

beurer
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



Top-Thema:

Schlaf und Erholung

Beurer SleepLine

Für einen erholsamen, gesunden
Schlaf und aktiven Tag



★ ★ **Besser einschlafen**

Produkte mit der Möglichkeit eine Aroma-, Licht- oder Klangtherapie zu Hause anzuwenden helfen Ihnen dabei besser und schneller einzuschlafen. Duftende, natürliche Öle beruhigen, die Simulation eines Sonnenuntergangs lässt den Tag sanft ausklingen, leise, melodische Klänge und rotes dimmbares Licht begleiten Sie in die erste Schlafphase.



★ 🌙 **Besser durchschlafen**

Durch Schnarchen gestörte Nächte müssen nicht sein! Unser Schnarchstopper hilft dabei das Schnarchen zu reduzieren. Mit dem flüsterleisen Luftbefeuchter und einem eleganten, kompakten Thermo-Hygrometer behalten Sie ein optimales Raumklima immer im Blick. Und auch Allergiker können mit unserem Luftreiniger im Nachtmodus endlich aufatmen.



☀️ **Besser aufwachen**

Starten Sie beschwingt mit Ihrer Lieblingsmelodie in den Tag. Holen Sie sich den Sonnenaufgang direkt ins Schlafzimmer und gönnen Sie sich einen Energiekick mit der Tageslichtlampe. Da haben Müdigkeit und Schläppheit keine Chance. Ein Tag voller Energie und Power erwartet Sie.

Unser gesunder Schlaf - wichtiger denn je!

Die Anforderungen an unseren Alltag werden immer größer. Familie und Job, Bewegung und Sport, Freunde treffen und einfach mal zur Ruhe kommen – das alles und noch viel mehr muss unter einen Hut gebracht werden. Die Regeneration und Energiequelle für den Menschen ist ein gesunder und erholsamer Schlaf. Doch was können wir tun, wenn es trotzdem nicht klappt? Wenn Sie sich morgens wie gerädert fühlen, am liebsten liegen bleiben und die Decke über den Kopf ziehen möchten. **Das Beurer Experten-Sortiment SleepLine** bietet hierfür ein abgerundetes Portfolio für einen gesunden Schlaf und einen aktiven Tag.

Gehen Sie der Ursache auf den Grund, analysieren Sie zu Hause Ihren Schlaf so präzise wie im Schlaflabor, nutzen Sie Produkte, die Ihnen das Einschlafen, Durchschlafen und einen aktiven Start in den Tag ermöglichen.

Beurer hilft. Mit dem abgestimmten Produktsortiment SleepLine gehören durchwachte Nächte und Müdigkeit am Tag bald der Vergangenheit an.



Beurer hilft.

Die Produktserie SleepLine – von Experten entwickelt,
medizinisch getestet und erprobt.

SE 80 SleepExpert
Schlafsensor



LB 37 Luftbefeuchter

Optimale Luftfeuchtigkeit und Wohlfühlklima Tag und Nacht. Als Aromatherapieanwendung mit natürlichen Ölen zudem eine duftende Einschlafhilfe.



TL 55 Day & Night
Tageslichtlampe

Sanft einschlafen mit rotem Dämmerlicht und energievoll durch den Tag mit der Tageslichtfunktion.



WL 75 Lichtwecker

Natürlich einschlafen mit Sonnenuntergang, beschwingt aufwachen mit Musik und/oder schrittweise heller werdendem Licht.



LR 200 Luftreiniger

Allergiker können aufatmen! Ruhige, erholsame Nächte mit dem flüsterleisen Luftreiniger sind Ihnen gewiss.



HM 55 Thermo-
Hygrometer

Klein und elegant – der nützliche Helfer für die schnelle Kontrolle Ihres optimalen Raumklimas auf einen Blick.



SL 70 Schnarchstopper

Sanfte Schnarchtherapie für wohltuende, durchschlafene Nächte ohne Unterbrechungen. Ihr Partner wird Ihnen dankbar sein!

Schlaf als Energiequelle



Experten Tipp von Schlafmediziner Dr. Michael Feld:

Ein erholsamer Schlaf ist unsere wichtigste Energie- und Regenerationsquelle Tag für Tag. Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen, die komplexen Anforderungen des Alltags lassen uns manchmal nur schwer zur Ruhe kommen. Es lohnt sich, einen Blick mehr auf das Thema Schlaf zu werfen:



Unser Schlaf – warum schlafen wir eigentlich?

Sämtliche Körperfunktionen erholen sich, die Organfunktionen werden re-rhythmisiert, geschädigte Zellen und Membranen werden repariert, neuronale Netze werden neu ausgebildet und unser Gedächtnis wird konsolidiert! Nur so sind wir in der Lage, jeden Tag etwas Neues dazu zu lernen.



Unser Schlaf – wie schlafen wir?

In der Regel beträgt die Zeit bis zum Einschlafen 5-15 Minuten, wir schlafen über einen Zeitraum von 7-8 Stunden. Der Schlaf besteht aus 4-5 ca. 90 minütigen Zyklen, wobei wir jede Nacht ca. 10-20 mal kurz wach werden, ohne es wirklich zu merken und drehen uns dabei 5-10 mal um. Mehrere Traumphasen begleiten uns durch die Nacht, die zwischen 2:00 und 4:00 Uhr ihren Tiefpunkt erreichen. Durchschnittlich verlieren wir jede Nacht 500 ml Flüssigkeit.



Unser Schlaf – welche Schlafstörungen können auftreten?

Zahlreiche verschiedene Arten von Schlafstörungen zeigen sich mit unterschiedlichen Symptomen. Weit verbreitet sind Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie). Häufig gibt es auch die sogenannte „Schlafsucht“ (Hypersomnie): eine vermehrte Tagesschläfrigkeit. Störungen wie Schlafwandeln, Alpträume, Sprechen im Schlaf oder Zähneknirschen werden als Parasomnie bezeichnet. Von Schlafapnoe und Schnarchen spricht man bei schlafbezogenen Atemstörungen und Atemaussetzern.



Unser Schlaf – welche Folgen können Schlafstörungen haben?

Die Auswirkungen von durchwachten Nächten sind vielseitig und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Von Müdigkeit bzw. Erschöpfung am Tag, über Kopfschmerzen, Stoffwechselstörungen, erhöhten Blutzuckerwerten und Gewichtszunahme bis zu Bluthochdruck reagiert jeder Mensch anders. Manche Betroffene klagen über Konzentrationsabfall, Reizbarkeit, Empfindlichkeit, Antriebsmangel und Stressanfälligkeit bis hin zu Depressionen, Herzerkrankungen oder Diabetes.