



Wecker „Happy Yawn“ mit vergoldetem Rahmen und lederbezogenem Gehäuse, 500 Euro (www.bagesoner.com)

4 TIPPS FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

1. You snooze, you lose!

Auch wenn es verlockend ist: Der Schlaf in den Extraminuten ist oberflächlich und macht meist nur müder. Daher besser nicht snoozen, sondern den Wecker lieber später stellen und dann wirklich aufstehen. Der Körper dankt's mit mehr Klarheit und weniger Trägheit.

2. Morgenstund hat Gold im Mund

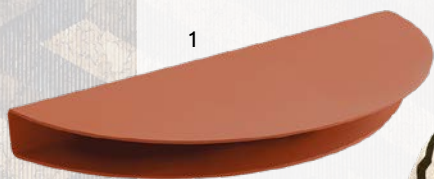
Zeit zum Aufstehen? Dann gleich die Vorhänge leicht öffnen oder mit einer Zeitschaltuhr das Licht langsam hochregeln. Wer den natürlichen Helligkeitsverlauf simuliert, regt die körpereigene Cortisolproduktion an und schont zusätzlich den Kreislauf.

2. Richtig aufstehen

Beide Füße fest auf den Boden stellen, einatmen – dann erst aufstehen. Klingt banal, stabilisiert aber das vegetative Nervensystem und unterstützt Körper und Kopf dabei zu synchronisieren.

3. Stay hydrated

Wer direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinkt, hilft dem Kreislauf auf die Sprünge und gleicht den nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus. Eine hübsche Karaffe am Nachttisch erinnert stilvoll daran.



Retro-Perspektive

1 Wandregal „Half Moon“ eignet sich perfekt als minimalistischer Nachttisch, 100 Euro (www.moebe.dk). 2 Bademantel „Forest Waver“, jacquardgewebt aus schwerem Baumwollfrottee, 240 Euro (www.oascompany.com). 3 Nussbaumschrank „Matics 2“ kommt mit Innenbeleuchtung, 11036 Euro (www.porada.it). 4 Auf Samt gebettet: „Option“, ab 5948 Euro (www.cierreimbottiti.it). 5 Mohairplaid „Mikome Indigo“, 130 x 190 cm, 265 Euro (www.designersguild.com). 6 Stuhl „0414“ ist fast zu schön, um unter Kleiderbergen zu verschwinden, ab 1630 Euro (www.gallottiradice.it). 7 Paperlike: Tischleuchten der Serie „Strand“ von Muuto, dimmbar, ab 595 Euro (www.connox.de). 8 Betthupferl „Marone Karamell“, 10er-Set, 12 Euro (www.sawade.berlin). 9 „BC 11 Basket Sideboard“ mit der Eichenholzoberfläche Schotten & Hansen und Steinplatte, ab 6537 Euro (www.janua-moebel.com). **Hintergrund:** Korktapete „Escheresque“, 134 cm breit, 159 Euro/m (harlequin.sandersondesigngroup.com)