

Polster Penell lädt am 2. und 3. Februar jeweils um 10 Uhr zu Expertenvorträgen ein

Wegweiser im Matratzen-Dschungel

Fast ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf. Durchschnittlich sieben bis acht Stunden liegt er pro Tag im Bett – das ist das berühmte Drittel vom Tag. Wie es in einer Pressemitteilung des Polster-Spezialisten Penell in Grünwinkel heißt, bleibt leider bei vielen Menschen die gewünschte Regeneration und Entspannung von Körper und Seele aus. Eine der Hauptursachen ist die fehlende Entlastung der Wirbelsäule, welche zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder gar zu Kopfschmerzen führt. Weitere Anzeichen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit. Penell, Spezialist für Sitzen und Schlafen in der Durmersheimer Straße 159, nimmt sich des Themas gleich zu Jahresbeginn an.

Zu den Expertenvorträgen mit dem Fachdozenten und Präventologen Markus Kampf am 2. und 3. Februar sind alle willkommen, die sich eine neutrale und kompetente Beratung wünschen und erfahren möchten, wie sie durch Eigeninitiative die Voraussetzungen für einen gesunden

und erholsamen Schlaf schaffen können. Mit seinem Vortrag „Orientierung im Matratzen- und Kissen-Dschungel“ trifft Markus Kamps genau den Nerv der Zeit. Orientierungslosigkeit, mangelnde Entscheidungshilfen und Vermeidung teurer und überleiteter Fehlkäufe – sein Themenbogen spannt sich von den Folgen ungünstiger Alltagsbelastungen über Stress- und Schlafberatung zu den möglichen Bettausstattungen und deren Auswirkungen auf unseren Schlaf. Da Mar-

kus Kamps der Pressemitteilung zufolge bundesweit als neutraler Verbraucherberater und Schlafbotschafter aktiv ist, richtet sich dieser Vortrag an all jene, die sich die Chance der unvoreingenommenen Meinung eines Experten nicht entgehen lassen wollen. Sie erhalten bei diesen Vorträgen hilfreiche Tipps und Empfehlungen, was jeder für einen besseren Schlaf tun kann und welche Bettkomponenten dafür am besten geeignet sind. Durch gute Beratung und Prävention können Schlafbeschwerden oft schon im voraus verhindert werden. Mit einem guten, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten, Kopfkissen und Bettsystem können Schlafstörungen vermieden und die Lebensqualität erheblich gesteigert werden“, heißt es weiter in der Mitteilung.

Die Teilnahme an diesen Vorträgen ist kostenlos. Um Anmeldung wird allerdings gebeten. Da die Teilnehmeranzahl auf 20 Teilnehmer begrenzt ist, lohnt sich eine rechtzeitige Anmeldung unter Telefon 0721/ 81 59 59 oder per E-Mail: info@penell.de. PR



Orientierung im Matratzen- und Kissen-Dschungel bietet der Fachdozent und Präventologe Markus Kamps bei Vorträgen im Hause des Polster-Spezialisten Penell in der Durmersheimer Straße 159. Foto: PR