

RELAX
SCHLAFRATGEBER

NATÜRLICH SCHLAFEN
BESSER LEBEN

„JE NATÜRLICHER DIE PRODUKTE, UMSO BESSER DER SCHLAF“

Im stressigen Alltag der heutigen Zeit ist das Bedürfnis nach Erholung und Entspannung groß und erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben. Bei RELAX legen wir deswegen größten Wert darauf, dass unsere Produkte die hohen Anforderungen an natürliche Rohstoffe sowie an Ergonomie und Orthopädie erfüllen.
Sämtliche Komponenten unserer Produkte werden ausschließlich aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen über die Fasern der Auflagen und Decken bis zu den metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen. Denn unsere Überzeugung ist, dass man auf natürliche, gesunde Weise am besten schläft.



Ing. Herbert Sigl
Geschäftsführer
RELAX Natürlich Wohnen GmbH

UNSER VERSPRECHEN AN SIE

Finden Sie Entspannung durch gesunden Schlaf mit dem RELAX Komplettangebot.

- Verwendung ausgewählter, unbehandelter Holzarten
- Punktelastische Anpassung an den Körper und zahlreiche individuelle Einstellmöglichkeiten bei den Bettsystemen
- Natur-Matratzen und hochwertige Natur-Kissen, Auflagen und Decken

Ergonomisches Produkt – Zertifiziert durch IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie www.igr-ev.de
100% NATÜRLICH – 100% NATUR – 100% NATÜRLICH
QUALITÄTSVERBAND UMWELTVERTRÄGLICHE LATEXMATRATZEN e.V. QUL NATURLATEX – qul-ev.de
ökocontrol EMPFOHLEN – oekocontrol.com
FAIRTRADE COTTON

INHALT

WAS BEDEUTET GESUNDER SCHLAF?	4
LIEGEN SIE RICHTIG? SCHLAFERGONOMIE	6
EINFLUSSFAKTOREN FÜR DEN SCHLAFKOMFORT	7
BESSER SCHLAFEN - WERTVOLLE TIPPS	8
GESUNDHEITSRISIKO: SCHIMMELPILZ	10
EINE WEITVERBREITETE BELASTUNG: HAUSSTAUBMILBENALLERGIE	11
SCHLECHTER SCHLAF UND DIE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN	12
IHRE PERSÖNLICHE SCHLAFANALYSE	13
BESTÄTIGTE QUALITÄT: RELAX SCHALFSTUDIE	14
GESUNDES SCHLAFKLIMA: NATÜRLICHE MATERIALIEN	15
EIN GESCHENK DER NATUR: NATUR-LATEX	16
DIE KÖNIGIN DER ALPEN: DIE ZIRBE	18
DER GUTE UND DER SCHLECHTE SCHLAFPLATZ	20
DIE UNSICHTBARE GEFAHR: ELEKTROSMOG	22
WISSENSWERTES ZU BETTENKAUF UND SCHLAFKOMFORT	24
NATURSCHLAFSYSTEM RELAX 2000	26
SCHLAFEN IN NATÜRLICHER FORM: RELAX NATURFORM	28
DAS TRAGENDE ELEMENT: UNSERE WIRBELSÄULE	29
DIE IDEALE UNTERSTÜTZUNG: RELAX KISSEN	30
EFFEKTIV REGENERIEREN: RELAX POWERINSOLE	31

WAS BEDEUTET GESUNDER SCHLAF?

Wenn es um einen gesunden Lebensstil geht, ist meist nur die Rede von ausreichender Bewegung, ausgewogener Ernährung und weniger Stress. Dass gesunder Schlaf eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben ist, wird hingegen oft vergessen.

WARUM BRAUCHT UNSER KÖRPER SCHLAF?

Schlaf ist ein natürlicher Teil des Lebens. Die genauen wissenschaftlichen Hintergründe, warum wir Schlaf benötigen, sind noch immer weitgehend ungeklärt. Man weiß jedoch, dass die wichtigsten Körperorgane und Regulierungssysteme während des Schlafes aktiv weiterarbeiten. Einige Bereiche, z.B. das Gehirn, verstärken sogar ihre Aktivität und bestimmte Hormone können nur während der Schlafphase produziert werden.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?

Laut internationlen Untersuchungen, liegt die optimale Schlafdauer zwischen sechs und sieben Stunden, was in etwa dem Durchschnitt in Deutschland entspricht, wie auch eine Studie der Universität Regensburg belegt. Die Auswirkungen von zu kurzer Nachtruhe sind allerdings dramatisch, denn eine Studie der University of Warwick im Jahr 2007 mit 10.000 Personen konnte nachweisen, dass zu wenig Schlaf auf Dauer das Herzinfarktrisiko verdoppelt und damit das Leben verkürzt.

WAS PASSIERT, WENN WIR SCHLAFEN?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Addiert man diese Zeit, kommen im Laufe des Lebens einige Jahrzehnte zusammen. Die meisten Menschen verbinden ihren nächtlichen Schlummer mit Erholung, Gesundheit und Stressbewältigung und liegen damit auch schon ziemlich richtig. Während wir schlafen, schaltet der Körper in den „Stand-by-Modus“. Die Muskeln entspannen sich, Atmung und Puls werden ruhiger. Unsere Energiereserven werden aufgeladen und das Nerven- und Immunsystem erholt sich vom Stress und von den Anstrengungen des Tages. Tief im Gehirn werden chemische Substanzen abgesondert, die das Gehirn in eine andere Schlafphase versetzen.
Ein unausgeschlafener Mensch ist unkonzentriert, reizbar und ängstlich. Wer schlecht oder zu wenig schläft, wird auf Dauer krank. Anhaltender Schlafentzug kann zu Stoffwechselproblemen mit ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit führen.

DIE SCHLAFPHASEN

Der Schlaf lässt sich in fünf verschiedene Stadien unterteilen: vier Schlafstadien (oder Non-REM Schlaf) und ein REM-Stadium.

STADIUM 1: DAS EINSCHLAFSTADIUM

Nach einer gewissen Zeit, bei einem gesunden Schläfer innerhalb weniger Minuten, setzt das Einschlafstadium ein. Zehn Prozent der Nacht verbringt der Mensch zwischen dem Zustand des Wachseins und diesem Stadium.

