



Sag Hallo zu besserem Schlaf und Tschüss zu unruhigen Nächten!

Innen wirst du unschätzbare Geschenke von uns an dich entdecken:

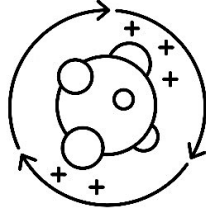
- 1. Entdecke die Macht des Schlafs:** Tauche ein in seine tiefgreifende Wirkung auf unser Leben.
- 2. Entschlüssele die Schlafphasen:** Erkunde die faszinierende Reise durch vier Phasen.
- 3. Meistern die Kunst des Schlafs:** Entdecke 12 Geheimnisse für glückliche Nächte.
- 4. Dein persönlicher Schlafrechner:** Übernimm die Kontrolle mit maßgeschneiderten Tipps für sofortige Verbesserung.
- 5. Druckbarer Schlaftracker:** Verfolge den Fortschritt einfach mit unserem druckbaren Tracker.

Warum ist Schlaf wichtig für die körperliche Gesundheit?



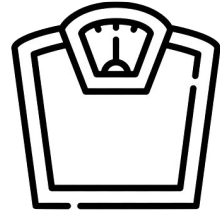
Immunsystem

Schlaf regeneriert das Immunsystem und hilft, Infektionen zu bekämpfen.



Stoffwechsel

Schlaf reguliert den Stoffwechsel und hält das Insulin und Glukosegleichgewicht aufrecht.



Gewichtskontrolle

Ausreichender Schlaf hilft, den Appetit zu kontrollieren und ein gesundes Gewicht zu halten.



Steigern dein Wohlbefinden

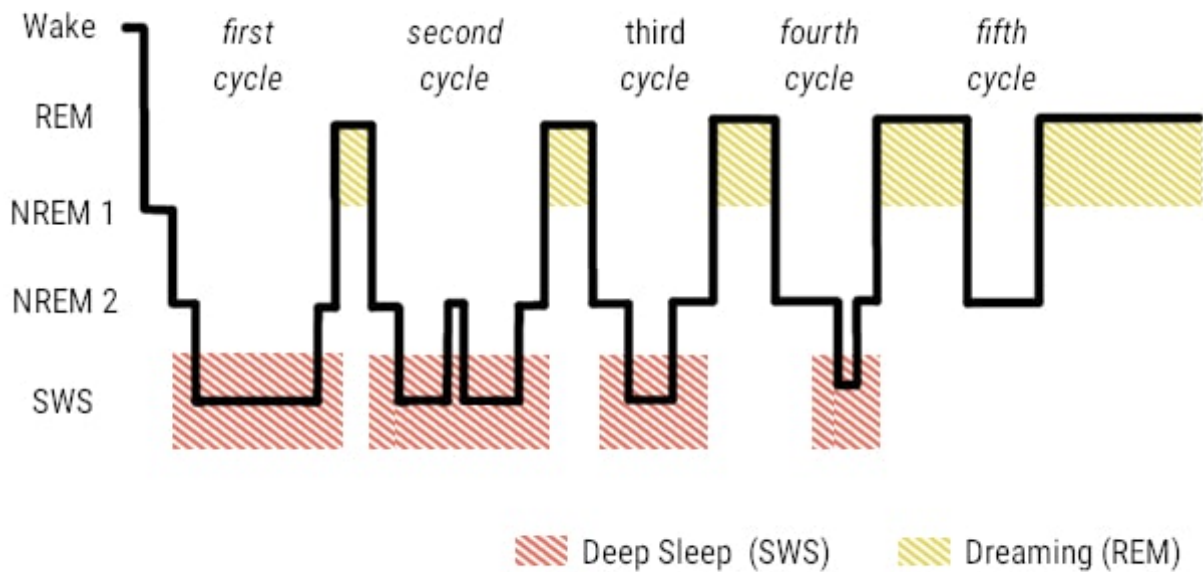
Wenn Sie ein langes und gesundes Leben führen möchtest, ist es an der Zeit, deinen Schlaf ernst zu nehmen.

Stelle sicher, dass du eine **bequeme Matratze** und ein **Kissen** hast, halte dein Schlafzimmer kühl und dunkel und versuche, eine regelmäßige Schlafroutine aufzustellen.

Dein Körper und dein zukünftiges “Ich” werden dir danken!

Schlafzyklus erklärt

Sleep Stages



Schlaf ist ein wesentlicher Aspekt des menschlichen Lebens und unerlässlich für die Aufrechterhaltung von:

- körperlicher Gesundheit,
- kognitiver Funktion,
- emotionalem Wohlbefinden.

