

Zum Weltschlafstag am 16. März

Gesund ist wer gut schläft –

Der Weltschlafstag wurde vom Weltverband für Schlafmedizin ins Leben gerufen, um die Vorteile eines guten und gesunden Schlafes zu betonen und die Gesellschaft auf die Auswirkungen, sowie auf die Behandlung und Prävention von Schlafstörungen aufmerksam zu machen.

Österreicher schlafen schlecht und zu wenig

Laut der neuesten österreichische Schlafstudie, schlafen 44% der Österreicher zu wenig. Beruflicher Stress und Belastung im familiären Alltag sind die wichtigsten Gründe für diese Schlaflosigkeit. Und obwohl 89% der Österreicher zustimmen, dass guter Schlaf zu besserer Leistung führt, erkennen die meisten nicht, dass sie an Schlafdefizit leiden. Vor allem berufsbedingten Stress führt bei vielen gesunden Menschen zum schlechten Schlaf und zu schlechteren Performance am nächsten Tag. (Lightspeed Research/ Auftragsarbeit für Snooze Österreich, November 2017)

Schlaf macht gesund und glücklich

Schlaf stärkt unseren Geist, unsere Psyche und unsere körperliche Leistungsfähigkeit. So ist nach gutem Schlaf die Stimmung besser. Er regt die Kreativität an, hilft uns schlank und fit zu bleiben. Und nicht zuletzt: Er hält auch unser Immunsystem fit. In mehreren groß angelegten Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die im Durchschnitt 7 Stunden pro Tag schlafen, ein geringeres Erkrankungsrisiko und eine höhere Lebenserwartung haben. Doch immer mehr Menschen klagen über Ein- und Durchschlafprobleme.

Der Funktional Food Experte, Hans P. Vriens hat sich dem Schlafproblem vieler Österreicher angenommen und Snooze, einen Natural Sleep Drink entwickelt. „Während herkömmliche Kräuterschlaftabletten lediglich 60 bis 500 mg Baldrian enthalten, wurde Snooze mit 1.000 bzw. 1.200 mg entwickelt und noch mit zusätzlichen schlaffördernden Kräutern angereichert“, so Vriens. „Snooze ist wahrscheinlich die wirksamste, natürliche Schlafhilfe auf Kräuterbasis der Welt“.

„Snooze, Natural Sleep Drink“ ist eine Weltneuheit – Das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern und österreichischem Gebirgswasser, in umweltfreundlichen Kartondosen abgefüllt.



Snooze - enthält ausschließlich natürliche Kräuter, die in ihrer Kombination eine perfekte Einschlaf- und Durchschlafhilfe bieten, absolut ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte.

Die reichhaltige Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe.

Snooze ist in 2 Varianten **regular** und **strong** erhältlich. 135 ml UVP 3,95 EUR.

Derzeit kann Snooze gratis getestet werden www.snooze.at

Pressekontakt Österreich:

**Dr. Susanne Weichselbaum Phone +43 676 477 04 03 * susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at**

Pressekontakt Deutschland:

**Gerda Frenkenberger Phone +49 178 2333 342 * gerda@boutiqueblonde.com
www.boutiqueblonde.com**