STADIUM 2: DER LEICHTE SCHLAF

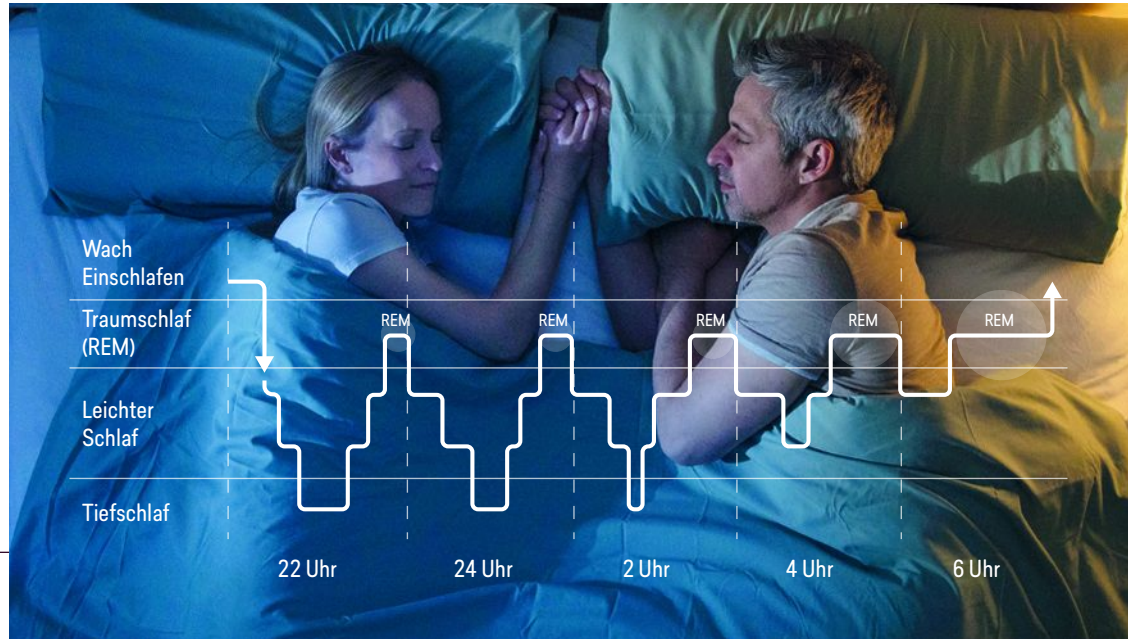
Die Augen sind in bereits ruhig und geschlossen. Der Muskeltonus verringert sich deutlich und der Organismus beginnt, sich nach außenhin abzuschirmen. In diesem Stadium verbringt man etwa die Hälfte der gesamten Schlafzeit.

STADIUM 3 UND 4: DER TIEFSCHLAF

Die Augen sind ganz ruhig, der Muskeltonus signalisiert tiefe Entspannung, der Blutdruck fällt ab, Atmung und Herzschlag werden langsamer. Die Regeneration stellt sich ein. In diesem Stadium verbringt man ca. 20 Prozent der Nacht. Im Alter nimmt dieser Anteil deutlich ab.

REM-SCHLAF (RAPID EYE MOVEMENT)

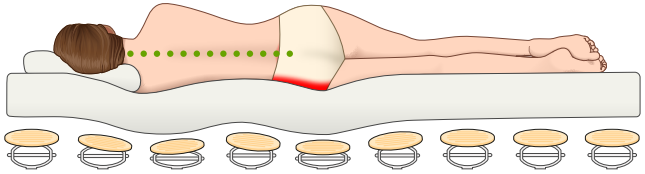
Im Traumschlaf werden Herzschlag, Blutdruck und Atmung schneller und unregelmäßiger und der Muskeltonus ist stark reduziert. Während der Tiefschlaf für die körperliche Regeneration wichtig ist, ist es der REM-Schlaf für die psychische Erholung und macht ebenfalls ca. 20 Prozent der Nacht aus.



LIEGEN SIE RICHTIG?
SCHLAFERGONOMIE

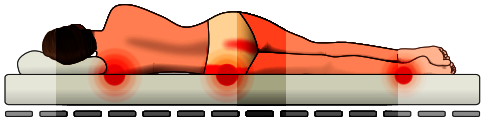
Neben der Schlafdauer ist die Schlafqualität von entscheidender Bedeutung für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Wer sich morgens gerädert fühlt, obwohl er genug geschlafen hat oder mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwacht, sollte seine Schlafstätte genauer unter die Lupe nehmen. Eine natürliche Schlafumgebung ermöglicht dem Körper während der Nacht die benötigte Entspannung.

Zentraler Punkt beim Thema Gesundes Schlafen ist die Ergonomie: Wer sich im Bett ständig verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, wird während den Schlafperioden wenig Erholung finden. Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bettsystem müssen sich punktelastisch dem Körper anpassen, umso mehr, als wir während des Schlafens zwischen 30- und 60-mal unsere Haltung ändern. Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.



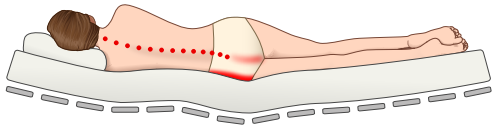
DIE PERFEKTE LÖSUNG

Perfekte Körperanpassung in jeder Position führt zu einer geraden Wirbelsäule und sich füllenden Bandscheiben.



ZU HART

Die Fehlstellung der Wirbelsäule und Druckpunkte führen zu Schmerzen und Problemen.



ZU WEICH

Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkannten und können nicht regenerieren.



EINFLUSSFAKTOREN FÜR DEN SCHLAFKOMFORT

Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, kennen das Problem: Sie wälzen sich im Bett von links nach rechts und finden keine Ruhe. Obwohl man eigentlich müde ins Bett gegangen ist, will es mit dem Einschlafen nicht klappen. Dazu gehen einem plötzlich Gedanken durch den Kopf, die das Einschlafen noch schwieriger machen. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die zwar schnell einschlafen, aber nicht durchschlafen können. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: tagsüber sind sie müde, unkonzentriert und reizbar – ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Alltagsleben.

DIE BESTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR GESUNDEN SCHLAF

Am Wichtigsten: Gehen Sie zunächst gelassen mit Schlafproblemen um. Wenn Sie gelegentlich schlecht schlafen, sich aber am nächsten Tag noch fit und leistungsfähig fühlen, sollten Sie sich darüber keine Sorgen machen. Auf der nächsten Seite haben wir wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

BESSER SCHLAFEN
WERTVOLLE TIPPS

Das Wichtigste zuerst: Nehmen Sie Streit, berufliche oder private Sorgen und Probleme möglichst nicht ins Bett mit. Nehmen Sie sich Zeit für den Übergang vom Alltag zum Schlafen und entspannen Sie bei Musik oder einem warmen Bad mit Melisse oder Lavendelöl. Auch Zirben- und Lavendelprodukte wie beispielsweise Kissen, können im Schlafzimmer zur Erholung und Entspannung beitragen.

