



Terug in het ritme met VELUX: Een goede nachtrust begint met de juiste raamdecoratie

Back to school en back to work: voor veel gezinnen betekent het na de vakantie weer even omschakelen en wennen aan een druk schema. Goed slapen helpt om sneller in dat ritme te komen. Want wie goed slaapt, heeft overdag meer concentratie, energie en veerkracht.

Goed slapen is onmisbaar om uitgerust wakker te worden, scherp te blijven en de dag positief te starten. Maar één factor wordt vaak onderschat: licht. Of het nu van buiten komt of kunstmatig is, licht beïnvloedt direct de productie van melatonine – het hormoon dat onze slaapcyclus regelt – en kan het (in) slapen bemoeilijken.

VELUX biedt een breed scala aan oplossingen om de slaapkamer om te toveren tot een oase van rust: van rolluiken voor maximaal comfort het hele jaar door, tot rolgordijnen die beschermen tegen de zomerzon en verduisterende gordijnen die op ieder moment van de dag voor volledige duisternis zorgen. Voor een optimale nachtrust adviseert VELUX naast verduistering ook aandacht voor temperatuur, frisse lucht en een stille omgeving. Daarmee wordt het eenvoudiger dan ooit om echt uitgerust wakker te worden.



Beter slapen in het donker

We brengen ongeveer een derde van ons leven slapend door. Slaap is daarmee net zo belangrijk voor onze gezondheid als goede voeding en voldoende beweging. Daglicht speelt hierin een cruciale rol: het beïnvloedt direct de aanmaak van melatonine en bepaalt zo ons slaapritme en de slaapkwaliteit. Volledige duisternis is daarbij cruciaal: het helpt sneller in slaap te vallen én bevordert de diepe slaap. Daarom ontwikkelde VELUX het verduisterend rolgordijn, dat tot 99% van het natuurlijke licht tegenhoudt – dag en nacht – en de invloed van wisselend buitenlicht tot een minimum beperkt.

Met de VELUX Nature Collection is er nu nóg meer keuze. Deze collectie verduisterende rolgordijnen combineert comfort en esthetiek met duurzaamheid. Dankzij de keuze uit natuurlijke tinten creëer je eenvoudig een rustgevende sfeer die goed is voor zowel mens als milieu. De Nature Collection wordt vervaardigd uit gerecyclede* materialen en draagt het OEKO-TEX® Standard 100 (2276-378) certificaat. De gordijnen zijn geproduceerd in OEKO-TEX® STeP-gecertificeerde fabrieken (22002567) en zijn gegarandeerd vrij van schadelijke stoffen.

*Bron: Nationaal Instituut voor Slaap en Waakzaamheid – officiële aanbeveling

Rustige nachten, zelfs in de stad

Niet alleen licht, maar ook geluid beïnvloedt de slaapkwaliteit. Regen, hagel, verkeer of willekeurige geluiden van buiten kunnen je telkens kort wakker maken en de diepe slaap verstoren. Op lange termijn leidt dit tot vermoeidheid, verminderde concentratie en lagere prestaties.

VELUX biedt hiervoor een concrete oplossing met zijn rolluiken. Deze zorgen voor optimale isolatie, verminderen buitengeluid aanzienlijk en dragen zo bij aan een ononderbroken, ononderbroken, diepe slaap – zelfs in drukke stedelijke omgevingen.



Tips van VELUX voor een gezonde slaaproutine

- Vermijd cafeïne laat op de dag; hierdoor is het lastiger om in slaap te komen.
- Kies voor een lichte avondmaaltijd, zodat ook je spijsvertering rust krijgt.
- Laat in de avond kun je beter niet intensief bewegen, omdat het je lichaam juist activeert in plaats van ontspant, waardoor je lastiger in slaap valt.
- Reduceer schermtijd in de avond tot een minimum: blauw licht remt de aanmaak van melatonine.
- Kies voor ontspanning, zoals lezen, om prikkels te verminderen.
- Ontspan met rustige activiteiten, zoals lezen, die prikkels verminderen.
- Gebruik warme, zachte verlichting aan het einde van de dag en vermijd fel wit licht.

Productoverzicht

- Standaard verduisterend rolgordijn – vanaf € 72 incl. btw
- Nature Collection verduisterend rolgordijn – vanaf € 86,40 incl. btw

Over de VELUX Group

VELUX dakramen brengen al meer dan 80 jaar daglicht en frisse lucht in woningen over de hele wereld en zorgen voor een betere leefomgeving. We bieden een uitgebreide reeks aan producten, waaronder dakramen en daklichten, decoratieve raamdecoratie, buitenzonweringen en rolluiken, evenals smart home-oplossingen. Ze helpen lichte, gezonde en energie-efficiënte ruimtes te creëren om te wonen, werken, leren en spelen. We werken wereldwijd - met verkoop- en productieactiviteiten in 37 landen en ongeveer 11.700 werknemers wereldwijd. De VELUX Groep is eigendom van VKR Holding A/S, een naamloze vennootschap die in handen is van de Villum Foundation en de familie Kann Rasmussen. In 2023 had de VELUX Groep een totale omzet van EUR 2,91 miljard en VKR Holding een totale omzet van EUR 3,97 miljard. In datzelfde jaar doneerden de Villum Foundation en de VELUX FOUNDATION in totaal 184,6 miljoen euro aan liefdadigheidssubsidies.

Ga voor meer informatie over de VELUX Group naar [velux.nl](https://www.velux.nl)

NOOT VOOR DE REDACTIE, NIET VOOR PUBLICATIE

Meer informatie, testproducten of high-res beelden contact via:

Ilja Galama

ilja@mooitheagency.com