

Gesund und fit in den Frühling mit den Tipps von Michaela Merten

„Genügend Schlaf ist wichtig!“

Schlafen ist nicht nur gesund, sondern hält auch noch jung. Nachts schüttet der Körper im Schlaf ein mehrfaches an Hormonen aus, die unsere Zellen regenerieren.



Falls Sie unter Einschlafschwierigkeiten leiden, sollten Sie es mit klassischer Musik versuchen. Therapeuten haben herausgefunden, dass Klassik (wie z.B. das „Brandenburgische Konzert Nr.6“ von Johann Sebastian Bach) den Puls beruhigt und uns damit besser einschlafen lässt.

Auf Schokolade – wie Sie insbesondere in Hotels den Gästen gern aufs Bett gelegt wird – sollten Sie tunlichst verzichten. Kakao enthält zum einen Koffein, zum anderen hemmt Schokolade das für unsere Gesundheit

notwendige Wachstumshormon HGH. Verwenden Sie lieber beruhigende, ätherische Öle, wie z.B. Lavendel oder Sandelholz. Ich habe dafür immer eine Duftlampe im Schlafzimmer stehen. Probieren Sie es einfach mal aus!

**In der nächsten Ausgabe:
„Wasser – Quelle des Lebens“**

Alle Tipps der beliebten Schauspielerin und Autorin finden Sie ausführlich beschrieben in ihrem Buch „20 Jahre 40 bleiben“, Knauer-Verlag, 16,90 EUR. Infos auch unter www.michaelamerten.de

Gewinnen Sie in jeder Ausgabe eines von 3 handsignierten Büchern! Einfach Postkarte mit dem Stichwort „Genügend Schlaf“ an den Werbe-Spiegel Verlag (Fürstenrieder Str. 7-11, 80687 München) schicken. Ein-sendeschluss: 22. März.

Viel Glück!