RICHTIGES SCHLAFKLIMA

Schlafen Sie in einem gut durchlüfteten Raum mit einer idealen **Temperatur von 16°C bis 18°C** und einer **Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent**.

RUHE UND DUNKELHEIT

Dunkeln Sie den Schlafraum ab, denn Licht signalisiert dem Körper, dass es Tag ist und schlafen Sie in einer **ruhigen Umgebung**.

NATÜRLICHE MATERIALIEN

Schlafen Sie auf **natürlichen Materialien**, denn sie erhöhen nachweislich die **Entspannung des Körpers**. Mehr zu natürlichen Materialien auf Seite 15.

MATRATZE TAUSCHEN

Wechseln Sie **regelmäßig (mindestens alle 10 Jahre) die Matratze**, immerhin muss sie jede Nacht bis zu einen Liter Schweiß aufnehmen.

INDIVIDUELLE SCHLAFDAUER

Finden Sie Ihre **individuelle Schlafdauer** und verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf – er reduziert das nächtliche Schlafbedürfnis.

SCHLAFEN, WENN SIE MÜDE SIND

Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie **wirklich müde sind**. Es hilft nichts, sich im Bett herumzuwälzen, lenken Sie sich lieber mit einer **ruhigen Beschäftigung** ab.

ESSEN, TRINKEN, RAUCHEN

Gehen Sie **weder mit leerem, noch mit zu vollem Magen schlafen**. Auch Alkohol und Rauchen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend.

DAS BETT IST ZUM SCHLAFEN DA

Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen oder zu lesen – **Ihr Bett sollte ausschließlich dem Schlaf vorbehalten sein**.

ABENDSPAZIERGANG

Treiben Sie wenige Stunden vor dem Schlafengehen **keinen anstrengenden Sport**. Ein **Abendspaziergang** ist zur Entspannung durchaus **empfehlenswert**.



€ 25,70
ISBN: 978-3-658-46250-5
www.wachervogel.de

BUCHTIPP

DER WACHE VOGEL FÄNGT DEN WURM

Dieses Buch zeigt auf, wie uns ein kleiner Schlafvorsprung sowohl im Arbeitsleben als auch privat deutlich nach vorne bringen kann. Eine verbesserte Leistungskurve und eine stärkere Performance wünschen wir uns alle. Markus Kamps, renommierter Schlafcoach, und Kathrin Leinweber, erfahrene High-Performance-Expertin, beschreiben den sogenannten Leading-Sleep-Effekt und erläutern anhand von Daten, Fakten und Best Cases, wie wir unsere Sleep Performance deutlich verbessern. Mit Schlafhacks und -gadgets können wir uns wieder auf unseren Schlafrhythmus fokussieren, der einen überwältigenden Effekt auf unsere Leistungsfähigkeit hat.

GESUNDHEITSRISIKO SCHIMMELPILZ

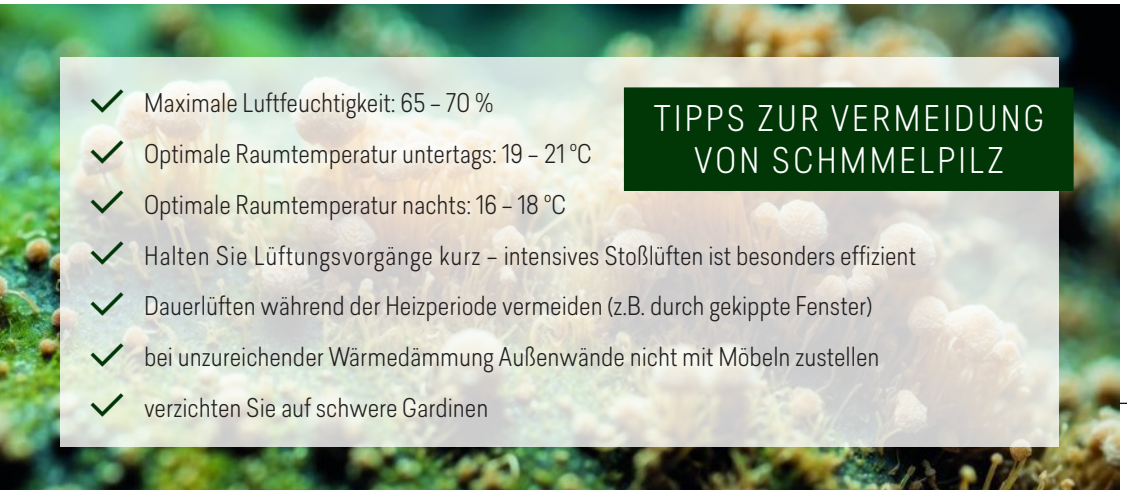
Schimmelpilze sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt und normalerweise harmlos. Übersteigt ihre Konzentration in Innenräumen jedoch ein bestimmtes Maß, so kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen für den Menschen kommen, so das Ergebnis zahlreicher Studien. Entdecken Sie Schimmelpilzquellen, sollten die betroffenen Räume unbedingt durch eine Fachkraft untersucht und den möglichen Ursachen nachgegangen werden.

WIE ENTSTEHEN SCHIMMELPILZE?

Reife Schimmelpilze bilden im Wachstum Sporen, die mit freiem Auge nicht erkennbar sind. Ihr Wachstum wird hauptsächlich durch Feuchtigkeit, organische Substanzen und die Temperatur in Innenräumen bestimmt. Gesättigte warme Innenluft kann keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen. Deshalb sollte sie regelmäßig abgeführt und durch kalte, frische Luft ersetzt werden. Sonst kann es an kalten Stellen, zu Kondenswasser kommen und Schimmelpilze finden damit einen idealen Nährboden.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

In Deutschland leiden rund 30 Prozent an durch Schimmelpilz-Sporen ausgelösten Allergien. Dies führt zu Atemwegserkrankungen, Reizungen von Augen und Haut, erhöhte Infektanfälligkeit oder chronische Erschöpfungszustände.



TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON SCHMMELPILZ

- Maximale Luftfeuchtigkeit: 65 – 70 %
- Optimale Raumtemperatur untertags: 19 – 21 °C
- Optimale Raumtemperatur nachts: 16 – 18 °C
- Halten Sie Lüftungsvorgänge kurz – intensives Stoßlüften ist besonders effizient
- Dauerlüften während der Heizperiode vermeiden (z.B. durch gekippte Fenster)
- bei unzureichender Wärmedämmung Außenwände nicht mit Möbeln zustellen
- verzichten Sie auf schwere Gardinen



Die **Silverness-Auflage** und der **Silverness-Matratzenbezug** von RELAX verfügen über eine Silberausrüstung. Silber hemmt Bakterien und Mikroorganismen, die zur Nahrungsauswahl von Milben gehören

TIPP

EINE WEITVERBREITETE BELASTUNG HAUSSTAUBMILBENALLERGIE

Nach der Pollenallergie zählt die Hausstaubmilbenallergie zu den häufigsten allergischen Erkrankungen in Österreich und betrifft mehrere tausend Menschen. Die Hauptauslöser dieser Allergie sind Hausstaubmilben – mikroskopisch kleine Spinnentiere, die in jedem Haushalt vorkommen, selbst bei größter Sauberkeit. Seltener sind auch Vorratsmilben verantwortlich. Da sie mit bloßem Auge nicht erkennbar sind und sich mit normalen Reinigungsmethoden nicht vollständig beseitigen lassen, bleiben sie oft unbemerkt.

TYPISCHE SYMPTOME EINER HAUSSTAUBMILBENALLERGIE

- verstopfte Nase und erschwerte Nasenatmung
- anhaltender Schnupfen, Fließschnupfen oder wiederholte Niesanfälle
- entzündete Bindehaut mit tränenden, geröteten und brennenden Augen sowie verklebten Lidern, Juckreiz in Augen, Nase, Gehörgängen oder im Rachenraum
- vermehrte Schleimbildung in Nase und Bronchien
- Enge- oder Druckgefühl in der Brust
- trockener Reizhusten, pfeifende oder rasselnde Atemgeräusche, teils mit Atemnot
- Hautreaktionen wie Juckreiz, Ekzeme oder – seltener – Nesselsucht (Urtikaria).



SCHLECHTER SCHLAF UND DIE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist entscheidend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Fehlt er über längere Zeit, kann das ernsthafte Folgen haben:

Konzentrationsprobleme: Das Gehirn arbeitet langsamer, Denk- und Reaktionsfähigkeit nehmen ab.

Schwaches Immunsystem: Der Körper wird anfälliger für Infekte.

Diabetesrisiko: Schlafmangel stört den Blutzuckerspiegel und begünstigt Insulinresistenz.

Herz-Kreislauf-Probleme: Bluthochdruck und das Risiko für Herzinfarkte steigen.

Hormonelle Imbalance: Schlaf steuert wichtige Hormone – Ein Ungleichgewicht wirkt sich auf Stoffwechsel und Stimmung aus.

Schmerzen: Besonders chronische Schmerzen können sich durch schlechten Schlaf verstärken.

Fettleibigkeit: Gestörter Schlaf fördert Heißhunger und senkt den Energieverbrauch.

IHRE PERSÖNLICHE SCHLAFANALYSE

Investieren Sie zwei Minuten, um festzustellen, ob Sie möglicherweise ein Schlafproblem haben. Lesen Sie die folgenden Fragen und beantworten Sie mit JA oder NEIN.

Ich habe öfters Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich.	☐ Ja	☐ Nein
Morgens habe ich Rückenschmerzen, die nach 1-2 Stunden wieder vergehen.	☐ Ja	☐ Nein
Tagsüber fühle ich mich oft müde und erschöpft.	☐ Ja	☐ Nein
Ich schlafe öfter als zweimal pro Woche schlecht ein.	☐ Ja	☐ Nein
Ich wache öfter als zweimal pro Nacht auf und kann nur schlecht wieder einschlafen.	☐ Ja	☐ Nein
Je nach Jahreszeit friere oder schwitze ich in meinem Bett.	☐ Ja	☐ Nein
Ich vermute, dass mein Schlafplatz durch Elektrosmog belastet ist.	☐ Ja	☐ Nein
Meine Matratze oder mein Schlafsystem ist älter als 12 Jahre.	☐ Ja	☐ Nein
Ich bin Bauchschläfer:in und habe Probleme mit dem richtigen Liegen und Schlafen.	☐ Ja	☐ Nein
Ich habe oder hatte Rückenprobleme oder einen Bandscheibenvorfall.	☐ Ja	☐ Nein

Sie haben mindestens zwei dieser Fragen mit JA beantwortet? Vereinbaren Sie eine kostenlose Schlaf-Beratung bei Ihrem RELAX-Fachhändler.

Dabei erfahren Sie, wie Sie Ihre jetzige Situation verbessern können und wie Sie wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden. Nutzen Sie diese Gelegenheit – geben Sie Ihrem guten Schlaf eine Chance!

Händlersuche auf www.relax.eco

BESTÄTIGTE QUALITÄT
RELAX SCHLAFSTUDIE

Eine Studie des Zentrums für Schlafmedizin in Berlin bestätigt die positive Wirkung des Bettsystems Relax 2000. Die dreidimensional beweglichen Spezialfederkörper passen sich punktelastisch an und bieten Entspannung und erholsamen Schlaf.

ERGEBNIS DER SCHLAFSTUDIE

94 %
VERBESSERUNG SCHLAFQUALITÄT

88 %
ERHÖHTER LIEGEKOMFORT

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen an 100 Probanden im Alter von 35 bis 80 Jahren durchgeführt, die jeweils nach 1-3 Nächten Schlaf im Schlaflabor zu ihrem Liegekomfort befragt wurden. 98 Prozent der Probanden zeigten sich mit dem Liegekomfort zufrieden bzw. sehr zufrieden.



Dr.med Ralf Warmuth
Zentrum für Schlafmedizin, Berlin



KUNDENBEFRAGUNG

Anfang 2022 wurde eine großangelegte Befragung unter 650 Kund:innen durchgeführt.

Zufriedenheit Bettsystem	98,1 %	Verbesserung Schlafqualität	98,7 %
Zufriedenheit Matratze	97,3 %	Verbesserung Schmerzen und Verspannungen	98,1 %

VITALITÄT UND LEBENSFREUDE DURCH GESUNDEN SCHLAF!

GESUNDES SCHLAFKLIMA
NATÜRLICHE MATERIALIEN

Unser Schlafklima wird durch die verwendeten Materialien beeinflusst. Produkte aus chemischen Materialien beeinflussen den Schlaf negativ. Naturbelassene Materialien hingegen fördern die positiven Effekte eines gesunden Bettklimas. Generell gewährleisten Naturprodukte mehr Entspannung im Schlaf als synthetische Produkte. RELAX® Produkte werden ausschließlich aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen, über die Fasern der Auflagen und Decken bis hin zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen.



