

# 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

