinken sowohl Leistungsfähigkeit als auch Konzentrationsfähigkeit, und oftmals kann der Alltag gar nicht mehr bewältigt werden. Eine erste Hilfe ist die Überprüfung von Gewohnheiten. Wer abends Wein, Bier oder Kaffee trinkt, schläft in der Regel schlechter. Vielen gelingt es nicht, von den Alltagsproblemen abzuschalten, und sie grübeln bis spät in die Nacht oder wachen morgens viel zu zeitig wieder auf. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert langfristig Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und andere Leiden.

Besser schlafen - Was tun?

Schlechte Gewohnheiten werden am besten durch gute Gewohnheiten ersetzt, zum Beispiel das abendliche Gläschen Wein durch einen erholsamen Spaziergang. Gegen Angst und Sorgen helfen Entspannungsmethoden, die fast überall in Abendkursen erlernt werden können.

Ein wichtiger Faktor für ausreichende Erholung in der Nacht ist die Ausstattung des Bettes. Eine einfach durchzuführende Maßnahme für einen erholsamen Schlaf und die körperliche Regeneration bietet die CrystalsEffect™ Bettauflage. Sie ist mit 12 verschiedenen Kristallarten, Goldpartikeln und Mineralien gefüllt und wird in Deutschland von einer Manufaktur in Handarbeit hergestellt. Es kommen nur hochwertige und erstklassig verarbeitete Materialien zum Einsatz. Die verwendete Kristallmischung beruht auf dem jahrhundertealten Wissen um die Heilkraft von Kristallen und Edelsteinen. In Verbindung mit neuester Technologie entsteht der revitalisierende Effekt, der die Erholung in der Nacht fördern und den Schlaf verbessern kann. Um diese positiven Effekte zu verstärken, kommt zusätzlich Celliant® zum Einsatz, eine textile Faser, die den Energiehaushalt des Körpers nachweislich positiv beeinflusst. In mehreren klinischen Studien und einigen permanenten Testreihen wurde nachgewiesen, dass Celliant® Schmerzen reduziert, den Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht und ausgleichend auf die Körpertemperatur wirkt. Die Seite www.vitalesignale.de/produkte/besser-schlafen.html informiert über die Möglichkeit, mit CrystalsEffect™ Bettauflagen oder Matratzen wieder besser zu schlafen.

Portrait

Vitale Signale beschäftigt sich mit der Gesundheit des Menschen und erprobt neue Wege, um das Wohlbefinden zu verbessern.

News-ID: 824295 • Views: 152 (Stand: 27.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/824295/Besser-Schlafen-mit-CrystalsEffect-Bettauflagen.html>