

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

Der Winter ist da und damit auch die dunkle und kalte Jahreszeit. Kein Wunder also, wenn das Aufstehen morgens schwerfällt und die Müdigkeit dich mit dem frühen Einbruch der Dunkelheit überkommt. Doch es gibt viele hilfreiche Tipps und Tricks, wie du dem Winterschlaf-Gefühl entkommen und deine Ruhephasen zum Energietanken nutzen kannst. Schlafcoach Christine Lenz und Philips verraten dir, worauf es ankommt.

Christine Lenz
Schlafcoach



Zur ersten und zweiten Ausgabe unserer Schlaftipps geht es hier entlang.



Trinkverhalten

Ist der eigene Schlaf erst einmal aus dem Rhythmus, sollten als erstes die Ursachen ergründet werden. Hast du beispielsweise vor dem Schlafengehen zu viel oder zu wenig getrunken, springt der natürliche Warnmechanismus des Körpers an, denn nachts entgiftet er und die Nieren arbeiten auf Hochtouren.

Nachtruhe

Es gibt immer wieder Phasen im Leben, die weniger Schlaf zulassen, als es nötig wäre. Wichtig ist, nicht zu verzweifeln, sondern eine entspannte Einstellung zum Schlaf zurückzugewinnen, denn Schlaf kannst du nicht erzwingen. Lege dich also hin, um zu ruhen und nimm dir ruhige Musik, entspannende Düfte oder eine Wärmflasche zur Hilfe. Selbst wenn du nicht schläfst, lernt der Körper die Ruhe zu genießen und entspannt sich.



Philips
SmartSleep
Snoring
Relief Band
SN3710/10
UVP CHF 199.90



Stille genießen

Der Hörsinn ist auch im Schlaf aktiv, weswegen du – bewusst oder unbewusst – auf Geräusche und Lärm reagierst. Gerade morgens bist du leichter zu wecken, da dann die Tiefschlafphase vorüber ist. Sollte das Schnarchen deines Partners oder deiner Partnerin deine nächtliche Ruhe stören, probiere das SmartSleep Snoring Relief Band.



Digital Detox

Um abends zur Ruhe zu kommen, helfen oftmals schon kleine Veränderungen. Eine Nachrichtenabstinenz kann für Menschen mit Gedanken- oder Kopfkino und einer Neigung zum Grübeln genauso hilfreich sein, wie ein digitaler Detox. Verbanne daher digitale Geräte so gut es geht aus deinem Schlafzimmer.

Philips
SmartSleep
Wake-up Light
HF3519/01
UVP CHF 199.00



Sonnenuhr

Mit aufsteigender Sonne aufzuwachen ist für viele eine Wunschvorstellung. Mit dem SmartSleep Wake-up Light ist dies das ganze Jahr möglich. Fünf verschiedene natürliche Wecktöne sorgen für ein angenehmes Aufstehgefühl. Da die Lichtempfindlichkeit von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, kann die Intensität des Lichts individuell angepasst werden.