



## Liegecomfort hält sich fit und schläft gut

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 8 Jun 2011 - 14:04

Liegecomfort darüber, dass Sport und Schlaf sehr wohl zusammen passen

Berlin, 08.06.11 - Liegecomfort führt den Onlineshop [www.liegecomfort.de](http://www.liegecomfort.de) [1]. In diesem erhält man alles rund ums Schlafzimmer. Adam Szpyt, Geschäftsführer, treibt selbst viel Sport und hat keine Probleme mit dem Schlaf.

Schweizer Forscher der Universität Basel stellten fest, dass Menschen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, besser schlafen und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. In der Studie war dieser Effekt bei Männern deutlicher als bei Frauen zu spüren.

Unter den 500 Studienteilnehmern bewegten sich mehr als die Hälfte täglich mehrere Stunden, die anderen waren deutlich weniger körperlich aktiv. Bei der Auswertung der während der Studienzeit geführten Tagebücher zeigte sich, dass sportlich aktivere Menschen schneller Einschlafen, besser schlafen und am Tag konzentrierter sind. Die bewegungsfaulen Teilnehmer dagegen klagten über Einschlafstörungen, Tagesmüdigkeit und sogar über depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit.

Herr Szpyt sagt dazu: "Allerdings sollte man nicht zu spät am Abend Sport machen, denn dann wird der Kreislauf meist zu hoch gepusht, um anschließend gut einzuschlafen. Die passende Matratze darf für den gesunden Schlaf natürlich auch nicht fehlen. Wir empfehlen die Phaeton aus der Blackline von Panther. Ihr intelligentes Querbelüftungssystem gewährleistet ein angenehmes und gesundes Schlafklima. Außerdem sorgen eine aufwendige Komfortzonen-Profilierung und die hochelastische Polsterung aus Premium-Kaltschaum (Raumgewicht 55) für optimalen Liegekomfort. Weitere Informationen gibt es 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-Matratten 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 - 22:01):** <http://medkom24.eu/node/14244>

### Links:

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

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



## **Liegecomfort hält sich fit und schläft gut**

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

---