Das Verständnis dieser Phasen ist entscheidend, um die Komplexität des Schlafs zu begreifen und seine Vorteile zu optimieren.

Während du schläfst, durchläuft dein Gehirn vier Schlafphasen. Die ersten drei werden als **Non-REM-Schlaf (NREM)**, auch als ruhiger Schlaf bekannt, bezeichnet. Die vierte Phase ist der **REM-Schlaf (Rapid Eye Movement)**, auch als aktiver Schlaf bekannt. Jede Schlafphase hat eine einzigartige Funktion und Rolle bei der Aufrechterhaltung der kognitiven Gesamtleistung deines Gehirns. Einige Phasen sind auch mit körperlichen Reparaturen verbunden, die dich gesund halten und auf den nächsten Tag vorbereiten.

Die 4 Schlafphasen



NREM-Phase 1

Übergangsphase zwischen Wachheit und Schlaf.

- Dein Gehirn verlangsamt sich
- Dein Herzschlag, deine Augenbewegungen und dein Atem verlangsamen sich ebenfalls
- Dein Körper entspannt sich, und deine Muskeln können zucken



NREM-Phase 2

Dauert etwa 20 Minuten pro Zyklus.

Dein Gehirn **sammelt, verarbeitet** und **filtert neue Erinnerungen**, die du am Vortag erworben hast.

- Du wirst weniger bewusst von deiner Umgebung
- Deine Körpertemperatur sinkt
- Deine Augenbewegungen hören auf
- Dein Atem und Herzschlag werden regelmäßiger

Die 4 Schlafphasen



NREM Phase 3 oder SWS (Tiefschlaf)

Während dieser Tiefschlafphase beginnt dein Körper mit den **körperlichen Reparaturen**.

Ausreichend NREM-Phase-3-Schlaf lässt dich am nächsten Tag erfrischt fühlen.

- Deine Muskeln sind vollständig entspannt
- Dein Blutdruck sinkt und die Atem verlangsamt sich
- Du gehst in deinen tiefsten Schlaf über



REM-Schlafphase 4

Das Gehirn nutzt diese Zeit, um Informationen ins Gedächtnis zu verankern, was diese **Phase** wichtig **für** das **Lernen** macht.

- Dein Gehirn leuchtet vor Aktivität auf
- Dein Körper ist entspannt und immobilisiert
- Dein Atem wird schneller und unregelmäßiger
- Deine Augen bewegen sich schnell
- Du träumst

12 Geheimnisse für eine gute Nacht Schlaf



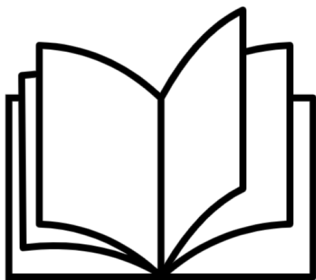
Verzichte auf Snacks
2-3 Stunden vor dem
Schlafengehen



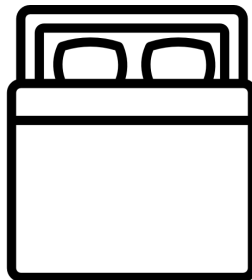
Schalte alle
Elektronikgeräte
1 Stunde vor dem
Schlafengehen aus



Schreibe ein
Tagebuch,
um Gedanken
loszulassen



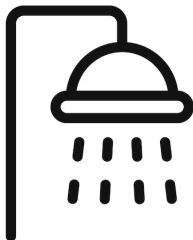
Meditiere oder
lies ein Buch.



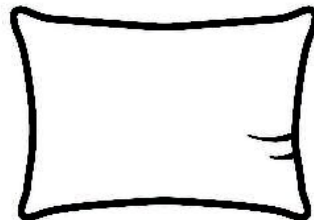
Verwende Bettwäsche
aus natürlichen
Materialien



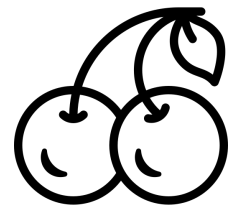
Schalte alle
Lichter aus



Nimm eine
warme Dusche



Verwende ein
Kamasana-Kissen.



