

## Schlafstörungen – einfach nur müde oder doch krank?

23.01.2017, 08:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zirbenwelt*

---

Fast jeder dritte Deutsche hat regelmäßig Schwierigkeiten, nachts genug Ruhe zu finden. Schlafmangel kann das Risiko für Depressionen erhöhen. Aber auch den Arbeitsalltag können Schlafstörungen erschweren. Warum ist das so – und was hilft?

Jeder kennt es: Schlaf dich gesund! Erholsame Nachtruhe! Träum schön! Ein ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist wichtig und das weiß jeder. Aber ihn auch zu bekommen, ist nicht immer so selbstverständlich. Für viele Betroffenen ist der Druck hoch. Nach einer durchwachten Nacht fühlt man sich wie gerädert, kämpft sich irgendwie durch den Tag, um endlich schlafen zu dürfen, und hat doch Panik davor, es wieder nicht zu können. Diese Angst macht alles nur noch schlimmer.

Schlafstörungen sind vielfältig

Studien zeigen außerdem einen engen Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Schlafstörungen beeinträchtigen das Immunsystem. Nach einer durchwachten Nacht spricht der Körper zum Beispiel schlechter auf eine Impfung an. Doch weil Schlafstörungen vielfältig sind, lassen sich keine einheitlichen Risiken benennen. Wahrscheinlich müssen Menschen, die nur subjektiv schlecht schlafen, ohne dass ihr Schlafprofil objektiv gestört ist, keine körperlichen Folgeschäden fürchten. Und wahrscheinlich pendeln sich die körperlichen Funktionen wieder ein, wenn die Schlafstörungen erfolgreich behandelt werden und nicht zu lange bestehen. In der Nacht dreht sich das Gedankenkarussell und auf jeden Fall macht Schlafmangel müde, reizbar und weniger leistungsfähig. Genug Gründe um dem Schlafmangel endlich zu Leibe zu rücken.

Natürliches Hausmittel gegen Schlafstörungen

In Österreich kennt man schon seit Generationen ein eigenes Hausmittel gegen Schlafstörungen: Die Zirbe – die auch Arbe, Arve oder manchmal auch Zirbel genannt wird. Der Baum wird bis zu 25 Meter hoch und ist vor allem im Alpenraum zu finden.

Einer Studie des Institut Joanneum Research zufolge, konnte ein signifikanter positiver Einfluss der Zirbe auf das körperliche und psychische Befinden der Testpersonen festgestellt werden. Die bessere Erholung in der Nacht ist auf die reduzierte Herzfrequenz und eine erhöhte Schwingung des Organismus im Tagesverlauf zurückzuführen. Die Ersparnis entspricht pro Tag etwa einer Stunde Herzarbeit.

Weitere Informationen zur Zirbe, dessen Wirkung und Produkten finden Sie unter [www.zirben-welt.com](http://www.zirben-welt.com)

### Portrait

Im Einklang mit der Natur – und miteinander

Wohlbefinden im Einklang mit der Natur.

Das ist der Leitgedanke von Zirbenwelt und unsere Jörg Kappenstein, ZirbenweltPhilosophie, mit der wir Zirbenkissen aus 100 % Zirbenholzflöcken erlesenster Qualität, von Hand abgefüllt, in Österreich herstellen lassen. Aber nicht nur: Uns ist auch das Miteinander mit unseren Partnern und Vertriebsstellen besonders wichtig.

So gar nicht auf dem Holzweg: Das ist Zirbenwelt – ein innovatives Unternehmen, das für Qualität, Naturprodukte und nachhaltiges Denken und Wirtschaften steht. So erfreut sich Zirbenholz seit jeher großer Beliebtheit. Heute wie damals wird es aus vielen guten Gründen für bessere Schlafqualität, zur Entspannung, Beruhigung und Stimmungsaufhellung verwendet. In reiner Handarbeit gefertigt, kommen nur Zirbenholzflöcken aus erlesenster Qualität in unsere Kissen. Alle Produkte rund um Zirbenwelt werden von qualifizierten Partnern in Österreich Stück für Stück mit viel Erfahrung und Geschick hergestellt.

---

News-ID: 935281 • Views: 182 (Stand: 03.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/935281/Schlafstoerungen-einfach-nur-muede-oder-doch-krank.html>