



MINDFUL LIVING

Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht



Gut geschlafen im [Boxspringbett COMETA](#)? Dann starte gut erholt in einen neuen Tag.

Es ist der größte unbekannteste Moment in deinem Leben und er findet jede Nacht statt: einschlafen. Du kannst dich an den Augenblick nicht erinnern und ihn nicht steuern. Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir – zum Glück, denn im Schlaf erholt und erneuert sich dein Körper, der Stoffwechsel arbeitet und dein Gehirn sortiert die Erlebnisse des vergangenen Tages. Die Zeit der geschlossenen Augenlider ist für Gesundheit und Wohlbefinden also enorm wichtig. Die ADA Möbelwerke - Österreichs größter Polstermöbelproduzent - haben folgenden Tipps für dich, wie Schlafen gut gelingt.

Weshalb tickende Wecker vielleicht doch keine so gute Idee sind

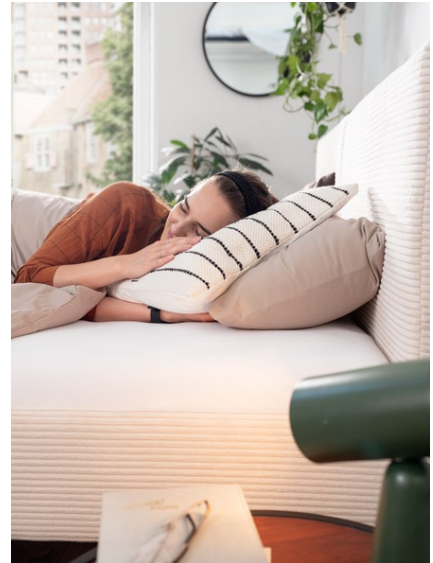
Tickende Wecker beispielsweise sind ein Störenfried – wie auch andere Geräusche. Bei offenem Fenster zu schlafen, ist deshalb nur dann eine gute Idee, wenn du am Land wohnst und maximal ein Käuzchen leise rufen hörst. Für all jene, die in lebendigen Siedlungen oder pulsierenden Städten leben und schlafen, sind geschlossene Fenster die bessere Wahl. Geräusche können sich schnell zu Lärm entwickeln. Und Lärm ist definitiv nicht empfehlenswert für deinen erholsamen Schlaf.

Lass' deinen Tag vorüberziehen lassen und komme zur Ruhe. Eine Tasse Entspannungstee im [Bett MITIS](#) kann dir dabei helfen.



Warum es ruhig mal kühl sein darf und was beim Einschlafen hilft

Eine kühle Temperatur wiederum fördert guten Schlaf. Sie sollte zwischen 16-20 Grad, also unter der Wohntemperatur, liegen. Um einschlafen zu können, senkt der Körper seine Temperatur. In einem kühlen Raum gelingt das leichter. Denn je schneller du abkühlst, umso schneller funktioniert es mit dem Einschlafen. Apropos: Manche Menschen tun es prompt, andere brauchen dafür länger. Das ist ganz normal, schließlich sind wir einzigartige Wesen. Bis zu 30 Minuten sind im grünen Bereich, bei älteren Menschen kann es noch etwas länger dauern. Wenn du aber schon länger wach liegst und viele Schäfchen gezählt hast, solltest du deine Schlafgewohnheiten überdenken. Vermutlich ahnst du es sowieso: Mit der Lieblingsserie am Tablet einschlafen oder in den Federn schnell nochmal den Insta-Account checken, sind schlechte Ideen. Alles, was deinen Geist aktiviert, hält dich wach. Für eine gute Nacht solltest du circa eine halbe Stunde vorm Einschlafen mit Entertainment aufhören.



Wieso Herumwälzen im Bett gesund ist und wann du ausgeschlafen bist

Seit mehr als 65 Jahren stellt ADA bereits Möbel her. Seit Kurzem auch Möbel für Mindful Living. Daher wissen die Möbelexperten aus der Oststeiermark: Wie du dich bettest, ist ganz deinem Wohlfühl überlassen. Ob am Bauch, in Rückenlage oder auf der Seite: Jede:r hat seine Lieblingsschlafposition – Hauptsache, du wechselst sie im Lauf der Nacht. Im Bett herumwälzen ist also ausdrücklich erwünscht, damit belastest und entlastet du verschiedene Körperpartien.

Wo wir schon bei der Gesundheit sind: Falls du in der Nacht öfters wach wirst, ist das normal und total okay. Laut Schlafforschung ist Durchschlafen nicht unbedingt nötig, um am nächsten Tag ausgeruht zu sein. Wie viele Stunden es dafür braucht – sieben, acht, weniger, mehr: Ausgeschlafen bist du dann, wenn du dich ausgeschlafen fühlst. Schlummere also so lange, wie du es brauchst. Denn du weißt ja: Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht.



Wochenende und Frühstück im Bett RORIS? So schön kann dein Tag starten.

Fotos: © ADA

Mehr Infos unter: <https://www.ada.at/>

Pressekontakt

SGC | Stilgeflüster GmbH
Mühlenkamp 63a
22303 Hamburg

Sonia Marsch

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44
E-Mail: sonia@sgc-agency.com
Web: www.sgc-agency.com