



## Pressemitteilung von ÖkoControl

Passau, 02.03.2017

**ÖkoControl**  
Gesellschaft für Qualitätsstandards  
ökologischer Einrichtungshäuser mbH

Bahnhofstraße 31  
94032 Passau

Tel: +49 851 988 46 700  
Fax: +49 851 988 46 701

info@oekocontrol.com  
www.oekocontrol.com

Geschäftsführer: Otto Bauer

### Natürlich macht Schlaf fit fürs Frühjahr!

*Wer fit sein will muss nachts gut liegen. Ein bequemes Bett aus natürlichen Materialien und eine wohngesunde Schlafumgebung sorgen für erholsamen Schlaf.*

Aktivität und erholsamer Schlaf bedingen sich gegenseitig. Wer die Nacht unruhig verbracht hat, ist morgens nicht fit. Wer tagsüber nicht in die Gänge kommt, ist abends nicht ausreichend ausgelastet um ins Bett zu gehen. Besonders lästig ist das nach dem Winter. Draußen wird es wieder zeitig hell, man möchte aus dem Bett springen und den neuen Morgen mit Schwung angehen, stattdessen aber bleierne Müdigkeit.

Gegen Frühjahrmüdigkeit hilft reichlich Bewegung in frischer Luft. Und nachts ein bequemes Bett in einem gesunden Schlafumfeld. Besonders gut regeneriert sich die Wirbelsäule auf einer Matratze aus Naturlatex. Statt auf ganzer Fläche nachzugeben, hat natürlicher Latex eine hohe Punktelastizität, d.h. die Matratze gibt genau dort nach, wo der Körper tatsächlich schwerer ist und einsinken soll. So werden einerseits die unwillkürlichen nächtlichen Bewegungen nicht unterbunden, andererseits kann die Wirbelsäule eine möglichst gerade Haltung einnehmen. Beides fördert die Durchblutung der Wirbelkörper und hilft, die umliegenden Muskeln zu entspannen.

Auch die beste Matratze ist allerdings nichts ohne die passende Unterstützung. Ob es dafür ein guter Lattenrost, ein Rost mit einzeln beweglichen Federtellern oder ein Schlafsystem sein soll, hängt ganz von Körperbau, Gewicht und Liegegewohnheiten des Schlafenden ab. Immer sollten Möglichkeiten der individuellen Anpassung gegeben sein. Wenn der Rost darüber hinaus noch metallfrei verarbeitet ist, kann nichts den erholsamen Schlaf stören.

Und die Bettdecke? Für das persönliche Wohlfühl-Schlafklima braucht es kein High-Tech. In der Natur ist für alles ein Kraut gewachsen. So ist z.B. Schafschurwolle feuchtigkeitsabsorbierend, temperatenausgleichend und ein perfekter Allrounder durch das ganze Jahr, Leinen ideal für alle, die viel und leicht schwitzen.



Fachkundige Beratung bei der Wahl des optimalen Bettes leisten die Mitglieder von ÖkoControl/ Verband der ökologischen Einrichtungshäuser. Ihre ÖkoControl Exklusiv-Kollektion bietet alles rund ums naturgesunde Bett in streng schadstoffgetesteter Qualität. Den entsprechenden Katalog können Interessierte online durchblättern unter <http://www.oekocontrol.com/oekocontrol/katalog-schlafen-ist-zeit-fuer-meine-traeume/>

Die ÖkoControl Gesellschaft für Qualitätsstandards ökologischer Einrichtungshäuser ist ein Zusammenschluss von über 40 ökologisch engagierten Möbelhändlern, der seit 1994 als Verband europäischer ökologischer Einrichtungshäuser e.V. agiert. Das hauseigene ÖkoControl Testsiegel ist kein staatliches Gütezeichen, sondern eine Selbstverpflichtung des Verbandes auf höchstem Niveau. Getestet werden nur Möbel aus nachwachsenden Rohstoffen. Die Untersuchungen erfolgen bei akkreditierten Prüfinstituten.