

Schlechter Schlaf muss nicht sein

09.10.2017, 14:26 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *homy.de* | Mitglied der Parkett Direkt Familie



Schlecht schlafen war gestern

Mal wieder schlecht geschlafen? Laut aktueller DAK-Studie* schlafen etwa 34 Millionen Menschen in Deutschland schlecht. Jeder zehnte Deutsche leidet sogar an erheblichen Schlafstörungen. Das bedeutet, dass sie nur mäßig und nicht durchschlafen. Gesunder Schlaf ist jedoch für unsere Gesundheit unerlässlich. Die Studie verweist unter anderem auf verschiedene Ursachen wie Arbeitsstress, Leistungsdruck oder ständige Erreichbarkeit nach Feierabend. Die Auslöser gezielt zu erforschen, gehört mit zu den Aufgaben von Ärzten und Schlaflaboren.

Nicht alle Schlafstörungen müssen allerdings darauf zurückgehen oder sogar eine körperliche Ursache haben. Oft sind diese Probleme auch das Resultat mangelnder Bett- und Matratzenqualität sein. Denn, wie es die berühmteste aller Schlafexpertin bereits herausgefunden hat, genügt manchmal schon eine Erbse unter der Matratze, um eine miserable Nacht zu erleben. Daher machen Sie den Selbstversuch und beantworten Sie sich folgende Fragen: Wo steht mein Bett? Ist das die ideale Position? Mögen Sie Ihr Bett oder ist es eher ein Kompromiss? Wie alt ist Ihre Matratze bzw. Ihr Bett?

Wenn Sie nun bemerken, dass Sie einen dringenden Handlungsbedarf haben, sollten Sie diesem unverzüglich nachkommen. Inspiration und attraktive Neuheiten finden Sie beispielsweise unter www.homy.de. Hier können Sie nicht nur zwischen verschiedenen Bettgestellen wie Holz- oder Polstergestellen wählen. Sie können sich gleich das Bett samt passender Matratze bestellen. Zurzeit profitieren Sie noch von der Bettenrabattaktion in Höhe von 20 Prozent (Code: Bett20). Schauen Sie rein und freuen Sie sich bereits jetzt auf Ihre nächsten schönen Träume in Ihrem neuen Bett.

*<https://www.dak.de/dak/bundes-themen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-1885310.html>

Portrait

Hinter dem Onlineshop homy.de steht die Parkett Direkt GmbH, ein expandierendes Internethandelsunternehmen, das sich mit dem Onlinevertrieb von unterschiedlichen Produkten befasst. Dabei profitieren die Kunden ganz unmittelbar von der Fachkompetenz und langjährigen Erfahrung im Onlinehandel. Über den Onlineshop Homy.de bieten das Unternehmen ein umfangreiches Sortiment an Möbeln und Accessoires an.

News-ID: 973050 • Views: 492 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/973050/Schlechter-Schlaf-muss-nicht-sein.html>