

GUTE

nacht!

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im
nächtliche Reset optimal für Körper



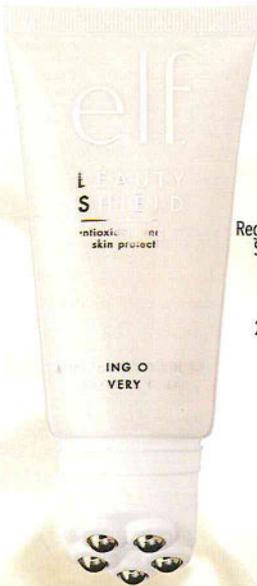
Schlaf. Wie man den Tag ausblendet, um das
und Geist zu nutzen? Bitte umblättern!



Während wir schlafen, arbeitet unsere Haut auf Hochtouren

Bekämpft Anzeichen von Hautalterung im Schlaf: „Capture Totale Multi Perfection Night Cream“, Dior, 60 ml € 170,-* (GP 100 ml € 283,33), Nr. 819533

Zarte Gel-Creme mit Vitamin C und entspannendem Massage-Applikator: „Beauty Shield Massaging Overnight Rec Cream“, e.l.f., 65 g € 16,99* (GP 100 g € 26,14), Nr. 031426; nur auf douglas.de



NUR BEI UNS

Regenerierendes Serum: „Night Recovery Concentrate“, Annayake, 20 ml € 44,99 (GP 100 ml € 224,95), Nr. 994065



NUR BEI UNS

Mit Vitamin C und E: „Soin Nourrissant Intégral Crème Nuit Visage“, Eisenberg, 50 ml € 142,-* (GP 100 ml € 284,-), Nr. 813661



deep sleep breathe in

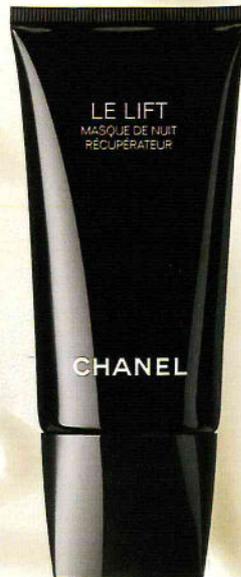
Relax and calm your senses for a better night's sleep

thisworks®

Körperöl mit Lavendel und Kamille: „Deep Sleep Breathe In Rollerball“, This Works, 8 ml € 22,99 (GP 1 ml € 2,87), Nr. 932603; nur auf douglas.de



Speziell auch für trockene Haut: „Multi-Active Nuit“, Clarins, 50 ml € 66,99 (GP 100 ml € 133,98), Nr. 907158



Nachtmaske mit Seidenproteinen: „Le Lift Masque De Nuit Récupérateur“, Chanel, 75 ml € 101,- (GP 100 ml € 134,67), Nr. 978744



Feuchtigkeitsspendende Nachtmaske: „Aquasource Everplump Night Mask“, Biotherm, 75 ml € 49,99 (GP 100 ml € 66,65), Nr. 957497

Maske mit pflanzlichem Ölextrakt: „Cellular Performance Extra Intensive Mask“, Sensai, 75 ml € 283,-* (GP 100 ml € 377,33), Nr. 869275



* Nur in ausgewählten Douglas Filialen erhältlich

Power-Pflege für die Nacht

Cremes, Masken und Seren mit regenerierenden Wirkstoffen unterstützen den nächtlichen Reparaturmechanismus der Haut. Weil dieser schon um 17 Uhr startet, heißt es direkt nach Feierabend: Abschminken und Nachtpflege auftragen!

Das macht
angenehm
müde:

Entschleunigende Rituale

Ob Entspannungsübungen, ein Hörspiel, ruhige Musik oder Tagebuch schreiben: Alles, was Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, hilft beim Relaxen.

Kohlenhydrate plus Eiweiß

Low Carb? Abends bitte nicht. Denn Kohlenhydrate in Verbindung mit Eiweiß fördern die Ausschüttung des Botenstoffs L-Tryptophan, der uns schläfrig macht.

Ein lauwarmes Bad

Das Abtauchen in der Wanne senkt die Körpertemperatur, da sich die Hautporen öffnen und Wärme abgegeben wird. Bereitet optimal auf den Schlaf vor.

Sport in den frühen Abendstunden

An sich fördert Bewegung ein angenehmes Gefühl von Müdigkeit – aber der Körper braucht nach dem Sport mindestens zwei Stunden, um in einen Zustand der körperlichen Entspannung zu kommen.

Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr – dieses Zitat von Arthur Schopenhauer bringt es auf den Punkt: Nach einer ungestörten Nacht wachen wir mit vollen Akkus auf. Doch während man Schlafen früher für einen passiven Zustand hielt, zeigen neue Forschungen das Gegenteil. „Der Organismus ist im Schlaf hochaktiv, um die Beanspruchungen des Tages auszugleichen“, so der Diplom-Psychologe Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster und Autor des Buchs „Die schlaflose Gesellschaft“ (Schattauer Verlag).

Nachtruhe als Lebenselixier

Ohne zu schlafen, könnten wir genauso wenig überleben, wie ohne zu essen. Denn: Unzählige Mechanismen unserer Regeneration starten, sobald wir uns in das Land der Träume begeben. Wachstumshormone beheben Schäden in den Körperzellen, das Abwehrsystem fahndet nach Angreifern, und unser Gehirn sortiert Lern- und Gedächtnisinhalte. Schlafen wir dauerhaft zu wenig, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und eine geschwächte Immunabwehr die Folge sein. Außerdem wurden in einer schwedischen Studie übernachtete Teilnehmer von Mitmenschen als unattraktiver eingestuft. Schönheitsschlaf funktioniert also tatsächlich, weil sich die Hautzellen nachts – ohne die Einflüsse von UV-Strahlung, Staub oder Make-up – am besten regenerieren.

Das Dunkel auch dunkel lassen

„Mit der Industrialisierung verlor der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus an Bedeutung. Wir können heute jederzeit die Nacht zum Tage machen“, erklärt Weeß. Kein Wunder, dass im Zeitalter von TV, Tablets und Smartphones immer mehr Menschen Probleme haben, abends abzuschalten. Ein Drittel der Befragten gab in einer Studie der Techniker Krankenkasse an, durch Stress regelmäßig mit Schlafproblemen zu kämpfen.

Tagsüber die Weichen stellen

Deshalb: Planen Sie tagsüber immer wieder Pausen ein, um das Stresslevel nicht zu hoch ansteigen zu lassen. Atemzüge am Fenster, Gymnastik vorm PC: Solche Auszeiten drosseln ihre Stresshormone genau wie Bewegung: „Ob Radfahren zur Arbeit oder spazieren gehen in der Mittags-

pause: Der Wechsel von Aktivierung und Entspannung ist wichtig“, sagt der Schlafexperte.

Tag und Nacht deutlich voneinander trennen

Videokonferenzen noch spät abends oder im Bett E-Mails checken? Kann mal notwendig sein, sollte aber nicht zur Regel werden. „Das aktiviert zu einer Zeit, in der die Zeichen eigentlich auf Entspannung und Abschalten stehen sollten“, warnt Weeß. Trennen Sie Tagesaktivität und Nachtruhe deshalb klar: nach 19 Uhr keine beruflichen Anrufe und E-Mails mehr, führen Sie erholsame Rituale ein und halten Sie Ihr Schlafzimmer wohl temperiert und abgedunkelt.

Schon ab
Mittag sollten
Sie
koffeinhaltige
Getränke
meiden, weil ihre
Wirkung über
Stunden anhält