

PRESSEINFORMATION

Stille Nacht, heilige Nacht: mit diesen Tipps erholt durch die Weihnachtszeit

Manchester, 14. Dezember 2017 – Das Thermometer sinkt, der Schnee fällt und das Kaminfeuer knistert. Zeit mit der Familie verbringen, genüsslich schlemmen und die Seele baumeln lassen. Nach einem wohlverdienten Schläfchen auf dem Sofa heißt es dann ab ins Getümmel. Die Realität sieht jedoch oft anders aus: zu wenig Schlaf, Geschenke kaufen, Kinder betreuen und Plätzchen backen. Ehe man sich versieht, ist die Weihnachtszeit vorbei und von der erhofften Besinnlichkeit ist wenig zu spüren. Der Matratzenpionier Leesa hat daher fünf Tipps zusammengestellt, damit es gelingt, ausgelassen zu feiern und trotzdem Erholung zu finden:

1. Bewusst schlemmen

Gans, Rotkraut, Punsch, Eiscreme und Plätzchen ... eine **Diät hebt man sich lieber für die Zeit nach Weihnachten** auf. Dafür ist der Festschmaus einfach zu lecker. Trotzdem ist es besser, in Maßen zu genießen.

Als **Snack zu später Stunde** eignen sich z.B. frische Früchte: Ananas, Bananen, Orangen und Kirschen sorgen dafür, dass das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet wird. Mit dieser extra Portion an Vitaminen gelingt es außerdem, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

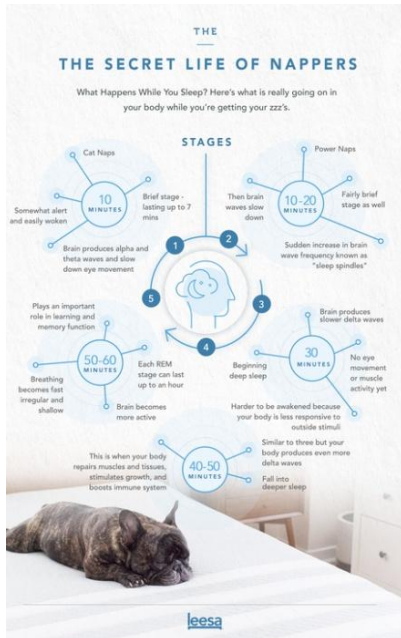
Und wer fit in den Tag starten möchte, sollte außerdem auf **zu viel Alkohol verzichten**. Vor allem, wenn er zu später Stunde getrunken wird. Denn Alkohol verstärkt zwar den Tiefschlaf, reduziert aber die REM-Phasen, so dass am nächsten Tag **Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten** auftreten können. Weil Alkohol dem Körper Wasser entzieht, wird der Durst verstärkt. Unruhiger Schlaf kann die Folge sein.

2. Raus in die Winterlandschaft

„Im Winter ist es wichtig, **so viel Sonnenlicht** wie möglich zu tanken“, sagt Richard Tucker, Leesa Managing Director für Europa. „Das steigert das Wohlbefinden und unterstützt den Körper, die innere Uhr zu stellen.“ Doch auch wenn es draußen klirrend kalt ist und es durchaus verlockend scheint, in eine Decke gewickelt vor dem Kaminfeuer in den Winterschlaf zu fallen: Auch die vierte Jahreszeit lässt sich **in den Trainingsplan** integrieren.

Indoor-Sportarten wie Badminton, Schwimmen oder Klettern bieten sich an. Manche Schwimmbäder haben auch an Weihnachtsfeiertagen geöffnet. Oder warum nicht einfach warm anziehen und zu einem Spaziergang aufbrechen?

3. Mittagsschlaf ja, aber in Maßen



Ein Mittagsschlaf ist für viele Menschen ein Luxus, den sie sich nur in den Ferien leisten. Sich auf dem Sofa in eine Decke zu kuscheln und nach dem Mittagessen ein Schläfchen zu machen, ist sehr verlockend. Und es spricht nichts dagegen ...

Allerdings sollte auch in der Weihnachtszeit darauf geachtet werden, dass der Schlafrhythmus nicht zu sehr durcheinander gebracht wird. **Ideal sind Powernaps von 10 bis 20 Minuten:** Die Gehirnaktivität wird verringert, jedoch fällt der Körper noch nicht in Tiefschlaf – der beginnt erst nach 30 Minuten. Wer zwei Stunden schläft, ist anschließend zwar fit, wird dann aber auch erst später wieder müde. Es ist normal, dass man im Winter ein **höheres Schlafbedürfnis** hat. Wenn es später hell und früher dunkel wird, ist dies ein Zeichen für den Körper, mehr vom Schlafhormon Melatonin zu produzieren. Die **innere Uhr** des Menschen kommt durcheinander. Dem Körper eine Extraportion Schlaf zu gönnen, ist in den

Weihnachtsferien also eine richtig gute Idee, solange der Schlafrhythmus nicht zu sehr gestört wird.

