



Smartphone Detox Challenge



Ist es für Sie zur Normalität geworden mit dem Smartphone in der Hand ins Bett zu gehen? Beenden Sie den Tag regelmäßig damit Facebook, Instagram und Co. zu checken? Oder beantworten Sie des Öfteren noch „schnell“ ein oder zwei wichtige E-Mails, bevor Sie schlafen gehen? Wenn ja, dann sind Sie damit nicht allein - denn für viele Menschen zählt das Smartphone schon längst zum festen Bestandteil der abendlichen Einschlafroutine!

Gerade in Zeiten der Corona-Krise nimmt die Nutzungsdauer des Smartphones erheblich zu. Es hilft uns nicht nur leichter mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, auch brandaktuelle Corona-News und Updates (mal mehr, mal weniger wichtig) halten uns gebannt am Handy. So neigen wir dazu weniger achtsam und im „Hier und Jetzt“ zu sein, was Auswirkungen auf eine gesunde Lebensweise und vor allem auf einen erholsamen Schlaf bzw. die Schlafqualität haben kann!

Deshalb lautet Ihre neue Wochen Challenge wie folgt:
Legen Sie Ihr Smartphone eine Stunde vor dem Zubettgehen aus der Hand und lassen Sie es für die nächsten 7 Nächte nicht am Bett liegen.

Finden Sie zudem heraus, wie kostbar diese eine Stunde sein kann und wie wunderbar sie sich für andere wertvolle Momente und Gedanken nutzen lässt.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf und viel Spaß bei der Challenge!



Interessieren Sie sich mehr für einen gesunden Schlaf? Dann lesen Sie unter folgendem Link mehr zum Thema Schlafstörungen und unserem aktuellen Forschungsprojekt SOMnoLution!

<https://fitbase.de/schlafstoerungen-fitbase-startet-forschungsprojekt-somnolution>



Smartphone Detox Challenge

Hilfreiche Tipps:

- Sie nutzen Ihr Smartphone als Wecker? Dann legen Sie es am besten so weit wie möglich weg vom Bett, sodass Sie aufstehen müssen, um diesen auszuschalten!
- Sie wollen nicht direkt aufstehen? Vielleicht reaktivieren Sie Ihren analogen Wecker und nutzen diesen zur Abwechslung. Ob Sie wohl einen Unterschied wahrnehmen werden?
- Wussten Sie, dass es verschiedene Wecker-Arten gibt? Wie wäre es zum Beispiel mit einem Radiowecker, Aromawecker oder Lichtwecker? Probieren Sie es aus!