



Bild: Viel Licht und Routine helfen, morgens besser aus dem Bett zu kommen.

Quelle: WetterOnline

## Schon wieder verschlafen?

### Mit einfachen Tricks gelingt das Aufstehen in der dunklen Jahreszeit leichter

Die Zeitumstellung ist geschafft und damit auch der Anfang für einen leichteren Start in den Tag. Denn wenn es morgens früher hell ist, kommen wir einfach besser aus dem Bett. Allerdings werden im Winter die Tage kürzer, es ist morgens länger dunkel und das Aufstehen fällt zunehmend schwer. Ein paar einfache Tricks können helfen, schwungvoll aus den Federn zu kommen, wenn der Wecker klingelt.

So sorgt zum Beispiel schon ausreichend Helligkeit für einen leichteren Start in den Tag. „Wenn die Sonne noch nicht scheint oder das Wetter einfach schlecht ist, kann das Licht einer hellen Lampe Wunder wirken, um schneller wach zu werden“, weiß Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe bei WetterOnline. „Denn sobald Licht auf unsere Netzhaut fällt, wird die Bildung des Schlafhormons Melatonin gestoppt.“ Die Müdigkeit vertreibt auch schneller, wer morgens schon aktiv ist. Bereits recken, stecken und gähnen bringt den Kreislauf in Schwung.

Auch Routine hilft. Denn wenn sich die innere Uhr erst an Aufsteh- und Einschlafzeiten angepasst hat, weiß der Körper meist von alleine, wann er aktiv sein soll und wann nicht. Ebenso spielen Essenszeiten eine wichtige Rolle. Denn mit vollem Magen schläft man schlechter ein und träumt oft schwerer. Daher: genügend Zeit für die Verdauung einplanen und Alkohol, Scharfes, Kaffee und Süßigkeiten vor dem Zubettgehen weglassen.

Wer abends liest oder die Lieblingsmusik hört, hat auch bessere Chancen, schnell einzuschlafen. Der Verzicht auf Fernsehen, Tablet und Co. bringt nämlich Ruhe in den Abend. Und wer entspannt ist, schläft gut ein und startet morgens ausgeruhter und fitter in den Tag.

Falls alle Tipps zum Aufstehen nicht anschlagen, hilft nur noch die härteste Methode, um morgens nicht zu verschlafen: Der Wecker wird so weit entfernt vom Bett aufgestellt, dass er nur durch Aufstehen ausgeschaltet werden kann. Dies sollte irgendwann auch die größte Schlafmütze aus den Federn holen.

Wer die Wettervorschau trotzdem verschlafen hat, kann sich auch noch mittags oder abends über die [WetterOnline-App](#) oder über [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de) informieren, ob sich das Aufstehen lohnt oder ob ein Tag im Bett doch die beste Idee ist.

## **WetterOnline**

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute mit [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de) der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die [WetterOnline-App](#) ist in über 25 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von etwa 70 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2015 wurde WetterOnline zum dritten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet.