

Aromalife Tipps rund um das Thema

Im Wechsel der Jahre

Unsere Tipps bei Hitzewellen

- ☺ Allzu heisse Speisen vermeiden, lieber kalte oder warme Gerichte zu sich nehmen
- ☺ Unnötigen Stress vermeiden
- ☺ Bei Anspannung, tief und ruhig atmen
- ☺ Kurze Auszeit an der frischen Luft nehmen
- ☺ Passende Kleidung wählen: der «Zwiebel-Look» kann hier sehr hilfreich sein

Unsere Tipps zum Thema Schlafen

- ☺ Themen, welche Nachts den Schlaf rauben, aufschreiben und somit «versorgen»
- ☺ Bei Hitze im Bett hilft es, die Daunendecke durch eine Wildseidendecke zu ersetzen. Die Daune wärmt zu sehr, Seide schenkt angenehme Kühle.
- ☺ Abends ein Entspannungstee oder wärmendes Bad geniessen.
- ☺ Die Tage sind meistens durchgeplant. Wieso nicht auch die Schlafenszeit planen? Dies kann Struktur und somit Ruhe in den stressigen Alltag bringen und das «Abschalten» erleichtern.
- ☺ Ein Abend- oder Schlafritual kann helfen um Körper und auch Geist zur Ruhe kommen zu lassen.