

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

Gewohnheiten, Beruf und Lebensumstände beeinflussen nicht nur unseren Tag, sondern auch unsere Nacht. Doch während manche bereits nach zwei tiefen Atemzügen im Land der Träume versunken sind, wälzen sich andere im Bett herum und kämpfen gegen Einschlafprobleme oder ständiges, nächtliches Aufwachen. Schlafcoach Christine Lenz und Philips haben daher wertvolle Tipps, damit Ihr wieder unbeschwert ein- und durchschlafen könnt:



Christine Lenz  
Schlafcoach



## Für die Füße



Ein Fußbad vor dem Einschlafen – am besten mit anschließender Fußmassage – bereitet den Körper auf die anstehende Ruhephase vor. Zusätze wie Lavendel, Meersalz, Salbei oder Rosenöl wirken beruhigend. Ein warmer Fango oder der warme Matsch am Bach und am Meer im Sommer sind ebenfalls wahre Stressfänger und ebnen den Weg in einen tiefen Schlaf.

## Für die Hände

In Wellness-Oasen sind Handrituale gang und gäbe. Auch als Einstieg für eine erholsame Nacht und einen entspannten Schlaf sind Handmassagen und -peelings mit wohltuenden Düften bestens geeignet, denn die Berührungen senken die Herzfrequenz und fördern die Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytocin.



**Philips SmartSleep Snoring Relief Band SN3710/10**

UVP 199,99 Euro

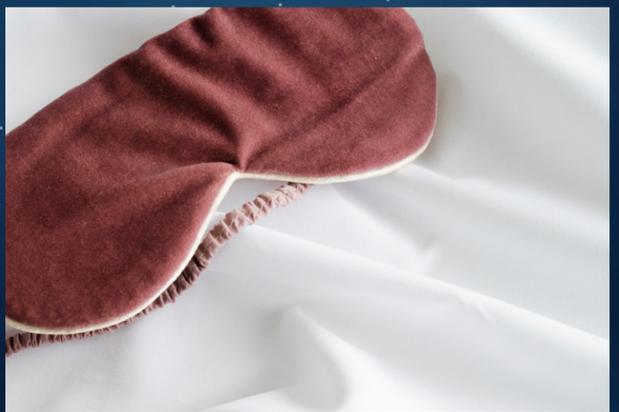


## Für einen tiefen Schlaf

Die Temperatur im Schlafzimmer sollte über Nacht bei 18 °C liegen. Zu warme oder zu kalte Raumtemperaturen halten den Körper vor einer Entspannung ab. Stoßlüften vor dem Schlafengehen oder gekippte Fenster während der Nacht erhöhen den Sauerstoffgehalt in der Luft und verbessern den Schlaf. Wenn es draußen zwar ruhig ist, Euch im Schlafzimmer dafür aber ein privates Sägekonzert wachhält, dann hilft das Philips SmartSleep Snoring Relief Band. **Tipp:** Mit Pollengittern vor den Fenstern können selbst Allergiker ganzjährig mit offenem Fenster schlafen.

## Für dunkle Nächte

Der Schlaf sollte nur vom stillen Licht der Sterne begleitet werden, denn Helligkeit stört ihn und die Produktion des Schlafhormons Melatonin erheblich. Flächendeckende Lichtverschmutzung, gerade in und um Großstädte, machen dies oft dank Straßenbeleuchtung, Industrie und Co. nicht möglich. Verdunklungsrollos oder Schlafmasken sind da eine Soforthilfe.



## Für ruhige Nächte

Rituale sorgen für Struktur und Sicherheit – auch am Abend. Da wir nicht den ganzen Tag Gas geben und dann mit einer Vollbremsung ins Bett huschen können, sorgen sie für einen geeigneten Übergang zwischen Tag und Nacht. Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge, aber auch Lesen, Singen sowie Massagen bereiten den Körper optimal auf die Nacht vor.

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

UVP 269,99 Euro



Das Connected Sleep & Wake-Up Light misst Temperatur, Helligkeit und Geräuschpegel im Schlafzimmer. Zusammen mit der SleepMapper App lässt sich der Schlaf so optimieren.