

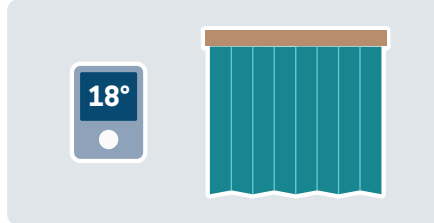
# Tipps für einen besseren Schlaf

Die folgende Zusammenstellung zeigt, was Sie selbst für einen guten Schlaf tun können und was Sie eher vermeiden sollten.

## ✓ Was ich tun kann:



**Feste Schlafgewohnheiten:**  
Immer zu den gleichen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen



**Schlafzimmer als Ruheort:**  
Dunkel, gelüftet, ruhig,  
Temperatur auf ca. 18 °C



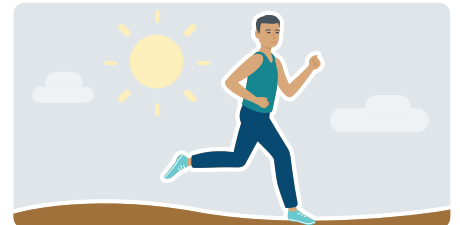
**Zubettgehzeit beachten:**  
Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist



**Entspannungsübungen:**  
Mit Meditation oder autogenem Training zur Schlafenszeit abschalten



**Abendritual einführen:**  
Etwa Tagebuch schreiben oder ein Glas warme Milch trinken



**Körperlich aktiv sein:**  
Mit Sport und Bewegung am Tag für Auslastung sorgen

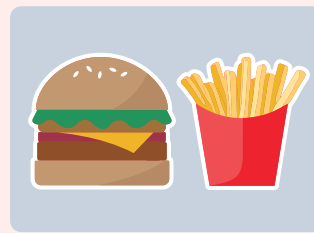
## ✗ Was ich vermeiden sollte:



**Mittagsschlaf, vor allem am späten Nachmittag**



**Elektronische Geräte im Schlafzimmer**



**Schwere und fettige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen**



**Koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen**



**Alkohol und Zigaretten**



**Sport direkt vor dem Schlafengehen**



**Nachts auf den Wecker schauen**



**Sich zum Schlafen zwingen**

