

Schlafmangel macht anfälliger für Infekte!

Jeder dritte Österreicher schläft schlecht, wacht mehrmals pro Nacht auf und fühlt sich am nächsten Morgen wie gerädert - „Schlafmangel gefährdet die Gesundheit“, warnen Mediziner.

Schlafstörungen sind in Deutschland und Österreich auf dem Vormarsch. Rund 30 Prozent aller Österreicher leiden unter gestörtem Schlaf. In Deutschland sind es sogar 45 Prozent. Zu diesem Ergebnis kam eine 2013 in Auftrag gegebene Studie. Die Hauptursachen sind dieser Umfrage zufolge psychische Belastungen und Stress. Damit hat schlechter Schlaf auch indirekt negative Auswirkungen auf das private und das berufliche Leben.

Herz-Kreislauf-System leidet

Schlafforscher, wie der Grazer Neurologe und Vorstand der Schlafmedizin an der Landesnervenklinik „Sigmund Freud“ in Graz, Manfred Walzl, warnen nicht nur deshalb seit Jahren vor den Folgen eines zu kurzen Schlafes: „Zu wenig Schlaf wirkt sich auch äußerst negativ auf das Immunsystem aus – die Wahrscheinlichkeit für Infektionskrankheiten steigt. Aber auch Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Lernfähigkeit werden stark beeinflusst. Ausreichend Schlaf ist Grundvoraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit.“ Hinzu kommt, dass Schlafstörungen als eine der Hauptursachen für schwere Verkehrsunfälle gelten.

Eine alarmierende Prognose stellt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO): Sie erklärt Schlafstörungen zu den vier großen Herausforderungen für die Medizin der nächsten 50 Jahren.

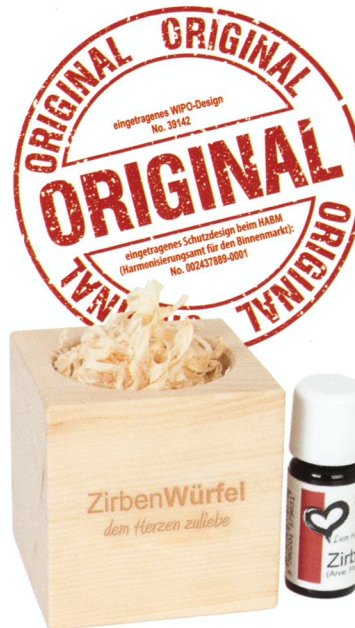
Quelle/Studie: www.nachrichten.at

ZirbenWüfel

dem Herzen zuliebe

Der ZirbenWüfel mit den besonderen ätherischen Ölen kann positiv beeinflussen:

- ♥ Schlafstörungen - verbesserte Schlafqualität
- ♥ Beruhigt den Herzschlag und den Kreislauf (Reduktion des Herzschlages um ca. 3.500 Schläge/Tag)
- ♥ Konzentrationschwäche
- ♥ Entzündungshemmend
- ♥ Regenerationsfähigkeit
- ♥ Gesteigertes allgemeines Wohlbefinden
- ♥ Angenehmer Duft – verbessertes Raumklima



Quelle/Studie: JOANNEUM RESEARCH - Institut für nichtinvasive Diagnostik

Zirben Familie

ein Geschenk der Natur



© 2015 - ZirbenKugel GmbH · Hannes Lafner · Tulfberg 51 · 6075 Tulfes
Tel. 0043 5223/22 405 · Mobil 0043 676/452 64 20 · info@zirbenkugel.com
Änderungen, Satz- und Druckfehler jederzeit vorbehalten!

www.zirbenfamilie.com

www.zirbenfamilie.com