BAUMWOLLE

ist eine Naturfaser, die aus den Samenhaaren der Baumwollpflanze gewonnen wird. Baumwollstoffe gelten als sehr hautfreundlich (sie „kratzen“ nicht) und haben ein äußerst geringes Allergiepotential. Verglichen mit Kunstfasern ist Baumwolle sehr saugfähig und kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen.

REINE SCHURWOLLE



ist die Bezeichnung für die vom lebenden Schaf gewonnene und erstmals verarbeitete Wolle. Sie bietet im Sommer eine angenehme Kühle und im Winter hält sie wohlig warm. Sie kann bis zu 33 Prozent ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.



WILDSEIDE

wird aus dem Kokon des Eichenspinners gewonnen und ist ein reines Naturprodukt. Die weiche und zarte Faser ist leicht und fein, aber trotzdem strapazierfähig. Wildseiden-Decken sind besonders im Sommer angenehm kühl. Sie können bis zu 40 Prozent ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen.

TENCEL



ist eine Cellulose Faser, die aus Holz gewonnen wird. Tencel kann bis zu 25 Prozent ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen, Wärme optimal speichern und hervorragend isolieren. Sie leitet die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt für ein angenehmes Schlafgefühl. Die Tencelprodukte von RELAX sind Träger des FAIRTRADE-Gütesiegels.



EIN GESCHENK DER NATUR
NATUR-LATEX

Naturlatex ist der Saft des tropischen Gummibaumes (Hevea Brasiliensis) und besteht aus Gummipartikeln und Wasser. Bei RELAX wird nur Naturlatex aus kontrollierten Plantagen, die die strengsten Qualitätsnormen erfüllen, verwendet.

Latexschaum ist ein Material aus Millionen von mikroskopisch kleinen Zellen, die aufgrund ihrer speziell offenen Zellstruktur einen kontinuierlichen Luftstrom durch die Zellzwischenräume erlauben. Das bedeutet, dass eine Matratze aus Naturlatex schon durch die Bewegung des Schläfers, der darauf liegt, konstant belüftet wird. Die unübertroffene Elastizität des Naturlatex passt sich perfekt den natürlichen Schlafbewegungen des menschlichen Körpers an. Die Wirbelsäule ruht stets in der korrekten Position, kann sich so optimal entspannen und wird nicht eingeschränkt. Die gleichmäßige Druckverteilung unterstützt eine gute Blutzirkulation und vermeidet Schmerzen. Naturlatex ist ein natürliches, hochwertiges Produkt, das in jeder Phase der Herstellung unter strengen Qualitätskontrollen steht. Tests am „Morton Thiokol Research and Development Institute“ in Massachusetts haben gezeigt, dass Naturlatexprodukte sowohl resistent gegen Schimmel- und Pilzbefall, als auch hypoallergen sind. Ebenso haben Studien der „Centexbel“, dem Textilforschungszentrum in Belgien, die Resistenz von Naturlatex gegen Hausstaubmilben aufgezeigt.

AUSGEZEICHNET MIT DEM QUL-ZERTIFIKAT

Das Material Naturlatex von Synthese-Latex aus Erdöl zu unterscheiden, ist für den Laien unmöglich. Oft wird der hochwertige Latex mit Kreide oder Kalk „gestreckt“. Auch werden Matratzen mit nur 2 % Naturlatexanteil als Naturlatex-Matratzen verkauft, wobei es durchaus Matratzen mit nahezu 100 % Naturlatexanteil im Handel gibt.
Um den fehlenden gesetzlichen Schutz des Begriffs Naturlatex auszugleichen, wurde Ende 1994 der QUL (Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen e.V.) gegründet, der das QUL-Qualitätssiegel entwickelte. Seit 1997 vergibt der QUL das Qualitätssiegel bzw. das Zertifikat an Naturlatex-Produkte nach sorgfältiger und umfassender Laboranalyse.



Firmengründer
KommR Herbert Sigl
bei der Latexgewinnung



Die RELAX Matratzen aus Naturlatex sind mit Kernhöhen von 12, 15 oder 18 cm und in verschiedenen Härtegraden erhältlich.



QUL ZERTIFIKAT BESTÄTIGT, DASS LATEX-PRODUKTE VON RELAX®

- ✓ aus 100 % Naturlatex bestehen
- ✓ frei von gesundheitsschädigenden Schwermetallen sind
- ✓ frei von Nitrosaminen sind
- ✓ frei von Pestiziden sind
- ✓ frei von Pentachlorphenol (PCP) sind

QUALITÄTSVERBAND UMWELTVERTRÄGLICHE LATEXMATRATZEN e.V.
QUL NATURLATEX
qul-ev.de

Als QUL-Mitglied werden unsere Latex-Produkte regelmäßig geprüft.
Weitere Informationen: www.qul-ev.de



DIE KÖNIGIN DER ALPEN
DIE ZIRBE

Dass die Zirbe positive Eigenschaften auf den Menschen haben kann, ist im Alpenraum kein Geheimnis, sondern seit Jahrhunderten bekannt. Bereits vor über 12 Jahren kam Univ.Prof. Dr. Maximilian Moser in seiner Studie[1] zu dem Ergebnis, dass der Schlaf in einem Zirbenbett zahlreiche positive Auswirkungen auf den Menschen hat. Zirbenholz verbessert den Schlaf, beruhigt Menschen und macht sie gleichzeitig freier und gelöster, es senkt die Herzschlagfrequenz und erhöht den Vagustonus – so die Erkenntnisse dieser Studie[1] bezogen auf Zirbenmassivholz. Univ.Prof. Dr. Maximilian Moser erzählt in seinem Buch[2] über die Zirbe: „Zirbenholz besitzt eine ganze Reihe von außergewöhnlichen, objektiv und subjektiv feststellbaren Eigenschaften, die zusammen den Reiz der Zirbe ausmachen. Eine ganzheitliche Sicht der Wirkung zeigt, dass die Nutzung des Gesamtmaterials, zum Beispiel als Massivholzbett, einen optimalen Effekt hat."

(1) Diese Studie ist nicht als wissenschaftlich fundierte Studie anerkannt, allerdings veröffentlicht in International Journal of Environmental Research and Public Health https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9749 (2) Die Kraft der Zirbe, 192 Seiten, Verlag: Servus, ISBN-13: 978-3710402029

DAS RELAX® „ZIRBEN-RUNDUM-ANGEBOT"

Was liegt näher, als sich die positiven Wirkungen der Zirbe zunutze zu machen? RELAX bietet ein Komplettangebot, vom Zirbenbett – schonend verarbeitet und komplett schadstofffrei – über das Relax 2000 Bettsystem aus Zirbenholz bis hin zu Kissen, Auflagen und Decken mit Zirbenflocken-Füllung.