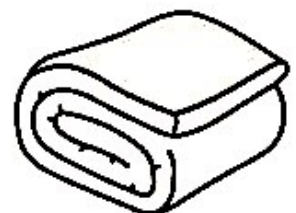
Iss
melatoninreiche
Lebensmittel



Vermeide Koffein
Nach 13 Uhr



Gehe jeden Abend
zur gleichen Zeit ins
Bett

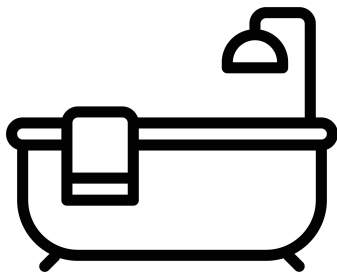


Verwende eine
Gewichtsdecke

Schlafrouninen-Rechner

Verwende unseren Schlafrechner, um deine beste Schlafenszeit basierend auf deiner gewünschten Aufwachzeit zu finden.

Nimm ein Bad



8:45 PM

9:45 PM

10:45 PM

11:30 PM

Schlafenszeit



9 PM

10 PM

11 PM

Mitternacht

Aufwachzeit



5 AM

6 AM

7 AM

8 AM

Bonus-Lifehacks für besseren Schlaf

Lifehack 1: Stelle einen Schlafalarm

Durch das Einstellen eines Schlafalarms 15 Minuten vor deiner gewünschten Schlafenszeit gibst du dir Zeit, um dich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten.

Schritte zur Umsetzung:

1. Wähle eine Schlafenszeit, die **7-9 Stunden Schlaf** ermöglicht.
2. Stelle einen Alarm auf **15 Minuten vor** deiner gewählten **Schlafenszeit**.
3. Nutze diese Zeit, um deine Pre-Schlaf-Routine abzuschließen, wie zum Beispiel Zähneputzen oder ein Buch lesen.
4. Versuche, zu deiner gewählten Schlafenszeit im Bett zu sein, um die Schlafqualität zu maximieren.

Lifehack 2: Nimm eine warme Dusche vor dem Schlafengehen

Eine warme Dusche erhöht deine Körpertemperatur, fördert die Entspannung und macht es einfacher einzuschlafen.

Schritte zur Umsetzung:

1. Nimm eine warme Dusche vor deiner Schlafenszeit.
2. **Halte das Schlafzimmer kühl**, um das Absenken der
3. Körpertemperatur nach der Dusche zu erleichtern.
4. **Genieße eine ruhige Nacht** nach deiner Pre-Schlaf-Duschroutine.

Persönlicher Schlaftracker

Verfolge dein Schlafmuster. Setze dir das Ziel, mindestens 8 Stunden zu schlafen, und markiere die Dauer deines Schlafs in den Feldern.

Schlafdauer

Tag des Monats

	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																

Kamasana-Produkte:

Wir hoffen, dass du deine Bestellung liebst!
Wir wären sehr dankbar für deine Bewertung.

Entdecken Sie die besten Angebote und sparen Sie mehr! Senden Sie uns eine Nachricht auf [Facebook](#) oder [Instagram](#), um zusätzliche Rabatte zu erhalten!



KAMASANA Bliss Sanitized

Sanitized-Technologie: Schweizer Silberionen-Imprägnierung bietet starken antibakteriellen Schutz.

Ergonomisches Design: Perfekt dimensioniertes 40 x 80 Memory-Schaum-Kissen für optimalen Komfort.

KAMASANA Arctic

Zweiseitiger Kissenbezug: Eine Seite kühlt, die andere ist atmungsaktiv. Bleiben Sie warm in der Kälte und kühl in der Hitze.

Wirbelsäulenunterstützung: Hält die Wirbelsäule gerade für maximale Entspannung und Komfort.



KAMASANA Wave

Premium-Tencel-Stoff: Weicher, hypoallergener und antibakterieller Kissenbezug.

Ergonomisches Design: Memory-Schaum passt sich den Konturen von Kopf und Nacken an und lindert Schmerzen und Migräne.

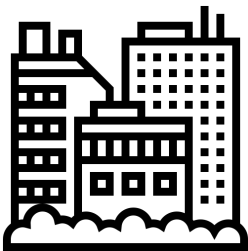
Firmeninformationen:



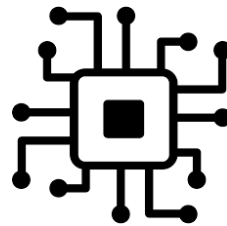
100% hergestellt
in Spanien



Umweltfreundliche
Materialien



Fabrik mit
Vollzyklusproduktion



Neueste
Technologien für
gesunden Schlaf



Zertifikate
(OEKO TEX,
ISO, AITEX)



Hypoallergene
Biomaterialien

Kontaktinformationen

✉ Email: care@kamasana.global

🌐 Web-site: kamasana.global

📷 Instagram:
[@kamasana.de](https://www.instagram.com/kamasana.de)

📘 Facebook:
[Kamasana.de](https://www.facebook.com/Kamasana.de)