

# Schluss mit Schäfchen zählen – so wird deine Nacht ruhig und erholsam

Wer sehnt sich nicht danach: Fit und ausgeschlafen in den Tag starten und abends erschöpft und zufrieden in einen erholsamen Schlaf sinken. Viele Menschen können davon nur träumen – vor allem in der dunklen Jahreszeit. **Christine Lenz** und Philips verraten dir, wie du auch im Winter energievoll und erholt in den Tag startest.

Christine Lenz  
Schlafcoach

Zur ersten Ausgabe unserer Schlaf Tipps geht es hier entlang.



## Deine Bedürfnisse

Bettdecke, Bettwäsche und Matratze sollten zur Jahreszeit sowie zum Schlafverhalten (mit oder ohne Kleidung) passen. Bettdecken, die zu kurz, zu schwer oder zu alt sind, können den Schlaf zum Beispiel durch fehlende Atmungsaktivität negativ beeinflussen.

## Stille Nacht

Ruhe hilft dem Körper dabei, zu entspannen und neue Energie zu tanken. In welchem Bereich die Lautstärke liegen sollte, erfährst du in der Sleep-Mapper App von Philips. Falls dich ein Schnarchen in der Nachtruhe stört: Das Philips Snoring Relief Band stoppt nächtliche Sägekonzerte.



## Wie das duftet

Ob Schlafdüfte, Kissensprays oder Duftkräuterkissen: Düfte beruhigen und lösen verschiedene, individuelle Empfindungen und Gefühle aus. Such dir deinen perfekten Einschlaftduft und bleib ihm treu. Das Wiedererkennen des Duftes wird auch in stressigen Zeiten oder bei Reisen ein hilfreiches Einschlaftool bleiben. Wie wäre es mit dem Duft nach Lavendel?



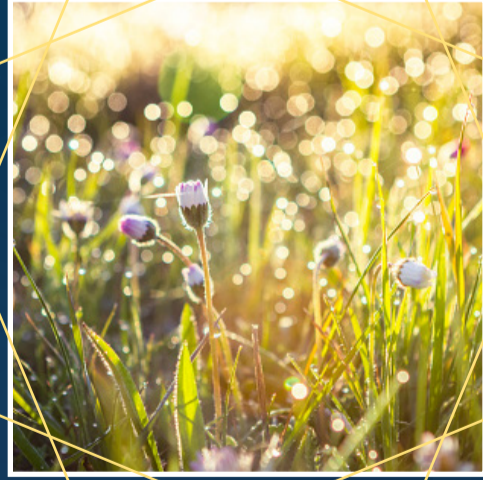
## Feste Regeln

Bei Schlafproblemen helfen feste Bett- und Aufstehzeiten, die sieben Tage pro Woche eingehalten werden. Immer wieder stellen Schlafexperten fest, wie sich schon nach vier bis fünf Tagen fester Rituale und Zeiten die Schlafprobleme bessern. Das Philips Connected Sleep & Wake-Up Light lässt dich dabei das ganze Jahr mit einem Sonnenuntergang in tiefe Träume sinken und weckt dich sanft mit einem Sonnenaufgang.



## Lerche oder Eule?

Bist du weit vor dem Weckerklingeln wach? Das kann verschiedene Gründe haben: Mangelnde oder falsche Ernährung am Vorabend, zu viel oder zu wenig Flüssigkeit oder Lärm sind nur einige davon. Welcher Chronotyp du bist und damit die Antwort auf die Frage, wie viel Schlaf du tatsächlich brauchst, lässt sich mithilfe eines Haartests herausfinden.



## Morgenrituale

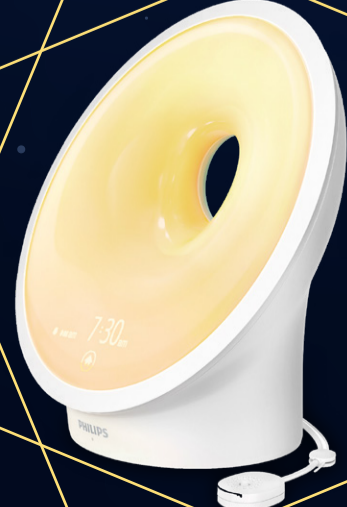
Tautreten ist ein altes Ritual, um in den Tag zu starten, denn dabei wird der Atem tiefer und die Sauerstoffaufnahme im Körper erhöht. Das frühe Morgenlicht stimuliert die Serotonin-Produktion und stärkt Immunsystem und Kreislauf. Starte mit warmen Füßen zwei bis drei Minuten. Nach dem Tautreten warme Socken anziehen und die Füße bewegen. Klappt übrigens zu allen Jahreszeiten!

### Stoppt nächtliche Sägekonzerte



**Philips SmartSleep Snoring Relief Band**  
SN3710/10  
UVP 199.90 CHF

### Entspannt einschlafen und erholt aufwachen



**Philips Connected Sleep & Wake-Up Light**  
HF3672/01  
UVP 349.90 CHF