



## Liegecomfort empfiehlt Männern ein Nickerchen

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 17 Jun 2011 - 16:39

Liegecomfort über den Wandel der Schlafqualität im Leben eines Mannes

Stuttgart, 17.06.11 - Liegecomfort führt den Onlineshop [www.liegecomfort.de](http://www.liegecomfort.de) [1]. Unter dieser URL erhält man alles rund ums Schlafzimmer, von Matratzen über Lattenroste bis hin zu Design Betten. Der Geschäftsführer Adam Szpyt schläft momentan im Durchschnitt acht Stunden pro Nacht. Dass sich dies noch ändern kann beweist jetzt eine Studie aus den USA. Forscher der University of Chicago fanden kürzlich heraus, dass sich die Schlafqualität bei Männern zweimal im Leben verändert. Zum einen beim Übergang vom jungen Erwachsenen zum mittelalten Erwachsenen (ab 35 Jahre). Dabei wird die Tiefschlafphase verkürzt und somit die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin verringert.

Zum anderen ab dem 50. Geburtstag. Von da an nimmt die Schlafmenge pro Jahrzehnt eine halbe Stunde ab. Zudem büßt der Organismus von seiner Fähigkeit ein abends abzuschalten. Ursache dafür ist vermutlich ein erhöhter Spiegel des Stresshormons Kortisol, welches für die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit zuständig ist. Als Spätfolge von diesem weniger intensiven Schlaf treten ein Bäuchlein, Augenringe, Vergesslichkeit und eine schlaffe Haltung auf.

Herr Szpyt ergänzt: "Um dem entgegenzuwirken kann ein Nickerchen am Tage helfen, denn so muss sich an der absoluten Schlafmenge auch im Alter nichts ändern. Für die bestmögliche Schlafqualität benötigt man eine hochwertige anpassungsfähige Matratze. Wir empfehlen die Euphoria 24 aus der Blackline von Panther. Ihre spezielle tiefe Ganzkörperunterstützung auf der gesamten Liegefläche fördert regenerative Prozesse in allen Muskelpartien und Gelenken während des Schlafs. Weitere Informationen erhält man unter [www.liegecomfort.de](http://www.liegecomfort.de)."

Gesund und komfortabel schlafen mit hochwertigen Produkten aus unserem umfangreichen Sortiment. Bei uns finden Sie ständig eine Auswahl an Testsieger-Matratzen zu attraktiven Preisen.

Liegecomfort GmbH

Adam Szpyt

Lobeckstraße 36

10969 Berlin

[publicrelations@liegecomfort.de](mailto:publicrelations@liegecomfort.de) [2]

+49(0)30 609 821 550

<http://www.liegecomfort.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:25):** <http://medkom24.eu/node/14373>

### Links:

[1] <http://www.liegecomfort.de>

[2] <mailto:publicrelations@liegecomfort.de>



## **Liegecomfort empfiehlt Männern ein Nickerchen**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---