

So schlafen Sie gut: dunkel machen und Schlafzyklen berücksichtigen

Liebe KundInnen, liebe Interessenten, liebe Freunde

Schlaf ist wichtig. Schlechter Schlaf muss definitiv nicht sein. Schliesslich kann mit Ihrem eigenen Verhalten und der Gestaltung der Schlafumgebung Ihr Schlaf optimiert werden. Die Berücksichtigung verschiedener Faktoren hilft, besser zu schlafen. Dazu zählen ein dunkles Schlafzimmer, die «richtige» Bettgehzeit und die Beachtung der Schlafzyklen.



Das Schlafzimmer sollte dunkel sein

Es versteht sich von selbst, dass Lärm im Schlafzimmer nichts zu suchen hat. Haben Sie aber auch schon daran gedacht, den Fernseher, das Tablet oder weitere elektronische Geräte aus Ihrem Schlafgemach zu verbannen? Das sollten Sie, weil zum einen Lichteinflüsse einen gesunden Schlaf behindern. Es ist sogar ratsam, bereits 30 Minuten vor dem Schlafengehen keine LED-Bildschirme mehr zu betrachten. Darüber hinaus unternehmen Sie mit dem Verzicht auf elektronische Geräte in Ihren Schlafräumlichkeiten auch etwas gegen Elektrosmog. Weil Dunkelheit die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin fördert, sollten Sie sich grundsätzlich in einer dunklen Umgebung schlafen legen. Daher gehören lichtdichte Vorhänge und geschlossene Jalousien genauso in Ihr Schlafzimmer wie ein bequemes Bett.



Die Bettgehzeit ist kein Zufall

Neben Dunkelheit bestimmt auch die Bettgehzeit die Schlafqualität. Gönnen Sie sich selten einen Schlaf vor Mitternacht? Dann ist eine langsame, schrittweise Umgewöhnung auf eine etwas frühere Nachtruhe sinnvoll. Weil der Mensch ein Gewohnheitswesen ist, kann dies durchaus gelingen. Die derzeit früh einsetzende Dunkelheit vereinfacht dieses Vorhaben zusätzlich. Nutzen Sie Schlafgewohnheiten zugunsten Ihrer Vitalität und Gesundheit, indem Sie immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen. Darüber hinaus geben wir Ihnen nachfolgend gerne noch einen weiteren Tipp zur Schlafoptimierung.

Ein Schlafzyklus dauert 90 Minuten

Lassen Sie sich nicht mitten im Tiefschlaf aufwecken. Dies gelingt, indem Sie «die Regel der Schlafzyklen» berücksichtigen. Einzelne Schlafzyklen dauern durchschnittlich 90 Minuten, wobei diese anfänglich kürzer sind und gegen Morgen hin länger werden. Während eines einzelnen Schlafzyklus werden unterschiedliche Phasen durchlaufen. Diese beinhalten Leichtschlafphasen und Perioden des Tiefschlafs. Während letztgenannten Abschnitten befindet sich der Körper in einem entspannten Zustand und wir sind schwer aufzuwecken. Nutzen Sie diese Gegebenheit, indem Sie den Wecker passend stellen. Somit sind Schlafdauern von fünfeinhalb, sieben, achteinhalb oder zehn Stunden angezeigt. Am häufigsten sollten Sie den Wecker selbstverständlich auf einen sieben- oder achteinhalbstündigen Schlaf einstellen. Übrigens schaffen Sie es auf diese Weise, und mit etwas Gewöhnung, meist ohne Wecker pünktlich zu erwachen.

Möchten Sie mehr zum Thema «Schlafoptimierung über Dunkelheit, Bettgehzeit und Schlafzyklus» wissen? Dann rufen Sie uns an oder verlangen Sie einen «Schlaf-Gut-Rückruf».

Schlaf-Gut-Rückruf-Formular

Weihnachtsgeschenk in letzter Minute:

Beschenken Sie Ihre Liebsten mit einem Leibundgut Kissen, einem ätherischen Öl mit Arvenduft oder lassen Sie einen Geschenkgutschein mit Ihrem Wunschbetrag ausstellen, damit die beschenkte Person selbst eine Kissenberatung bei uns in Einigen genießen darf. Gerne unterstützen wir Sie auf der Suche nach dem passenden Weihnachtsgeschenk.



Zu Weihnachten werden Erinnerungen geweckt, neue geschaffen und die Freude am Schenken und Teilen zelebriert. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen von Herzen eine Weihnachtszeit voller Wärme, Liebe und Zufriedenheit und ein wundervolles neues Jahr mit vielen besonderen, mit Freude erfüllten Momenten und bester Gesundheit.

Wir sind für Sie da:

Wünschen Sie eine persönliche Beratung? Haben Sie Fragen zu Ihrem Leibundgut Bett, Kissen, Duvet, zu den Möglichkeiten der Umtauschgarantie oder gibt es bei Ihnen Veränderungen, die auch das Bett betreffen? Besuchen Sie unser Geschäft in Einigen oder lassen Sie sich in einem Vorgespräch telefonisch beraten:

Schlaf-Gut-Rückruf-Formular

Wir verhelfen Ihnen durch erholsamen Schlaf zu bester Gesundheit!

Herzliche Grüsse

Ihr Leibundgut Team

Verbreiten Sie gerne unsere Schlafinfos, indem Sie unseren Newsletter auch an Ihre Liebsten weitersenden. Damit tragen wir zusammen dazu bei, ein noch besseres Lebensgefühl zu ermöglichen.

IHRE BETTENPROFIS



LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

Hauptstrasse 89A
3646 Einigen

www.leibundgut.swiss

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG

Hauptstrasse 89a
3646 Einigen Schweiz
Tel. 033 654 12 71

www.leibundgut.swiss / info@leibundgut.swiss

Textquellen:

wikipedia.org c/o Wikipedia

stiftung-gesundheitswissen.de c/o Stiftung Gesundheitswissen

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [per Mail](#) kostenlos abbestellen.