

SCHLAF-BRIEF

Pinguine | SCHLAFEN | Kalte Füsse

Haben Pinguine kalte Füsse?

Bei Pinguinen fliesst das warme Blut vom Herzen in Richtung Füsse. Und von den Füssen fliesst kaltes Blut zurück in Richtung Herz. Da die Blutbahnen nah beieinander liegen tauschen Sie die Wärme aus. Das kalte wird aufgewärmt, und das warme kühlt sich ab. Wenn das Blut in die Füsse strömt ist es schon kalt und schmilzt deshalb nicht das Eis unter den Füssen. So haben Pinguine einen guten Energiehaushalt und ihre Körperwärme bleibt konstant im Pinguin. Ihre Füsse sind also kalt.



Schlafhilfen

- Fussmassage
- Fussbäder
- Wollsocken
- Körnerkissen



Mit kalten Füssen schläft es sich nicht!

Zum in den Schlaf zu finden braucht es warme Füsse. Wer sich ins Bett legt und hofft, dass die Füsse unter der Bettdecke warm werden kann lange warten. Man liegt einfach wach und kann nicht einschlafen. Beim schlafen senkt unser Körper die Temperatur, jedoch muss sich der Körper insgesamt warm anfühlen. Die kalten Füsse sind ein Zeichen dafür das uns nicht warm ist, das hat zur Folge das die Körpertemperatur sich nicht weiter absenken kann und unser Melatoninpiegel nicht weiter steigt. So wird unser Körper am einschlafen blockiert. **Deshalb vor dem ins Bett gehen, sich mal an die Füsse fassen ob sie evt. kalt oder gar eisig sind.**

Schlafhilfen:



Im Online Shop: www.schlaf-laden.ch

-Massage öl
-Schlaf Wohl Roll-on
-Körnerkissen
und weiteres...

Fragen:

Was braucht Du für Deine warmen Füsse?

- Hast Du tägliche Bewegung?
- Trinkst Du täglich 1.5-2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee?
- Isst Du genügend Vitamin B -haltiges Gemüse?
- Verleihst Du Deinem Essen die entsprechende Würze, welche durchblutungsfördernd ist?

Fussmassage

Entspannend ist es jemandem seine Füsse hinzustrecken und sich verwöhnen zu lassen, jedoch können Sie auch gut selbst ihre Füsse warm kneten. Dafür können Sie ganz entspannt auf dem Sofa sitzen und sich mit einem Entspannungs Massage-Öl (Bsp siehe im Onlineshop) oder den Schlaf-Wohl Roll-on, intuitiv jede einzelne Fusspartie oben und unten massieren. Jeden Fuss sicher 10 Minuten!

Fussbäder

Sehr geeignet für Eisfüsse! Regelmässig Abends ein Fussbad, ca. 36 bis 39° Celsius, wenn es geht bis unter den Knierand. Ca. 15-20 Minuten im Wasser stehen. Danach die Beine und Füsse von Knien abwärts kalt abduschen ca 12 bis 18°Celsius.

Wollsocken

Schlüpfen sie in gemütliche, weite Baumwoll- oder Schafschurwollsocken.

Körnerkissen

Die einfachste wirkungsvollste Lösung. Und meine TOP Empfehlung! Natürliche Körnerkissen (siehe Onlineshop) halten ihre Wärme sehr viel länger wie eine normale Wärmflasche und passt sich der Körpertemperatur an. Das Kissen kann in der Mikrowelle usw. aufgewärmt werden und auch auf andere Körperstellen welche gerade ein wenig wohltuende und Beschwerdelindernde Wärme brauchen gelegt werden. Eine einfache, schnelle und praktische Lösung zum aufwärmen .

Gut zu wissen

Bei Eisfüßen ist die Durchblutung gestört und die verengten Blutgefäße blockieren den Wärme Ausgleich. Dadurch wird der Körper wachgehalten und es kommt zu **Einschlafproblemen.**