



prodream warnt vor erhöhtem Krankheitsrisiko

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 1 Jul 2011 - 18:16

prodream darüber, dass zu wenig Schlaf krank machen kann

Köln, 01.07.11 - prodream betreibt unter www.prodream.de [1] einen Matratzen-Onlineshop. Doch auch Lattenroste, Matratzenschoner und Betten sind erhältlich. Die Geschäftsführerin Katarzyna Grzelaczyk-Karpe ist nur selten krank, das könnte daran liegen, dass sie auf ausreichend viel Schlaf achtet.

US-Forscher fanden heraus, dass weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht ein dreimal höheres Schnupfenrisiko verursachen, als es bei acht Stunden Schlaf vorliegt. Doch nicht nur die Schlafdauer ist ein Indikator für Gesundheit, sondern auch die Schlafeffizienz. Wer mehr als acht Prozent der Zeit, die er im Bett ist, mit hin und her wälzen verbringt hat ein fünfmal höheres Risiko krank zu werden als Menschen, die durchschlafen.

Für die Studie befragten die Forscher die Teilnehmer zunächst über einen Zeitraum von fünf bis zehn Wochen. Danach berichteten die Probanden zwei Wochen lang über ihre Schlafgewohnheiten. Anschließend verbrachten sie sechs Tage in Quarantäne, wobei sie gezielt einem Schnupfenvirus ausgesetzt wurden. Die Wissenschaftler protokollierten alle auftretenden Krankheitssymptome und entnahmen Blutproben zur Untersuchung der Immunreaktion. Daraus wurde deutlich: je kürzer die Schlafdauer und je ineffizienter der Schlaf, desto größer die Ansteckungsgefahr mit dem Virus. Selbst geringe Schlafstörungen vervielfachten das Infektionsrisiko.

Die Geschäftsführerin fügt hinzu: "Ein Grund mehr auf ausreichend viel zu Schlaf zu achten, denn dieser ist wichtig für Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden. Mit der Metropolitan von Panther kann man seinen Schlaf optimal unterstützen. Durch ihre hervorragenden druckentlastenden Eigenschaften sorgt diese Matratze für optimale Körperentspannung in jeder Schlafposition. Mehr Informationen gibt es unter www.prodream.de."

- Qualität unser natürlicher Anspruch - Prodream ist ein Online-Händler, der Matratzen, Möbel, Accessoires, Bettwaren und Bettwäsche unter www.prodream.de [1] anbietet.

prodream GmbH

Katarzyna Grzelaczyk-Karpe

Im Mediapark 8

50670 Köln

oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de [2]

0221 6777 41 24 - 0

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:09): <http://medkom24.eu/node/14599>

Links:

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

[2] <mailto:oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de>



prodream warnt vor erhöhtem Krankheitsrisiko

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