

# Was hilft für gesunden Schlaf?



## SCHLAFRITUAL

Z.B. ein Buch lesen, ein Bad nehmen oder ruhige Musik hören!



**REGELMÄßIGER SCHLAF-RHYTHMUS**  
Feste Schlafzeiten verbessern den Schlaf nachhaltig!



**BETT NUR ZUM SCHLAFEN NUTZEN**  
Vermeide im Bett zu arbeiten oder Fernsehen zu schauen!



## MEDITATION

Macht den Kopf frei, beruhigt und hilft den Alltag hinter sich zu lassen!



**DUNKELHEIT IM SCHLAFZIMMER**  
Vor allem beim Einschlafen sollte es im Schlafzimmer dunkel sein!



## GESUNDES ESSEN

Gesundes essen und leichte Kost am Abend



## WENIG KOFFEIN

Koffein wirkt noch sehr lange im Körper, vermeide ab mittags Koffein!



## DIGITALE ZEIT

Ca. 60 min vor dem Schlafen digitale Medien vermeiden!



## SPORT TREIBEN

Sport erhöht Melatoninproduktion, dies fördert gesunden Schlaf!