DER GUTE UND DER SCHLECHTE SCHLAFPLATZ

Seit vielen Jahren existieren die Themen „Erdstrahlung“ und „gute und schlechte Schlafplätze“. Und mindestens genauso lang glaubt der Mensch daran, dass es die aus dem Boden kommenden Erdstrahlen sind, die seine Krankheiten verursachen.

An den sogenannten schlechten Plätzen reagiert der Körper auf besondere Zustände in der Atmosphäre, die das Energiefeld unseres Körpers zerstören und dadurch eine Krankheit herausfordern. Diesen besonderen Zustand spürt nicht nur ein Rutengänger. Echte Strahlung, die aus dem Boden kommt, ist z.B. das radioaktive Gas Radon. Zusätzlich gibt es noch Strahlungen, die von elektrisch geladenen Feldern oder durch technische Strahlungsquellen abgesondert werden. Diese Absonderung ist gemeinhin als Elektrosmog bekannt.

WAS SIND ERDSTRAHLEN?

Strahlen, die beispielsweise von Wasseradern, Gesteinsbrüchen oder Verwerfungen ausgehen, werden als Erdstrahlen bezeichnet. Erdstrahlen sind natürliche Strahlen, die unser Leben auf der Erde beeinflussen. Unter bestimmten Voraussetzungen können diese Strahlen eine Beeinträchtigung der Gesundheit und des Wohlbefindens hervorrufen. Solche Probleme können beispielsweise auftreten, wenn sich das Bett auf einer Wasserader befindet.





WARUM KÖNNEN WIR STÖRZONEN BESONDERS AM SCHLAFPLATZ SPÜREN?

Unser Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser, einem guten Informationsträger. Außerdem liegen wir nachts ca. 8 Stunden durchgehend auf der gleichen Stelle. Unser Körper ist passiv und auf Ruhe eingestellt. Kann er belastungsfrei ruhen, gibt er wenig Kraft ab. Ist das nicht der Fall, gibt er sehr viel Kraft ab und kann sich so schlechter regenerieren. Dies ist der Fall, wenn Störzonen an unserer Schlafstätte sind.

ANZEICHEN VON ERDSTRAHLUNG

Säuglinge und Kleinkinder sind sehr sensibel, sie weichen Erdstrahlung im Schlaf instinktmäßig aus, das heißt, sie wälzen sich ständig hin und her, sind unruhig, schlafen zusammengerollt oder fallen oft aus dem Bett. Das Schlafverhalten von sensiblen Erwachsenen bei einem „gestörten“ Schlafplatz ist oftmals geprägt durch Probleme wie Schlafen auf der Bettkante, Frieren, Einschlafprobleme, Nachtschweiß, Angstträume, Zähneknirschen oder Müdigkeit und Energielosigkeit beim Aufwachen.

DIE UNSICHTBARE GEFAHR
ELEKTROSMOG

Unsere moderne Welt bietet uns oft ein angenehmes Leben und viel Bequemlichkeit. Negative Umwelteinflüsse können wir dabei nicht immer vermeiden. So hat etwa die Elektrizität ohne Zweifel ihre Vorteile und ein Leben ohne Elektrizität ist für uns nicht vorstellbar. Sie hat jedoch auch ihre Nachteile, die sich in elektrischen und magnetischen Feldern äußern, auch als Elektrosmog bezeichnet.

Zellen, Gewebe und Organe in unserem Körper verständigen sich nicht nur über körpereigene Substanzen, sondern auch über elektrische Signale. Wir Menschen sind also auch elektromagnetische Wesen mit hochsensiblen Abläufen. Wird unser Schwingungsmuster durch elektrische und magnetische Gleich- und Wechselfelder nachhaltig gestört, ist mit einer Reaktion des Organismus zu rechnen. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf elektromagnetische Felder.

Bedingt durch die in den letzten Jahren steigende Belastung im Kilohertz- und im oberen Megahertz-Bereich durch Monitore, elektronische Geräte, Mobiltelefone und vieles mehr, reagieren jedoch immer mehr Menschen auf Elektrosmog. Allein in Deutschland gibt es rund 4,2 Millionen elektrosensible Menschen. Elektromagnetische Felder (EMF) rufen unspezifische Gesundheitssymptome hervor, die sich häufig in Gereiztheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen oder Schwindelgefühl äußern.



ELEKTROSMOGQUELLEN ERKENNEN

Die Erhebung der persönlichen Elektrosmogsituation ist eine gute Investition. Lassen Sie elektrische und magnetische Felder und elektromagnetische Strahlung von einem qualifizierten Messtechniker messen und ergreifen Sie bei Bedarf die nötigen Maßnahmen.

SCHLAFRAUM OHNE ELEKTROSMOG

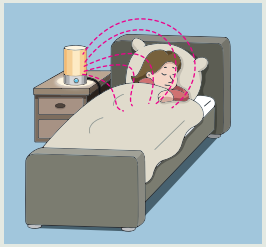
Störeinflüsse wirken sich während des Schlafes auf die Gesundheit besonders schädlich aus, da nachts die Funktionen des Stoffwechsels und des Immunsystems herabgesetzt sind und sich unser Organismus unter Störeinflüssen nicht richtig erholen kann.

Durch Fernseher, Computer, Stereoanlagen, Radio- oder Funkwecker entstehen elektromagnetische Strahlungen, Mikrowellen-, Radiowellen- und sogar Röntgenstrahlung. Auch wenn das Gerät nur kurz eingeschaltet ist, bleibt für viele Stunden eine hohe Spannung bestehen. Also raus damit aus dem Schlafzimmer. Nutzen Sie besser einen batteriebetriebenen oder mechanischen Wecker. Wenn Sie auf Elektrogeräte nicht verzichten möchten, achten Sie auf einen Mindestabstand von 2 Meter zum Körper.

Schlafen Sie nicht direkt an einer Wand, durch die viele elektrische Leitungen gezogen sind oder in unmittelbarer Nähe von Geräten. Ein Netzfreischalter, vom Fachmann installiert, trennt das Schlafzimmer vom Stromnetz, sobald der letzte Stromverbraucher ausgeschaltet ist.

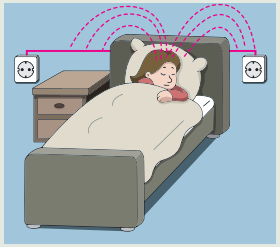
Benutzen Sie elektrische Heizdecken und –kissen nur zum Bettanwärmen und trennen Sie sie vor dem Schlafengehen von der Netzsteckdose. Greifen Sie lieber auf die Wärmeflasche oder Wärmekissen aus Dinkel oder Hirse zurück.

