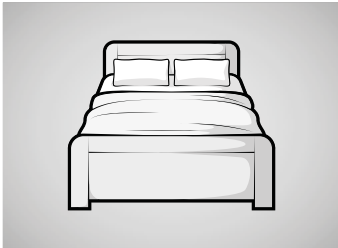


9 Tipps für Ihre Schlafhygiene

Mit [dieser Schlafhygiene](#) klappt's mit dem Ein- und Durchschlafen

Bett



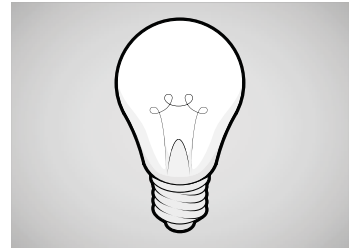
- im Bett nur schlafen und erholen
- alles andere aus dem Bett verbannen (außer Sex)

Schlafzimmer



- ordentlich und sauber halten
- eine Wohlfühloase schaffen

Licht im Schlafzimmer



- warmes Kunstlicht und Vorhänge verwenden
- Bildschirmlicht vermeiden / Nachtmodus verwenden

Schlafenszeiten



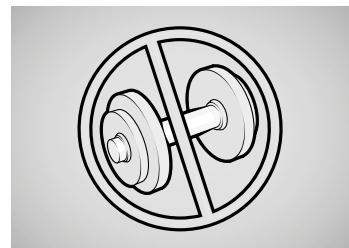
- persönliche Schlafdauer ermitteln
- regelmäßige Schlafenszeiten anvisieren

Vor dem Zubettgehen



- keine schweren Mahlzeiten
- kein Koffein, Nikotin und Alkohol

Sport und Bewegung



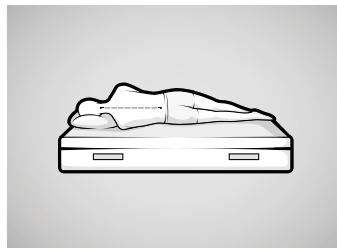
- Erschöpfung als Müdemacher einsetzen
- aber kein intensiver Sport vor dem Zubettgehen

Zur Ruhe kommen



- Aktivitäten finden, die helfen, auch innerlich zur Ruhe zu kommen
- Ruhe-Routine beibehalten (steigert die Wirksamkeit)

Matratze



- bevorzugten Härtegrad finden
- ergonomische Matratze verwenden

Nicht übertreiben



- Schlafhygiene, so weit wie möglich, einhalten
- wenn es nicht klappt, nicht aus der Ruhe bringen lassen