

# KOSMETIK-INSTITUT-CLAUSING

## BEAUTY-KOLUMNE "SCHÖNHEIT DURCH SCHLAF"

**Liebe Beauty-Interessierte, was schätzen Sie – wieviel unserer Lebenszeit verbringen wir schlafend? Es sind etwa ein Drittel. Die regelmäßige nächtliche Schlafdauer sollte zwischen mindestens 6 und maximal 9 Stunden liegen. Haben Sie einen guten Schlaf? Wenn ja, können Sie sich äußerst glücklich schätzen. Ein- und Durchschlafprobleme sind in Deutschland nämlich keine Seltenheit. Dabei ist Schlaf enorm wichtig für Körper, Geist und Seele und somit natürlich auch für unsere Gesundheit und Schönheit. Grund genug, um sich mal Gedanken darüber zu machen, wie man seine Schlafqualität unterstützen oder verbessern kann. Hier habe ich einige Schlaf-Tipps für Sie:**

Schaffen Sie in Ihrem Schlafzimmer eine Wohlfühlatmosphäre! Sorgen Sie für kühle Farben wie Blau- und Grüntöne in Ihrem Schlafraum. Warme Farben wirken eher anregend.

Neben Farben haben auch Düfte eine positive Wirkung. Ein altes Hausmittel: Legen Sie einen frischen Apfel neben Ihr Bett. Sein Duft unterstützt Entspannung. Alternativ können Sie auch Aromäole einsetzen. Eine Aromalampe im Schlafzimmer sieht nicht nur hübsch aus, sondern sorgt auch für einen beruhigenden Duft. In Apotheken oder Kaufhäusern finden Sie eine große Auswahl an geeigneten Duftrichtungen wie Lavendel oder Rose.

Die Luft in Ihrem Schlafzimmer sollte weder zu kalt noch zu warm sein. Die empfohlene Temperatur liegt bei etwa 18 Grad. Außerdem sollte die Raumluft nicht zu trocken sein. Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 45 bis 65 Prozent. Pflanzen sollten Sie völlig aus Ihrem Schlafraum verbannen. Bei Dunkelheit produzieren sie Kohlendioxid – sehr abträglich für ein angenehmes Schlafklima.

Essen sollten Sie mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr. Ist der Körper noch zu sehr mit der Verdauung beschäftigt, schlafen Sie unruhig und wachen nachts schneller auf. Hungrig sollten Sie jedoch auch keinesfalls zu Bett gehen, denn auch das stört die Schlafqualität. Als kleiner Schlaftrunk etwa 30 Minuten bevor Sie das Licht ausmachen, eignet sich entweder eine Tasse Kräutertee. Am besten nehmen Sie Hopfen, Baldrian, Melisse oder eine Mischung daraus. Eine ebenso beruhigende Wirkung hat eine heiße Milch mit einem Teelöffel Honig.



Ganz wichtig für einen regelmäßigen guten Schlaf ist ein stabiler Rhythmus. Gehen Sie immer zur möglichst gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auch zur gleichen Zeit wieder auf. Gleich bleibende Rituale vor dem ins Bett gehen unterstützen die Schlafqualität ebenfalls. Sie stimmen Körper und Geist auf eine angenehme Ruhephase ein. Geeignete Rituale sind z.B. Tagebuch schreiben, Lesen oder auch ein Spaziergang. Wichtig ist, dass Ihnen Ihr Ritual Freude bereitet und sie beruhigt und entspannt. Entspannung können Sie auch gezielt durch Techniken wie Autogenes Training, Yoga oder Progressive Muskelentspannung erlernen. Ebenfalls entspannend wirkt ruhige Musik. Die Auswahl an spezifischen Stücken zum Einschlafen ist groß.

Doch nicht nur Ihre Abendgestaltung spielt für einen erholsamen Schlaf eine bedeutende Rolle. Gerade auch Ihr Tagesablauf entscheidet darüber, wie gut Sie abends abschalten und dann auch schlafen können. Sorgen Sie möglichst für einen aktiven, positiven Alltag, der auch immer wieder Phasen zum Innehalten und „sich sortieren“ enthält. Eine tolle Möglichkeit für eine kleine Auszeit in einem aktiven Alltag stellt eine Massage dar. Dabei können Sie abschalten und Körper, Seele und Geist etwas Gutes tun. In unserem Kosmetik-Institut bieten wir unterschiedliche Wellness-Massagen an. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich verwöhnen!

Übrigens gibt es auch Gutscheine für unsere Behandlungen – eine schöne Geschenkidee, oder!?

Schlafen Sie gut!

*Ihre Janine Buri*

*staatlich anerkannte Kosmetikerin*

KOSMETIK  
INSTITUT  
— CLAUSING —

Poststr. 31c • 75210 Kelttern-Dietlingen

**Telefon: 07236 2478858**

[www.kosmetik-kelttern.de](http://www.kosmetik-kelttern.de)

Behandlungstermine nach Vereinbarung