Wählen Sie ein Bett ohne Metallteile. Metallrahmen oder Federkernmatratze bestehen in der Regel aus leitfähigem Stahl, der jedes noch so kleine elektromagnetische Feld in seiner Umgebung verstärkt.



Elektrisches Feld einer Nachttischleuchte

Elektrisches Feld einer Leitung der Hausinstallation



WISSENSWERTES ZU BETTENKAUF & SCHLAFKOMFORT

FACHBERATUNG

Über den Schlafkomfort entscheidet das richtige Zusammenspiel von Matratze und Bettsystem. Lassen Sie sich bei einem Fachberater über das optimale Bettsystem beraten, damit es auf Ihre persönlichen Schlafgewohnheiten abgestimmt ist.

PROBELIEGEN

Nehmen Sie sich Zeit für ein Probeliegen. Sie sollten im Schulter- und Beckenbereich keinen Druck spüren. Nur bei optimalem Liegekomfort sollten Sie sich für ein Bettsystem entscheiden.

LIEGEHÖHE

Die Liegehöhe sollte mindestens 50 cm betragen, damit Sie vom bodennahen Staub und der Strahlungsintensität von beispielsweise Stahlbeton verschont bleiben. Die erhöhte Liegehöhe erleichtert Ihnen am Morgen auch das Aufstehen.

MATRATZE

Die richtige Matratze gibt Ihnen weichen oder festen Schlafkomfort. Je höher Ihr Körpergewicht, desto mehr Volumen soll die Matratze haben. Leichteren oder älteren Menschen wird eine weiche Matratze empfohlen.

BEZÜGE UND AUFLAGEN

Während des Schlafens schwitzen Sie ungefähr so viel wie bei einem Saunagang und verlieren bis zu einem Liter Feuchtigkeit. Matratzenbezüge und –auflagen sind also wichtig, um unseren Schweiß und unsere Atemluft aufzunehmen.

DECKE

Benutzen Sie Decken, die luftdurchlässig sind. Wie auch bei der Auflage empfehlen sich je nach Jahreszeit verschiedene Fasern. Im Winter z. B. die Schafwolle und im Sommer Tencel oder Wildseide.

KISSEN

Für das Kissen gelten ähnliche Kriterien wie für die Matratze: es sollte sich bestmöglich dem Körper bzw. der Kopf- und Nackenform anpassen. Nur so gibt es dem Kopf den nötigen Halt und entspannt gleichzeitig die Wirbelsäule.

MATRATZENPFLEGE

Gehen Sie mit Ihrer Matratze sorgfältig um und achten Sie auf Sauberkeit. Matratzen sollten auch regelmäßig gewendet werden, damit eine gleichmäßige Benützung gegeben ist. Damit erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Matratze wesentlich.

RICHTIGE HYGIENE & REINIGUNG

Schlagen Sie die Decken nach dem Aufstehen zurück, damit sich Auflage und Decke rasch entlüften. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Bettsystem von unten gut belüftet ist. Damit vermeiden Sie Schimmelbildung.

Schütteln Sie Ihre Schlaftextilien an der frischen Luft und lassen Sie sie am Fenster austrocknen. Trocknen Sie sie im Winter auf dem Heizkörper. So haben Sie abends wieder ein trockenes Bettklima. Verwenden Sie den Staubsauger, wenn überhaupt, nur mit geringer Saugkraft.





€ 15,40
ISBN: 978-3-658-47318-1
www.markus-kamps.de

BUCHTIPP

GUT SCHLAFEN, BESSER ARBEITEN: SCHLAF ALS ERFOLGSFAKTOR VON UNTERNEHMEN

In diesem Buch beleuchtet Markus Kamps die entscheidende Rolle, die Schlaf bezüglich der Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden einnimmt, und zeigt, wie Verantwortliche eine gesunde Schlafkultur als Schlüsselfaktor für unternehmerischen Erfolg etablieren können. Zahlreiche Studien zeigen die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Leistungsstärke auf und wie sich erholsamer Schlaf auf Wohlbefinden, Produktivität sowie Kreativität auswirken kann – ein bislang völlig unterschätzter Faktor in der Unternehmensführung.



In einem Relax 2000 Bettsystem schlafen Sie wie auf einer Wolke schwebend. Das Herzstück des einzigartigen Systems sind die Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und gewährleisten damit eine perfekte Körperanpassung sowie die Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs.
Dank der Spezialfederkörper lässt sich Ihr Relax 2000 Schlafsystem mit wenigen Handgriffen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und individuellen Schlafgewohnheiten einstellen; selbst eine Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist rasch vorgenommen.

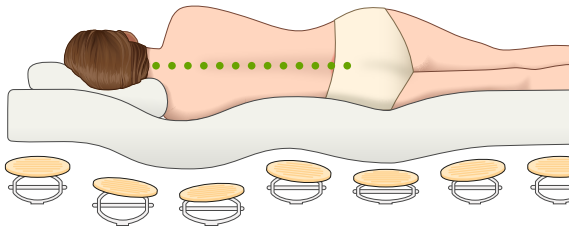
Die gänzlich unbehandelten Massivholzteller, wahlweise aus Zirbe, alpenländischer RELAX Kiefer oder Buchenholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft gefertigt, bringen ein Stück Natur in das Schlafzimmer.

DER SPEZIALFEDERKÖRPER

Das Herzstück des Relax 2000 sind die Massivholzteller, die auf dreidimensional beweglichen Spezialfederkörpern gelagert sind. Diese Spezialfederkörper sind mit Zugstangen ausgestattet, um die Festigkeit an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

KOMFORT-SCHULTERZONE

Bei Bedarf kann Ihr Relax 2000 Schlafsystem mit einer Komfort-Schulterzone ausgerüstet werden. Mit einer optimalen Einsinktiefe von zusätzlichen 50 mm wird die Wirbelsäule noch besser entlastet. Dadurch können Verspannungen im Schulterbereich nachhaltig gelöst werden.



