



SCHLAFZIMMERGESCHICHTEN.
Ein wichtiger Raum individuell gestaltet.



VON PROFIS GEPLANT.
Hier macht Ordnung schaffen Spaß.

Eine Oase der Ruhe

Wo ich mich zur Ruhe betten, und mich der Seligkeit anvertrauen darf, bin ich zuhause.

Das Grundnahrungsmittel für unsere Gesundheit ist regelmäßiger Schlaf. Überlassen Sie Ihre Schlafqualität nicht dem Zufall. Geben Sie sich bei der Gestaltung eines Schlafzimmers und besonders bei der Auswahl der Schlafunterlagen nicht mit einer Standardlösung zufrieden.

ZEIT DER LEBENSQUALITÄT

Der Schlaf ist ein regelmäßig wiederkehrender Erholungsprozess für Körper und Geist und wird auch als kurzes Nach-Hausekommen der Seele bezeichnet. Wenn es um die Gestaltung des Schlafzimmers geht, dann wird dieser wichtigste Raum leider

oft stiefmütterlich behandelt. Oft wird aus dem Erholungsraum ein „Abstellraum“ für den Körper. Das mag vielleicht etwas übertrieben klingen, trifft aber doch zu, wenn man bedenkt, daß Sie in keinem anderen Raum so viel und vor allem so wichtige Zeit verbringen.

DAS PASSIERT IM SCHLAF

70% aller Träume beschäftigen sich mit dem Alltag, der Rest sind Bilder, die das Gehirn irgendwann einmal unbewusst gespeichert hat. Unser „inneres Kino“ sortiert alle Eindrücke und baut damit Stress und Spannungen ab.

MEHR ALS NUR SCHLAF

Im Schlaf arbeitet unser gesamter Organismus. Nahrung wird verarbeitet, die Zellerneuerung und Regeneration ist in vollem Gange. Zusätzlich sondert der Körper über den Schweiß und Schuppen Salze, Schlacken und Giftstoffe an die Hautoberfläche ab. Bei diesem lebensnotwendigen Entgiftungs- bzw. Entschlackungsvorgang verlieren wir Nacht für Nacht bis zu einem Liter Flüssigkeit. Die richtige Matratze, die die optimale Entlastung der Wirbelsäule erlaubt und zusätzlich durch perfekte Durchlüftung die gesundheitsfördernde Entschlackung ermöglicht, kann wie eine Ladestation für den menschlichen Organismus gesehen werden.

BEWEGUNG IM SCHLAF

Probleme mit der Wirbelsäule entstehen nicht von heute auf morgen. Unser Stützapparat verträgt eine Menge an körperlichen Belastungen, vorausgesetzt, wir lagern die Wirbelsäule während der Nacht richtig und geben den Bandscheiben die Möglichkeit, sich in dieser Zeit wieder mit Flüssigkeit zu füllen. Jedes Strecken und Dehnen, Zusammenziehen und Dehnen während des Schlafes „flutet“ die Bandscheiben und

sorgt dafür, dass wir morgens um bis zu 2 cm größer sind als am Abend zuvor.

SCHLAFRAUM GESTALTUNG

„Wenn Sie stehen, hat Ihre Wirbelsäule eine natürliche Form, welche es nur einmal gibt. Diese S-Form soll auch im Liegen erhalten bleiben“, betont Siegwald Feuersinger, BGO - Einrichtungsfachhandel der WKO Vorarlberg. „Die Ursache für Verspannungen und Schlafprobleme liegt oft viel näher als man glaubt – denn die Wahl der richtigen Matratze ist entscheidend für die Schlafqualität. Immerhin verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafend im Bett. Bei den Mitgliedern des Einrichtungsfachhandels in Vorarlberg können Sie nicht nur ausgesuchte Gesundheitsschlafsysteme testen, Sie können sich auch gleich das schöne Drumherum aussuchen. Besonders gefragt sind begehbare Kleiderschränke mit integrierten Ordnungssystemen oder wandfüllende Schiebetürenschränke, die unheimlich viel Stauraum bieten.“

MATERIALIEN AUS DER NATUR

Um besten natürlichen Schlafkomfort zu erlangen ist die Auswahl der richtigen Materialien entscheidend: Massivholz, Naturkautschuk, Verendaöl – ein Kaktus-Extrakt, der zur Schaumstoffherstellung verwendet wird, Schafschurwolle, Baumwolle, Baby-Kamelflaumhaar, Tencel – eine natürliche Faser aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz, Rosshaar, Stroh, Zirbe, Weidenrinde, Kokos und Torf verbinden sich zum „Stoff aus dem die Schlafzimmerträume sind“, und Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

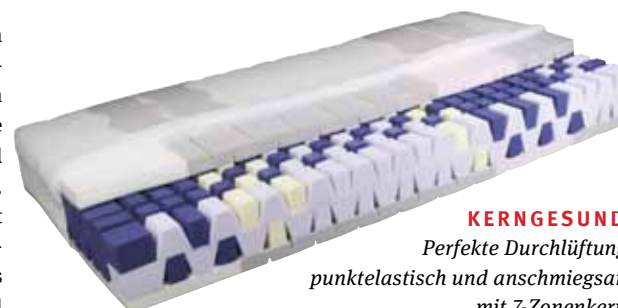
INFO

Der Einrichtungsfachhandel Vorarlberg umfasst 198 Mitglieder. Diese sind in den Bereichen Möbel, Küchen, Heimtextilien, Bodenbeläge, Teppichen, Wohnaccessoires, Möbel für Terrasse und Garten sowie Büromöbel tätig. Wenn Sie einen Fachhändler in der Nähe suchen, einfach unter www.einrichtung-vorarlberg.at unter Fachhändler den Ort eingeben und anschauen.



„Eine optimale Matratze ist die entscheidende Grundlage für Ihren Erholungsschlaf. Bei den geschulten Einrichtungsberatern können Sie durch Probeliegen die beste Auswahl treffen.“

**SIEGWALD FEUERSINGER, BGO –
EINRICHTUNGSFACHHANDEL DER WKO VORARLBERG**



KERNGESUND.
Perfekte Durchlüftung,
punktelastisch und anschmiegsam
mit 7-Zonenkern.

**EINRICHTUNGS
FACHHANDEL
VORARLBERG**

www.einrichtung-vorarlberg.at