



bett1.de kennt das Geheimnis für eine erholsame Nacht

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 24 Jun 2011 - 14:26

bett1.de über den Zusammenhang von einer glücklichen Beziehung und gutem Schlaf

Berlin, 24.06.11 - bett1.de ist ein Onlineshop, der unter der URL www.bett1.de [1] erreichbar ist. In diesem findet man Produkte rund um das Thema Schlaf. Die Geschäftsführerin, Nicole Kotterba, ist glücklich verheiratet und dies spiegelt sich auch in ihrer Nachtruhe wieder.

Forscher der University of Pittsburgh studierten über acht Jahre den Zusammenhang von Partnerschaft und Schlaf. Dabei entdeckten sie, dass Frauen in glücklichen oder neuen Beziehungen besser schlafen, als unverheiratete, frisch getrennte oder solche, die mit ihrer Partnerschaft unzufrieden sind.

Glücklich verheiratete Frauen schliefen, sowohl subjektiv empfunden als auch objektiv gemessen, am besten. Dabei wurden Faktoren wie Alter, ethnische Zugehörigkeit, sozioökonomischer Status oder depressive Symptome außer Acht gelassen.

Doch die Forscher entdeckten auch, dass eine neue Partnerschaft nicht zwangsweise tatsächlich besseren Schlaf bedeutet. Denn Teilnehmerinnen, die während der Studie einen Partner fanden, schliefen subjektiv zwar gut, objektiv aber unruhiger. Dies erklären die Forscher mit einem einfachen Gewöhnungseffekt.

Des Weiteren wirkt sich nicht nur die Beziehungsqualität auf den Schlaf aus, sondern auch anders herum der Schlafmangel auf die Partnerschaft. Forscher der University of Arizona stellten fest, dass Männer mit ihrer Beziehung zufriedener sind, wenn sie ausgeschlafen haben. Auf schlechten Schlaf folgt schlechte Stimmung, die für Streit sorgt und dieser raubt dann in der nächsten Nacht wieder den Schlaf. Ein Teufelskreis.

Die Geschäftsführerin empfiehlt für geruhsame Nächte zu zweit: "Unabhängig von Ihrer Beziehung sollte nicht auch noch die Matratze den Schlaf behindern. Deshalb ist es wichtig, dass diese speziell auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers abgestimmt ist. Die Meridian 24 aus der Blackline von Panther verfügt über eine sehr gute anatomische Körperanpassung. Mit einem extra hohen Kern und einem hohen Raumgewicht ist diese Matratze äußerst elastisch, langlebig und tragfähig. Weitere Informationen finden Sie online unter www.bett1.de."

7 Zonen GmbH (www.bett1.de [1]) ist ein Online-Wohnausstatter, der sich auf Matratzen, Betten, Möbel und diverse Accessoires für das Wohn- und Schlafzimmer spezialisiert hat. Er ist im Internet unter der URL <http://www.bett1.de> [1] zu erreichen und legt Wert auf direkten Kundenkontakt und Kundenzufriedenheit.

7 Zonen GmbH

Nicole Kotterba

Friedrichstraße 200

10117 Berlin

presse@bett1.de [2]

+49 (0)30 688 32 70

<http://www.bett1.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:38): <http://medkom24.eu/node/14460>



bett1.de kennt das Geheimnis für eine erholsame Nacht

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

Links:

[1] <http://www.bett1.de>

[2] <mailto:presse@bett1.de>