



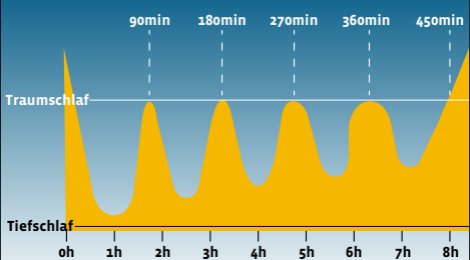
SCHLAFTIPP NR. 9:

MORGENMUFFEL

Der Circadiane Typus (innere Uhr) unterteilt Menschen in "Lerchen" und "Eulen". Ob nun jemand gerne in aller Frühe den Morgen beginnt oder bis spät in die Nacht noch fit ist, wird grösstenteils von unserem inneren Rhythmus bestimmt. Unser Körper wechselt im Schlaf in einem ca. 90-minütigen Zyklus von einer Tiefschlafphase bis zur Nächsten. Genau gleich lange dauert der Zyklus zwischen den Traumschlafphasen. Diese sind dem Wachsein am nächsten. Wer morgens nur schlecht aus dem Bett kommt und erst nach einer Dosis Koffein den Tag starten kann, hat seinen Aufwachzeitpunkt vielleicht genau während einer Tiefschlafphase erwischt. Wenn der Wecker klingelt sobald unser Körper sich sowieso für das Aufwachen vorbereitet, fällt das Aufstehen leichter. Versuchen Sie bei immer gleichbleibenden Aufstehenszeiten den Zeitpunkt, wann Sie zu Bett gehen, jeden Abend um 10 Minuten nach vorne oder hinten zu verschieben, so lange bis der Zeitpunkt des Weckerklingelns genau mit Ihrer inneren Uhr übereinstimmt und Sie wie von selbst erwachen. Wichtig dabei ist, dass Sie dann sofort aufstehen und nicht wieder eindösen. Ansonsten besteht die Gefahr, in die nächste Tiefschlafphase zu gleiten.

Möchten Sie sich über weitere Problemlösungen bei Schlaf- und Liegeprobleme informieren?

Auf unserer neugestalteten Homepage leinenweberei.ch finden Sie ständig neue und hilfreiche Tipps.



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR