ENDLICH GESUND SCHLAFEN

Aktionswochen vom 11. November bis 2. Dezember 2023

G U T S C H E I N

Kommen Sie bis zum 2. Dezember 2023 zum **Probeliegen** und überzeugen Sie sich von unseren Schlafsystemen, Matratzen und unseren weiteren Naturprodukten.

Sie sparen jetzt € 150,00

beim Kauf eines RELAX 2000 mit Matratze und Kissen.

Aktion gültig bis zum 2. Dezember 2023 bei Neuaufträgen. Gilt nicht für bereits getätigte Einkäufe. Kann nicht in bar abgelöst werden. Gilt nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabattierungen! Pro Einkauf ist nur ein Gutschein pro Person einlösbar. Symbolabbildung.

Renate Brandl & Lothar Gruber
Ihre kompetenten Partner
in Sachen „gesunder Schlaf“

SO FINDEN SIE ZU UNS

Gruber
Schreinerei & Raumkonzepte
Zengerstraße 41
92439 Altenschwand
Tel. 09434 90 20 49
info@gruber-schreinerei.de

GRUBER SCHREINEREI & RAUMKONZEPTE

Jetzt QR-Code scannen
und uns kennenlernen!

Kommen Sie zum Probeliegen, wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin,
damit wir Sie individuell und in Ruhe beraten können!

RELAX
QUALITÄTSPARTNER

ÖGVS | Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH
KUNDEN-CHAMPION 2022/23
MARKEN-MONITOR AUSTRIA
TOP PREIS/LEISTUNG BETTWAREN

Schlaf dich fit!

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.

RELAX 2000

Schreiner
Meisterbetrieb der Innung

Besuchen Sie uns zum
Tag des Schreiners
am 11. und 12.11.2023

Erhalten Sie Einblicke in die Schreinerei, lernen Sie RELAX 2000 kennen, erleben Sie Aktionen für Groß & Klein.
Infos unter www.gruber-schreinerei.de!

ENDLICH GESUND SCHLAFEN

Aktionswochen vom 11. November bis 2. Dezember 2023

Gruber Schreinerei & Raumkonzepte
Zengerstraße 41
92439 Altenschwand
Tel. 09434 90 20 49
info@gruber-schreinerei.de

GRUBER SCHREINEREI & RAUMKONZEPTE

Öffnungszeiten:
Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin, damit wir Sie individuell und in Ruhe beraten können!

www.gruber-schreinerei.de

Bettsystem Relax 2000 für Ihren gesunden Schlaf

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, Buche oder der alpenländischen RELAX Kiefer® gefertigt, bringen ein weiteres Stück Natur in das Schlafzimmer.

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

Besonderheiten & Vorteile des Relax 2000

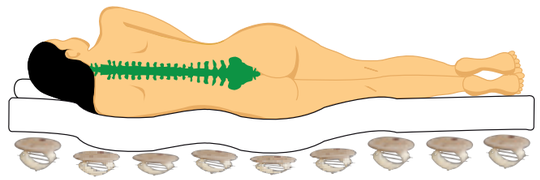
- ✔ hervorragender Luftaustausch & Feuchtigkeitsabtransport
- ✔ dauerhaft perfekte Körperanpassung
- ✔ volle Elastizität der Matratze für über 10 Jahre und länger
- ✔ optimale Entspannung der Wirbelsäule und Erholung für die Anforderungen des Alltags
- ✔ nur gesundheitlich unbedenkliche Materialien im Einsatz
- ✔ 10 Jahre Herstellergarantie (Garantiebestimmungen: relax.eco/garantie)
- ✔ optimaler Härtegrad – tiefes Einsinken, hartes Liegen und daraus resultierende Schlafprobleme und Schwitzen werden verhindert
- ✔ die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V. (IGR) zertifiziert das Schlafsystem als „rundum empfehlenswert“
- ✔ das Relax 2000 bietet seit über 20 Jahren unübertroffene Schlafergonomie für über 250.000 Konsumentinnen und Konsumenten.
- ✔ optional: Komfort-Schulterzone mit zusätzlich 50 mm Einsinktiefe – ideal für Seitenschläfer

Gesund schlafen. Besser leben.

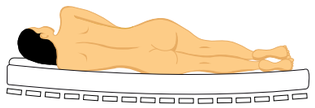
Wenn wir schlafen erholt sich unser Körper von den Strapazen des Alltags. Dabei schüttet unser Körper Wachstumshormone für die Zellteilung und Zellneubildung aus und regeneriert sich dadurch. Ausreichend gut zu schlafen, stärkt auch unser Immunsystem. Menschen, die unter chronischem Schlafmangel leiden, werden häufiger Krank, wie in einer Studie bestätigt wurde.[1]
Weiters weiß man, dass durch zu wenig Schlaf das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, koronare Herzerkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie an Alzheimer zu erkranken um bis zu hundert Prozent steigen kann. Auch die Leistungsfähigkeit wird bei Schlafmangel deutlich beeinträchtigt. Daher ist eine gesunde Schlafumgebung und vor allem die richtige Schlafstätte entscheidend.

Tipps für eine gesunde Schlafumgebung

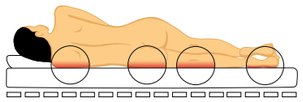
- ✔ Raumtemperatur: 18 Grad ideal für guten Schlaf
- ✔ Luftfeuchtigkeit: Trockene Luft vermeiden - vor dem zu Bett gehen gut durchlüften
- ✔ Schlafrhythmus einhalten – versuchen Sie regelmäßig, möglichst zu den gleichen Zeiten, zu schlafen
- ✔ Vermeiden Sie Stress, wo es möglich ist
- ✔ Kommen Sie zur Ruhe – idealerweise bereits eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen
- ✔ Schweres Essen, Alkohol, Koffein und Nikotin, aber auch Sport oder spannende Filme am Abend vermeiden



PERFEKTE KÖRPERANPASSUNG
Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.



ZU WEICH
Die Wirbelsäule hängt durch, die Bandscheiben verkanten.



ZU HART
Führt zu Fehlstellungen und Blockierung der Wirbelkörper.

Liegen Sie gesund?

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 seiner Schlafperioden wenig Erholung finden. Wer dagegen seine Wirbelsäule im Schlaf entlasten kann, für den fängt der sprichwörtliche „Gute Morgen“ schon in der Nacht an.

Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bettsystem müssen sich punktelastisch anpassen. Denn während des Schlafens ändern wir unsere Haltung zwischen 30 und 60 mal. Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.

Weitere Bettmodelle finden Sie auf **www.gruber-schreinerei.de**

Die Zirbe bringt Erholung im Schlaf

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[2] 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[2] bezogen auf Zirbenmassivholz. Univ.Prof. Dr. Maximilian Moser erzählt in seinem Buch[3] 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.“

Neben dem Relax 2000 Schlafsystem und einer großen Auswahl an Massivholzbetten, finden Sie bei uns auch Zirbenkissen, -auflagen und -decken sowie zahlreiche weitere Zirbenprodukte.

(1) Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. - https://www.lzg-rlp.de/de/event/guter-schlaf-energiequelle-in-schweren-zeiten.html - zuletzt abgerufen: 07.11.2022 (2) 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 (3) Die Kraft der Zirbe, 192 Seiten, Verlag: Servus, ISBN-13: 978-3710402029