

Schlafhygiene

1. Bringe Ruhe in dein Schlafzimmer, für Lärm ist hier kein Platz

2. Lege dir eine Auswahl an Kissen bereit, um auf die Nacht vorbereitet zu sein

3. Mach es dir angenehm kühl, optimal ist zwischen 18°C und 20°C

4. Halte regelmäßige Schlafzeiten ein, du kannst dir auch dafür einen Wecker stellen

5. Schalte frühzeitig alle elektronischen Geräte ab um blaues Licht zu vermeiden

6. Mach es dir dunkel, auch eine Schlafmaske kann dabei helfen

7. Baue eine Schlafroutine auf das du immer den gleichen Ablauf hast

8. Nutze natürliche Schlafmittel wie Himbeeren oder Baldriantee

9. Achte auf Bewegung, Sport am Tag fördert den Schlaf am Abend weckt er dich

10. Halte dein Schlafzimmer frei von Arbeit, hier soll es gemütlich sein

11. Vermeide Koffein und Napping ab dem Nachmittag

12. Kümmere dich aktiv um ein sauberes und gut durchlüftetes Schlafzimmer

