

Presseinformation

Aufstehen leichtgemacht!

Gut gelaunt und fit in den Tag starten

Meckenheim, 14. März 2023: Der Wecker klingelt, die Sonne geht auf – und wir liegen hundemüde im Bett und ziehen uns das Kissen über den Kopf. Frühes Aufstehen fällt nicht jedem leicht und das wiederholte Drücken der Snooze-Funktion kann sehr verlockend sein. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, dies wird vor allem bei der bevorstehenden Zeitumstellung am 26.03.2023 herausgefordert. Vielen Menschen fällt es schwer, sich der zeitlichen Verschiebung anzupassen. Grund dafür ist die innere Uhr und der persönliche Schlafrhythmus eines jeden Einzelnen. Routinen am Abend sowie am Morgen können dabei unterstützen, trotzdem gut gelaunt in den Tag zu starten und den Kreislauf stressfrei in Schwung zu bringen. Mit den gemeinsamen Maßnahmen des Schlafexperten Dr. Hans Günter Weeß (58) und des Teehandelsunternehmens TeeGschwendner gelingt jedem Morgenmuffel ein guter Start in den Tag. Im Sortiment von TeeGschwendner finden sich Grüne, Schwarze und Matcha-Tees, die aus der koffeinhaltigen Pflanze *Camellia sinensis* hergestellt werden und anregend auf Körper und Geist wirken. Sie unterstützen die wachmachenden Rituale und verbannen das gequälte „Nur noch fünf Minuten“ in die Vergangenheit. Ein Kräutertee-Ritual am Abend kann dabei unterstützen, entspannt in den Schlaf zu finden und am nächsten Morgen gut erholt aufzuwachen.

Neben Kaffee ist Tee einer der größten Koffeinlieferanten und kann uns helfen, leichter die Müdigkeit abzuschütteln. Insbesondere der Matcha-Tee aus gemahlenem Grüntee ist eine gute Kaffeealternative, da hier nicht nur der Aufguss, sondern die gemahlene Teeblätter selbst getrunken werden. Schwarzer und Grüner Tee versorgen uns langfristig und schonend mit Energie, da das Koffein langsamer ins Blut aufgenommen wird. Ein „Koffeinflash“, also ein sprunghafter Anstieg und anschließend ebenso starker Abfall des Koffeinlevels, wie beim Kaffeekonsum bleibt aus.

Wie die Morgenroutinen aussehen können, in die der persönliche Tee genuss integriert werden kann, erklärt der führende Schlafexperte Dr. Hans Günter Weeß:

Tipps zum beschwingten Aufstehen.

1. Ausreichend Schlaf macht wach

Grundsätzlich ist das Erfüllen des persönlichen Schlafbedarfs für einen erfolgreichen Tag von großer Bedeutung. Dieser ist genetisch festgelegt und variiert bei 80 Prozent der Deutschen zwischen sechs und acht Stunden. Abhängig vom eigenen Schlaftyp, fällt das Aufstehen am Morgen leichter oder schwerer. Frühtypen haben ihre produktivste Phase am frühen Morgen, da sie auch abends früh einschlafen können. Die meisten Menschen sind jedoch sogenannte Normal- oder Spätypen, die nach ihrer inneren Uhr eher spät einschlafen und auch aufstehen können. So entsteht häufig ein Schlafdefizit, welches das Leistungsvermögen reduzieren kann. Morgendliche Routinen, die Schwung bringen und wach machen, sind für diese Schlaftypen von besonderer Bedeutung.

2. Gute Laune ist der beste Wecker

Mit Vorfreude auf den Tag fällt uns das Aufstehen leichter. Die Gedanken an die schönen Dinge, die uns im Laufe des Tages bevorstehen, geben uns Motivation und den Anreiz das Bett zu verlassen. Die Morgenroutinen gehen leicht, schwungvoll und gutgelaunt von der Hand. Die richtige Musik und ein leckeres Frühstück heben die Stimmung und der erfolgreiche Start in den Tag gelingt.

3. Routinen erfordern Geduld

Das Einüben der richtigen Morgenroutine kann etwas Ausdauer und Geduld erfordern. Aber bereits nach wenigen Tagen werden sich die ersten Erfolge einstellen. Eine Tasse koffeinhaltiger Tee kann derweil sofort unseren Kreislauf in Schwung bringen und uns beim Einüben der Morgenroutine wirkungsvoll unterstützen.

Abends mit Kräutertee entspannt in den Schlaf finden

Auch am Abend kann bereits Vorsorge für einen guten Start in den nächsten Tag getroffen werden. Entspannende Rituale vor dem Zubettgehen können einen erholsamen Schlaf fördern. Das Zubereiten und Genießen einer Tasse Kräutertee wie Naturruhe aus dem Bio-Sortiment von TeeGschwendner mit bewährten Kräutern wie Hopfen, Kamille und Zitronenmelisse kann dabei helfen, herunterzukommen und Körper und Geist optimal auf den Schlaf vorzubereiten.

Presseinformation

Weitere spannende Tipps für einen guten Schlaf finden sich auch unter <https://www.teegschwendner.de/UEber-uns/UEber-Tee/Tipps-fuer-besseren-Schlaf/>

Der Experte

Dr. Hans-Günter Weeß ist Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzkllinikum Klingenmünster und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht über die Bedeutung des gesunden Schlafes und den Folgen seiner Störungen zu informieren. Denn wer nicht ausreichend schläft, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ebenso werden psychische Störungen begünstigt und das Unfallrisiko am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr erhöht sich. Belebende Rituale zum Aufwachen können dabei zu einem schnellen und gut gelaunten Aufstehen beitragen.

Koffeinhaltige Tees für den Morgen

Im Premium-Sortiment von TeeGschwendner findet jeder Teefan unter mehr als 350 Teesorten seinen Lieblingstee für das morgendliche Aufwach-Ritual. Besonders koffeinhaltige Teesorten wie Nepal Sunderpani First Flush (Schwarzer Tee), Sencha Schlaflos (Grünteemischung) oder Matcha Sei eignen sich hierfür sehr gut. Für das abendliche Teeritual hält TeeGschwendner ausgewählte Kräutermischungen wie Naturruhe, Für's Marmelade oder Gut's Nüchtern bereit. Das gesamte Sortiment an hochwertigen losen Tees ist bundesweit in allen 126 TeeGschwendner Fachgeschäften und im Online-Shop unter www.teegschwendner.de erhältlich.

März 2023

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:

TeeGschwendner GmbH

Nathalie Fischer

Heidestraße 26

53340 Meckenheim

Tel. 022 25 / 92 14 – 213

Fax: 022 25 / 92 14 – 120

nathalie.fischer@teegschwendner.de

www.teegschwendner.de