

Schlafen wie die Stars: Warum immer mehr Paare getrennt nächtigen!

Entdecken Sie den Trend des "Sleep Divorce", der immer mehr Paare, darunter Promis, zu getrennten Schlaflösungen inspiriert.

London, Vereinigtes Königreich - In einer zunehmend hektischen Welt entscheiden sich immer mehr Paare für getrennte Schlafzimmer, und das nicht nur aus praktischen Gründen. Promis wie Victoria und David Beckham sowie Gwyneth Paltrow und Brad Falchuk setzen bewusst auf diese Form des „Sleep Divorce“. Dies ermöglicht es den Partnern, individuelle Schlafgewohnheiten zu pflegen und dadurch ihre Beziehung zu stärken. Laut **heute.at** ziehen fast 30 Prozent der Paare regelmäßig in Betracht, allein zu schlafen, was viele von ihnen mit besserer Laune und mehr Lust auf Intimität verbinden.

Promis leben getrennt und lieben es!

Gwyneth Paltrow erklärte, dass sie und ihr Ehemann Brad Falchuk eine harmonische Wohnsituation geschaffen haben, indem er einige Nächte in seinem eigenen Haus verbringt, während sie zusammen in Los Angeles leben. Dieses Modell wird nicht nur von den beiden geglaubt, sondern auch von ihren Freunden als ideal empfunden, berichtet **hellomagazine.com**. Auch andere Paare, wie Kourtney Kardashian und Travis Barker, haben ähnliche Arrangements. Trotz ihrer Heiratszeremonien im Jahr 2022 leben sie nach wie vor in getrennten Haushalten und legen großen Wert auf das Wohlbefinden ihrer Kinder.

Die Akzeptanz von getrennten Schlafbereichen ist jedoch nicht auf den glamourösen Lifestyle der Reichen und Schönen beschränkt. Studien zeigen, dass Paare, die separaten Raum für ihre Nachtruhe nutzen, häufig erholt aufwachen und eine verbesserte Beziehungspflege erleben. In einer Zeit, in der persönlicher Raum und individuelle Bedürfnisse immer mehr geschätzt werden, ist der Trend des bewussten Schlafens eine interessante Entwicklung im Beziehungsleben vieler Menschen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	London, Vereinigtes Königreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.hellomagazine.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at