4. Ein Schlafzimmer zum Träumen

Guter Schlaf ist eine komplexe Angelegenheit. Psychische und physische Faktoren greifen ineinander. Wer sich in seinem **Schlafzimmer wohlfühlt**, ist am nächsten Tag besonders ausgeruht. Ob minimalistisch oder gemütlich: Wie es gestaltet sein soll, bleibt dem Geschmack des Einzelnen überlassen. Die Weihnachtsfeiertage sind allerdings eine gute Gelegenheit, das Schlafzimmer auszumisten und zu putzen.

In ein „schlaffreundliches“ Zimmer gehören im besten Fall **keine elektronischen Geräte**. „Lichtquellen von Smartphones oder Fernsehern, die oftmals blau leuchten, verhindern die Ausschüttung von Melatonin“, erklärt Richard Tucker, Leesa Managing Director für Europa. Eine zart-leuchtende Lichterkette kann jedoch eine gemütliche Atmosphäre schaffen, ohne den Schlaf zu stören. Mittelpunkt des Schlafzimmers ist natürlich das Bett, ausgestattet mit einer Matratze, die guten Schlaf und Erholung fördert. Eine gute Matratze kühlt, entlastet und stützt den Körper und beschert somit jedem einen besseren Schlaf. Die Leesa Matratze besteht beispielsweise aus drei Schichten hochwertigen Schaumstoffes, wobei jede einzelne Schicht über individuelle Eigenschaften verfügt: Die 5 Zentimeter dicke oberste Schicht aus kühlendem Avena™-Schaum sorgt für optimale Federung und angenehme Thermoregulierung. Die ebenfalls 5 Zentimeter dicke mittlere Schicht besteht aus sanft nachgebendem Memoryschaum, der sich jedem Körper optimal anpasst und Entlastung für alle Druckpunkte bietet. Die untere Schicht besteht aus einem 15 Zentimeter dicken, leistungsfähigen Stützschaum, der für Verstärkung, Langlebigkeit und feste Struktur sorgt, ohne sich hart anzufühlen.

5. Zum Fest der Liebe Gutes tun



Im Stress der Vorweihnachtszeit geht manchmal der Blick für das Wesentliche verloren: Nächstenliebe. Um sich wieder darauf zu besinnen, kann man einen Abend in der Suppenküche aushelfen, alte Kleidung spenden oder den Geschenkekauf mit einem guten Zweck verbinden. Leesa Sleep wurde mit dem Ziel gegründet, Menschen zu besserem Schlaf zu verhelfen und mit dem Bewusstsein, dass unternehmerischer Erfolg auch an dem gemessen wird, was ein

Unternehmen an die Gesellschaft und Umwelt zurück gibt. Vor diesem Hintergrund hat Leesa unter anderem das „Eine-für-zehn-Programm“ entwickelt, bei dem für zehn verkaufte Matratzen eine Matratze an nationale und regionale Hilfsorganisationen gespendet wird – mittlerweile bereits über 23.000 Matratzen. Einen [Video-Rückblick](#) auf das Social-Impact-Programm der letzten Jahre hat Leesa kürzlich veröffentlicht.

Eine weitere Initiative ist die Zusammenarbeit mit der renommierten „Arbor Day Foundation“, die im Auftrag von Leesa einen Baum für jede verkaufte Matratze pflanzt. Das Ziel: die Pflanzung von einer Million Bäumen bis zum Jahr 2025. Darüber hinaus unterstützt Leesa Sleep als Arbeitgeber seine Mitarbeiter proaktiv dabei, sich lokal zu engagieren.

Ganz nach dem Motto „im Schlaf spenden“ macht die Leesa Matratze also nicht nur Familie und Freunde glücklich – ein ideales Geschenk zum Weihnachtsfest.

Nähere Informationen zum Social-Impact-Programm finden Sie [hier](#) und im Anhang:

Weitere Informationen zu Leesa unter www.leesa.de

Pressekontakt:

PUBLIC RELATIONS PARTNERS GmbH

Corinna Green, Jino Khademi

Tel.: +49 (0) 6173 92 67 62

green@prpkronberg.com ; khademi@prpkronberg.com

www.prpkronberg.com