- ✓ die ideale Lösung für Seitenschläfer
- ✓ ideal bei ausgeprägter Schulterpartie
- ✓ ohne Metall
- ✓ zusätzliche Einsinktiefe von 50 mm

BESONDERHEITEN & VORTEILE

Ergonomisches Produkt – Zertifiziert durch IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie – www.igr-ev.de

- ✓ hervorragender Luftaustausch und Feuchtigkeitsabtransport
- ✓ dauerhaft perfekte Körperanpassung
- ✓ volle Elastizität der Matratze über 10 Jahre und länger
- ✓ optimale Entspannung der Wirbelsäule und Erholung für die Anforderungen des Alltags
- ✓ alle Produkte aus gesundheitlich unbedenklichen Materialien
- ✓ optimaler Härtegrad für Ihre Bedürfnisse - tiefes Einsinken sowie zu hartes Liegen und daraus resultierende Schlafprobleme und starkes Schwitzen werden so verhindert
- ✓ von der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V. (IGR) als „rundum empfehlenswert“ beurteilt
- ✓ passt praktisch in jedes bestehende Bett
- ✓ 10 Jahre Herstellergarantie lt. Garantiebestimmungen unter www.relax.eco/garantie

VIER MODELLE STEHEN ZUR AUSWAHL



starre Ausführung | Ausführung mit Sitzhochstellung | Ausführung mit Sitz- & Fußhochstellung | Motorrahmen

SCHLAFEN IN NATÜRLICHER FORM

RELAX NATURFORM

Relax Naturform unterstützt in jeder Schlafstellung die ergonomisch richtige Körperhaltung und ist daher ideal für Seitenschläfer und Menschen mit ausgeprägten Körperformen. Durch die Flexibilität und die sehr hohe Einsinktiefe eignet sich Relax Naturform auch für ausgeprägte Körperformen. Mit 42 Lamellen oben und 42 Lamellen unten sorgt es für Erholung und Stabilität. Es ist kein Lamellenumdrehen mehr nötig, da es durch den symmetrischen Aufbau im Ganzen umgedreht werden kann (Schulterzone: grüne Lamellen). Dieses Bettsystem passt in jedes bestehende Bett mit seitlichen Auflageleisten und ist wahlweise mit Einlegerahmen oder Rollrost und optional mit einer Kompakthülle verfügbar.



SITZHOCHSTELLUNG

Die optionale metallfreie Sitzhochstellung ermöglicht Ihnen ein gemütliches Lesen oder Entspannen im Bett.



Ergonomisches Produkt
Zertifiziert durch
IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie
www.igr-ev.de



SCHULTER-FORM-ABSENKUNG

Das Herzstück des Relax Naturform ist die variable Schulterabsenkung von 90 mm. Relax Naturform ist flexibel über die ganze Breite und hat durch die Wendbarkeit die doppelte Lebensdauer (Schulterzone: grüne Lamellen).

DAS TRAGENDE ELEMENT

UNSERE WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule ist das tragende Element des Körpers. Damit die Wirbelsäule richtig zur Ruhe kommen kann, haben wir unsere RELAX® -Naturbettsysteme entwickelt. So wird die empfindliche Wirbelsäule genau an den richtigen Stellen gestützt und der gesunde, erholsame Schlaf mit Sicherheit gewährleistet. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken. Bestimmte Organe und Krankheiten sind dem jeweiligen Wirbel zuzuordnen.



NACKEN

1 Schädel, Gesicht, Kopf-Blutzufuhr, Gehirn, Ohren, Sympathikus
2 Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien
3 Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen,Neuralgie, Akne, Ekzeme
4 Mund, Lippen, Nase, Ohrtrompete
5 Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen
6 Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm
7 Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf

HALSWIRBEL

OBERER RÜCKEN

1 Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten
2 Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen
3 Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe
4 Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster
5 Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck
6 Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen
7 Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen
8 Milz, Zwerchfell, Magen
9 Nebennieren, Allergien
10 Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit
11 Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme
12 Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen

BRUSTWIRBEL

MITTLERER RÜCKEN

UNTERER RÜCKEN

LENDENWIRBEL

1 Dickdarm, Leistenbruch
2 Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern
3 Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter
4 Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuss
5 Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After

KREUZBEIN

Hämorrhoiden, Sakroiliakalgelenk

STEISSBEIN

DIE IDEALE UNTERSTÜTZUNG
RELAX KISSEN

Ein ergonomisches Kissen hilft, die Wirbelsäule im Schlaf optimal auszurichten, Verspannungen vorzubeugen und die Muskulatur zu entlasten. Das wirkt sich nicht nur auf den Nacken aus, sondern kann auch Schulter- und Rückenschmerzen reduzieren. Gleichzeitig fördert die richtige Schlafposition einen tieferen, ungestörteren Schlaf – ein wichtiger Faktor für die körperliche Regeneration.

Die Kissenhöhe ist individuell verstellbar – durch das Herausnehmen oder Hinzufügen von Latexplatten lässt sich die Höhe exakt auf die persönlichen Bedürfnisse abstimmen. So wird verhindert, dass der Kopf zu hoch oder zu tief liegt – zwei häufige Ursachen für Verspannungen.

Die RELAX Naturlatex-Kissen verfügen über einen Formkern, welcher die Halswirbelsäule optimal entlastet und gleichzeit stützt. Sie sind für jede Schlafposition bestens geeigent.



Qualitätsverband Umweltverträgliche Latexmatratzen e.V.
QUL Naturlatex
qul-ev.de



EFFEKTIV REGENERIEREN
RELAX POWERINSOLE



40° P

Oberstoff: 100 % Bio-Baumwoll-Satin,
Füllung: 100 % Lyocell (Tencel®) (150 g/m²)

Die innovative RELAX Powerinsole®-Auflage vereint erstmals fortschrittliche Magnetresonanzanwendung mit modernster Frequenztechnologie in einer praktischen und flexibel platzierbaren Matratzenauflage. Diese einzigartige Kombination ermöglicht es, nicht nur die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern, sondern unterstützt auch effektiv die nächtliche Erholung Ihres Körpers. Ob bei Verspannungen, Schlafproblemen oder zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens – die Powerinsole® wirkt gezielt dort, wo Sie es brauchen und sorgt für nachhaltige Entspannung und Regeneration.

Durch die regelmäßige Anwendung werden nicht nur körperliche Beschwerden gelindert, sondern auch die mentale Entspannung und Stressreduktion gefördert. Die angenehme Nutzung unterstützt Sie dabei, frischer und energiegeladener aufzuwachen. Entspannen Sie tiefer, regenerieren Sie schneller und erleben Sie ein deutlich verbessertes Körpergefühl.

Weitere Informationen zur Powerinsole Auflage finden Sie auf www.relax.eco/relax-powerinsole

Ihrer Gesundheit zuliebe!

RELAX

Natürlich schlafen. Besser leben.

Mehr Informationen bei ihrem **RELAX-Fachhändler**
oder unter **www.relax.eco**

202425049
PRINTED IN AUSTRIA

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC
PEFC/06-39-27
www.pefc.at

Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens, „Druckerzeugnisse“
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844

Juni 2025 | Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten!