



12 Regeln für einen guten Schlaf

1. Nach dem Mittagessen bzw. bis zu 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken (Kaffee, Schwarztee, Cola)
2. Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen
3. Keine schweren Mahlzeiten am Abend
4. Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafen.
5. Vermeiden Sie, wenn möglich einen Mittagsschlaf. Ansonsten stellen Sie bitte einen Wecker nach 30 Minuten!! Mittagsschlaf beenden!!
6. Regelmäßige körperliche Aktivität, aber mit ausreichend Abstand zur Schlafenszeit
7. Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen
8. Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (ruhig, verdunkelt)
9. Ein persönliches Einschlafritual einführen
10. Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
11. In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen
12. Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf.
13. Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen KEINE Videospiele oder elektronische Endgeräte benutzen.