Besser einschlafen, erholt aufwachen

Das richtige Licht sorgt für einen gesunden Schlaf: Dass viel Bewegung an der frischen Luft und natürliches Sonnenlicht den Biorhythmus und damit auch den Schlaf positiv beeinflussen, ist kein Geheimnis. Aber auch Deine Beleuchtung im Schlafzimmer kann dazu beitragen, Dein Wohlbefinden zu steigern und den nächtlichen Schlaf zu verbessern.

Licht ist eben nicht gleich Licht: Je nachdem was Du gerade tust, brauchst Du unterschiedliches Licht. Viele nützliche Tipps rund um die richtige Beleuchtung findest Du auch hier: www.diy-academy.eu/licht

Gerade beim Einschlafen oder auch bei kurzen Unterbrechungen unseres Schlafes ist neben der Helligkeit auch die Lichtfarbe oder Farbtemperatur für die Wirkung entscheidend. Sie wird in Kelvin angegeben. Je höher die Kelvin-Angabe auf der Verpackung der Leuchte ist, desto höher ist der Blauanteil.

Als aktivierend gelten kühle Lichtfarben über 3.300 Kelvin. **Gemütlich und zum Einschlafen sind warme Lichtfarben bis circa 2.900 Kelvin.**

Foto: Philips

Mit dem Sonnenaufgang aufwachen

Für Deinen guten Start in den Tag eignen sich Leuchten, die das Tageslicht nachahmen und Dich erst langsam aufwecken. Besonders Leuchten mit automatisierbaren Sonnenaufgängen sowie einer Abenddämmerungsfunktion für das gemütliche Einstimmen auf die Nachruhe sind gute Begleiter im Schlafzimmer.

Zum Beispiel beherrscht das Leuchtensortiment „Philips Hue white ambiance“ stufenlos das gesamte Spektrum von kühlem Tageslicht (6.500 Kelvin) bis gemütlich warm-weißem Licht (2.200 Kelvin). So kann man das Raumambiente je nach Vorliebe per Fingertipp verändert und so dem individuellen Tagesrhythmus anpassen.

© 2024 DIY Academy e.V. | DIY Academy e.V. - Hohenzollernring 14, 50672 Köln | www.diy-academy.eu

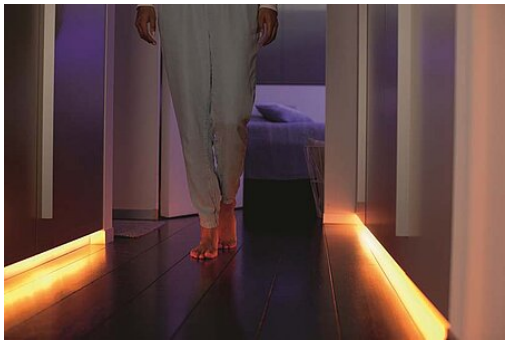

Foto: Philips

Und noch ein Tipp für Nachtschwärmer

Kennst Du das auch? Es ist mitten in der Nacht und Du musst doch nur kurz raus aus dem Bett, doch wenn Du Dich nach wenigen Minuten wieder in die warmen Kissen sinken lässt, ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Stattdessen denkst Du an die unerledigten Aufgaben im Büro oder Haushalt. Damit die kurze Unterbrechung des Schlafs auch wirklich nur kurz bleibt, gibt es einen einfachen Trick: Nimm ab sofort für die nächtliche Beleuchtung Leuchtmittel mit rötlicher Farbtemperatur. So werden die Augen nicht gereizt und das Wieder-Einschlafen fällt Dir garantiert leichter.

© 2024 DIY Academy e.V. | DIY Academy e.V. - Hohenzollernring 14, 50672 Köln | www.diy-academy.eu

Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbermacherinnen mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.
Mehr erfahren

Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonnieren unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!
Jetzt anmelden

Folge uns auch auf:

- Pinterest: www.pinterest.com/diyacademy
- YouTube: www.youtube.com/DIYAcademyTV
- Facebook: www.facebook.com/doityourself.academy
- Instagram: www.instagram.com/doityourself.academy