

Zirbenhotels

Für natürlich guten Schlaf und Stressabbau



SCHREINEREI & FENSTERBAU

Für einen besseren Schlaf:

10 persönliche Schlaf-Tipps

von Erich Reitebuch



Edelsbergweg 11 · 87459 Pfronten · fon +49 (0) 83 63 – 86 44 · info@reitebuch.de

SCHREINEREI & FENSTERBAU

Zehn persönliche Schlaf-Tipps für einen besseren Schlaf

1. Finden Sie Ihr Schlafklima

Jeder Körper braucht sein eigenes Schlafklima, in dem er sich wohlfühlt. Dabei sollte man besonders auf die nächtliche Raumtemperatur, eine gute Durchlüftung und die Luftfeuchtigkeit achten. Experten empfehlen eine Temperatur von 16 bis 18 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von rund fünfzig Prozent. Sollte Ihnen das nicht entsprechen, dann ermitteln Sie am besten Ihr persönliches Wohlfühlklima.

2. Nehmen Sie keine Sorgen mit ins Bett

Grübeln und Nachdenken stört beim Einschlafen. Deshalb sollte man die Sorgen möglichst nicht ins Bett nehmen. Einfacher gesagt als getan, aber mit ein wenig Übung findet man eine passende Ablenkung, die den Kopf frei macht. Denken Sie am besten an etwas Schönes, zum Beispiel den letzten Urlaub. Sind Sie aufgeregt, kann Sie zum Beispiel ein Melissentee gut beruhigen.

3. Sorgen Sie für Ruhe

Eine ruhige Umgebung ist wichtig für einen guten Schlaf. Dafür können Sie durchaus Ihre Familienmitglieder oder Mitbewohner um Rücksicht bitten. Und wenn alles nichts hilft, gibt es immer noch Ohrstöpsel, an die man sich schnell gewöhnt.

4. Dunkeln Sie das Schlafzimmer ab

Denken Sie daran, dass Sie das Schlafzimmer abdunkeln, auch wenn es draußen schon dunkel ist. Das bedeutet vor allem, dass Sie die Vorhänge oder Rollläden schließen. Denn mit dem Sonnenaufgang kommt das Licht und Licht signalisiert dem Körper: „Wach werden!“ Zu manchen Jahreszeiten einfach viel zu früh!

5. Schlafen Sie auf einer guten Matratze

Eine gute Matratze ist eine wichtige Voraussetzung für einen guten und erholsamen Schlaf. Holen Sie sich also eine Matratze, die wirklich zu Ihnen passt und auf der Sie nicht am Morgen mit Schmerzen aufstehen. Die Matratze sollte alle zehn Jahre gewechselt werden.

6. Müde? Ab ins Bett!

Müdigkeit signalisiert, dass es Zeit wird, ins Bett zu gehen. Dann ist der ideale Zeitpunkt, um schlafen zu gehen. Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass sie noch aufbleiben, wenn Sie sich nicht müde fühlen. Ansonsten wälzen Sie sich nur von einer auf die andere Seite.

Zehn persönliche Schlaf-Tipps für den perfekten Schlaf

7. Nicht mit vollem Magen

Vermeiden Sie es, mit einem vollen Magen oder alkoholisiert schlafen zu gehen. Das strapaziert den Körper in der Nacht unnötig und hemmt einen guten Schlaf. Das gilt aber genauso, wenn Sie hungrig sein sollten. Auch ein leerer Magen ist nicht ideal für die Nacht.

8. Ein Abendspaziergang tut gut

Gönnen Sie sich am Abend einen Spaziergang. Das fordert den Körper auf angenehme Weise und entspannt zugleich. Auch im Winter kann so ein Spaziergang ein besonderes Erlebnis sein und obendrein den Kopf freimachen.

9. Entspannen Sie vor dem Schlafengehen

Entspannung ist wichtig, gerade nach einem anstrengenden und vielleicht nervenaufreibenden Arbeitstag. Dabei kann Ihnen ruhige Musik oder ein warmer Entspannungstee genauso helfen wie ein Bad mit Melisse oder Lavendelöl.

10. Schlafen Sie natürlich - mit der Zirbe

Schlafen Sie auf natürlichen Materialien, diese wirken positiv auf den Körper. Unser besonderer Tipp bei Schlafstörungen ist das Zirbenkissen oder gleich ein Zirbenbett. Die Zirbe beruhigt - das wurde in Studien nachgewiesen - den Körper und den Herzschlag und sorgt so für einen erholsameren Schlaf. Probieren Sie es aus mit unserem Testurlaub im Zirbenhotel, zu dem wir Sie mit einem Gutschein über 100 Euro einladen!

Unser Tipp: Besser schlafen mit der Zirbe!

Zirbenkissen können Sie online bestellen unter <http://shop.kissen-zirbenkissen.de>

Zirbenbetten bekommen Sie europaweit geliefert von uns in der Schreinerei Reitebuch. Mehr dazu lesen Sie unter www.reitebuch.de/zirbenholzbetten.html

Außerdem können wir Ihnen ein **Probeschlafen** in einem unserer Zirbenhotels anbieten. Buchen Sie Ihren persönlichen Testurlaub. Besuchen Sie dazu einfach www.zirbenhotel.de

Einen guten und erholsamen Schlaf wünscht Ihnen
Ihr Schreinermeister Erich Reitebuch

Impressum

Bau- und Möbelschreinerei Erich Reitebuch
Edelsbergweg 11
87459 Pfronten

Telefon: +49 - 83 63 - 86 44
Telefax: +49 - 83 63 - 62 91

Verantwortlicher für den Inhalt dieses Ratgebers ist der Geschäftsführer der Bau- und Möbelschreinerei Erich Reitebuch.

info@reitebuch.de
www.reitebuch.de