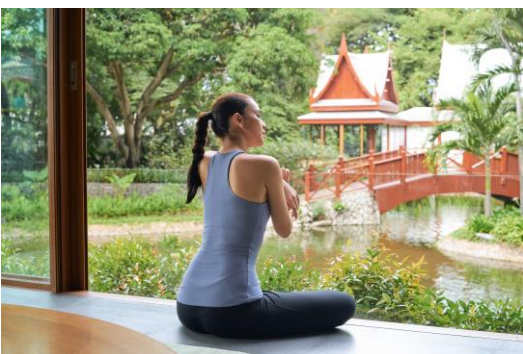




Drei Tipps für erholsamen Schlaf

Nur wer nachts den richtigen Schlaf findet, kann wirklich regenerieren und Kraft tanken – mit den Tipps des Chiva-Som International Health Resorts

München / Hua Hin, 19. August 2019 – Im Chiva-Som International Health Resort entspannen Gäste tagsüber bei Anwendungen sowie sportlichen Aktivitäten – doch erst mit acht Stunden Schlaf erreicht der Körper die komplette Erholungsphase. Bei der Renovierung der Zimmer, Suiten und Thai Pavilions wurde daher speziell auf Wohnkomfort geachtet, denn gerade die Umgebung spielt beim Schlafen eine tragende Rolle.

Erster Tipp:

Die Einschlaf- und Aufstehzeiten sollten möglichst gleichbleibend sein. Der Körper gewöhnt sich durch Wiederholungen an Muster, zudem sollte man sich nicht zum Aufstehen zwingen, wenn man noch müde ist. Ein Ritual vor dem Schlafengehen entspannt den Körper und hilft beim Einschlafen. Dies kann ein warmes Bad mit Lavendelduft sein, welches gleichzeitig Stress abbaut. Tees tragen ebenfalls zum Relaxen bei, wobei zu beachten ist, diese nicht zu zeitnah vor dem Zubettgehen zu trinken, um die Schlafphase nicht anderweitig zu unterbrechen.

Zweiter Tipp:

Im Bett solle man weder lesen, fernsehschauen, am Handy spielen noch essen – auch Alltagsorgen sollten vor der Schlafzimmertür bleiben. Last-Minute-E-Mails sollten vor dem Zubettgehen und außerhalb des Schlafzimmers erledigt werden. Wer dennoch nach 15 – 20 Minuten noch wach ist, sollte aufstehen, sich mit etwas Alltäglichem ablenken, bis man sich schläfrig fühlt, und dann wieder ins Bett gehen. Die Schlafumgebung sollte ruhig, kühl und bequem sein und der Raum ordentlich. Das Hormon Melatonin, welches beim Einschlafen hilft, wird durch Licht unterdrückt und in der Dunkelheit freigesetzt. Daher sollten Lichtquellen wie Computer, Fernseher, Smartphones und iPads mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr benutzt werden. Wahre Wunder wirken Schlafmasken. Diese sollten allerdings atmungsaktiv sein.

Dritter Tipp:

Wenn der Blutzuckerspiegel während des Schlafes absinkt, kann dies zu einem frühen Aufwachen führen. Ein kleiner Snack, vorzugsweise mit hohem Proteingehalt wie eine Handvoll Nüsse, kann hier vorbeugen, um den Blutzuckerspiegel während der Nacht stabil zu halten. Andere Lebensmittel, die den Schlaf wiederum stören können, sind koffeinhaltige Getränke, Alkohol und stark zuckerhaltige Lebensmittel.



Die Gesundheitsberater des Chiva-Som Health Resorts führen intensive Gespräche mit Gästen, die unter Schlafproblemen leiden, um diesen entgegenzuwirken sowie störende Faktoren zu finden. Dies kann durch Ernährungsumstellung oder Empfehlungen wie mehr Bewegung oder Verbesserung des Stress-Managements sein. Zusätzlich zu diesen Veränderungen gibt es verschiedene körperliche Gründe, die Schlafprobleme verursachen oder dazu beitragen können, auch diese können mit den Gesundheitsexperten des Chiva-Som geklärt werden. Weitere Informationen auf www.chivasom.com.

Über Chiva-Som

Chiva-Som stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet „Oase des Lebens“. Seit mittlerweile 24 Jahren genießt das Gesundheits- und Wellnessresort im thailändischen Hua Hin Weltklassestatus. Direkt am Strand in einem 2,8 Hektar großen tropischen Garten gelegen, steht Chiva-Som für eine Neubelebung von Körper, Geist und Seele. Hier werden westliche Methoden erfolgreich mit östlicher Philosophie kombiniert. Einst war Chiva-Som mit seinen 54 Zimmern, Suiten und Thai Pavilions das erste asiatische Luxusretreat und gilt nach wie vor als Marktführer im südostasiatischen Raum aufgrund seiner Experten und seiner Gesundheitsküche, seiner rund 200 zukunftsweisenden Programme, die in 70 Behandlungsräumen angeboten werden sowie der Gasttherapeuten. Wer das Resort betritt, bekommt ein persönlich auf sich zugeschnittenes Programm, das eine gesunde Lebensweise fördert und die Lebensqualität fundamental verbessert. Dabei setzt Chiva-Som auch auf Digital Detox: In den öffentlichen Bereichen sind weder Handys noch Kameras erlaubt. Ausgezeichnet mit zahlreichen Preisen als bestes Gesundheits- und Wellnessresort der Welt wird Chiva-Som von Gästen und Branchenkennern gleichermaßen geschätzt. Außerdem wurde Chiva-Som mit dem Green Globe Zertifikat ausgezeichnet – dies geht nur an Unternehmen, die höchste Standards zum Schutz der Natur in allen Bereichen des täglichen Lebens erreichen.

Die Bildrechte liegen beim Chiva-Som International Health Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Chiva-Som International Health Resort verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Kontakt:

Chiva-Som International Health Resort
Kewalin Sukumjittanon / Chaline Potipraisiri
Resort: 73/4 Petchkasem Road
Hua Hin, Prachuab Khirikhan 77110
Thailand
Tel: +66 (32) 536 536
kewalin.s@chivasom.com
www.chivasom.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Konstanze Wachtler
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (89) 552 797 60
konstanze.wachtler@segara.de
www.segara.de