



Sonnenaufgang im Frühlingwald - iStockphoto / Xurzon

Waldbaden im Zirbenschlafzimmer® und wie Sie dabei Ihre Schlafgesundheit und Lebensfreude steigern

Waldbaden (japanisch „Shinrin-yoku“) ist in Japan seit vielen Jahren eine anerkannte Stress-Management-Methode und zudem fester Bestandteil eines guten, gesunden Lebensstils. Waldbaden bedeutet nichts anderes, als Ausflüge in den Wald zu machen. So einfach es klingt, so wirksam ist es.

Japanische Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass der Aufenthalt im Wald ähnlich wie eine Aroma-Therapie wirkt. Das Einatmen der ätherischen Öle, welche die Bäume in die Luft abgeben, stärkt unser Immunsystem. Die in der Waldluft enthaltenen „Terpene“ - pflanzliche Naturstoffe - wirken gesundheitsfördernd und helfen, unseren Körper zu stärken. Japanische Studien haben ergeben, dass sich Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone abgebaut werden und die Vitalität steigt. Seit 2012 existiert die „Waldmedizin“ an japanischen Universitäten als eigener Forschungszweig, sie begeistert mittlerweile Wissenschaftler auf der ganzen Welt.

Die vielen gesundheitlichen Vorteile, die das „Waldbaden“ bringt, können Sie jedoch auch bei sich zuhause, im eigenen Schlafzimmer genießen, vorausgesetzt Ihr Bett ist „aus dem richtigen Holz geschnitzt“. Und das richtige Holz fürs „Waldbaden zuhause“ ist in diesem Fall das Holz der Zirbelkiefer. Die einzigartigen Fähigkeiten seiner ätherischen Öle senken die Herzfrequenz um bis zu Ø 3.500 Schläge pro Tag, beruhigen den Kreislauf, bringen uns erholsamen Schlaf und lassen uns am Morgen gut erholt und fit für den Tag aufwachen. Die ätherischen Öle wirken zudem antibakteriell, duften überaus angenehm und das jahrzehntelang. Schlafwissenschaftler des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung aus Weiz in Österreich belegen in einer aufwändigen Studie, dass Zirbenbettschläfer ruhiger schlafen und erholt aufwachen, als diejenigen, die in konventionellen Betten schlafen.

Unsere Kunden Maria und Martin berichten auf jeden Fall begeistert: „Die beruhigende Wirkung des Zirbenbettes lässt uns am Morgen gut erholt, frisch, voller Kraft und Energie für den Tag erwachen.“ Jahrelang schliefen die beiden unruhig, fühlten sich schlapp und tagesmüde. Sie dachten, es sei das Alter... denn über 65 Jahre leiden etwa 50 % aller Menschen unter Schlafproblemen. Meist sind dies keine Schlafstörungen im medizinischen Sinne, sondern verursacht vom altersbedingten Wandel des Stoffwechsels. Das verändert auch den Tag-Nacht-Rhythmus, man schläft schlechter ein, wacht leichter und häufiger auf, die Tiefschlafzeit sinkt auf etwa 5%. Darum sollte man die verkürzte Schlafzeit in bester Umgebung verbringen, Betten und Schlafzimmermöbel aus Zirbenholz zählen dazu. Durchgelegene Matratzen dagegen, altersschwache Lattenroste und Bettrahmen mit evtl. schlafstörenden Klebern, Lacken, Kunststoffen und Metallen sollte man schnell entsorgen.

Doch Zirbe ist nicht gleich Zirbe. Auf dem Markt findet man oft minderwertigere, sibirische Zirbe. In unserer Zirbenschreinerei Leonhard Steiner dagegen machen wir keine Kompromisse. Die Schlafgesundheit unserer Kunden ist uns eine Herzensangelegenheit, darum verarbeiten wir ausschließlich hochwertige Alpenzirbe aus den Tiroler Bergwäldern. Dieses Holz wächst im gleichen Maße jährlich nach und wird nachhaltig aufgeforstet.

Maria und Martin genießen heute das „Waldbaden“ im heimischen Schlafzimmer und werden mit einem völlig neuen Schlafgefühl belohnt: beide sind beschwerdefrei, morgens gut erholt, frisch und voller Energie für den Tag.

Erleben Sie die drei wertvollen „Durchschlafhelfer“ fürs Waldbaden in Ihrem Schlafzimmer

[Die „Durchschlafhelfer“, ein Trio aus reinen Naturmaterialien](#), finden Sie in dieser Kombination ausschließlich bei uns: Das Original Steiner Zirbenbett, das ergonomische Schlafsystem ProNatura für höchsten Liegekomfort und die Zirbello Zirbenduftlamellen, sie bringen zusätzlich 200% mehr Zirbenholzfläche und steigern die gesundheitsfördernde Wirkung.

Atmen Sie tief ein. Erleben Sie es selbst. Der wohltuende Duft bringt Ruhe und Entspannung. „Waldbaden“ Sie schon bei uns, im Schlafstudio der Zirbenschreinerei Steiner Sie erfahren alles über die Kraft der Zirbe und werden von mir meisterlich beraten. Mo - Sa, Individuell nach Terminvereinbarung, Tel. 08063-7115. www.zirbenbett.de

Ihr Leonhard Steiner
