

© XXXXXX



## Wie man sich bettet ...

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Lebensqualität, die wir nicht mit Schmerzen, Verspannungen oder Unwohlsein schmälern sollten. Daher ist es sinnvoll von Anfang an in guten Liegekomfort zu investieren – vom Pyjama über Kopfkissen, Decke, Matratze bis hin zum Bettgestell. Natürliche Materialien, wie Holz

– insbesondere Zirbe –, Naturkautschuk, Seide, Schur- oder Baumwolle, reduzieren ungesunde Ausdünstungen. Am besten ist eine Kombination aus Matratze und Lattenrost, die jeweils auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Sie unterstützen Hohlräume wie an der Taille oder Wirbelsäule und entlasten

an anderen Stellen wie Po und Schultern. Ein Experte sollte das System schnell umstellen können, falls sich die persönlichen Lebensumstände ändern – zum Beispiel bei einer Schwangerschaft. Wer sich bewusst Zeit für eine kompetente Beratung nimmt, schafft die besten Voraussetzungen für die optimale Schlafunterlage und damit einen erholsamen Schönheitsschlaf. Wer gut durchschläft, tankt während der Nacht Kraft und ist am folgenden Tag fit und voller Energie.



© privat

**Tipp von Pia Ledwinsky**  
**Ledwinsky GmbH –**  
**Bau- und Möbelschreinerei**



Die Bau- und Möbelschreinerei Ledwinsky macht aus **Lebensräumen Lebensträume** – jetzt schon seit 70 Jahren Ihr Partner für ein gutes Gefühl zu Hause.

BAU  
MÖBEL  
RAUM  
SCHLAF



Besuchen Sie uns in Königstein und nehmen Sie sich ein Stück **Lebenstraum** mit nach Hause.

Neuhauser Str. 34 - 92281 Königstein  
Tel.: 09665-9141 0 - Fax: 09665-9141 41  
info@ledwinsky.de - [www.ledwinsky.de](http://www.ledwinsky.de)

### Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 8.00 - 12.00 Uhr  
13.30 - 17.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 14.30 Uhr  
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Unsere selbst gefertigten Betten können während der Öffnungszeiten jederzeit besichtigt werden. Eine Beratung zu Bettsystemen ist allerdings nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich, damit wir ohne Zeitdruck für Sie da sein können.

