

# Gut geschlafen – fit für den Tag

1. Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten fördern das Schlafvermögen.
2. Zu lange Bettzeiten fördern Schlafprobleme.
3. Eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre wirkt schlafunterstützend.
4. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein. Temperaturen um 18 Grad Celsius sind optimal.
5. Schlaf am Tag kann Schlafstörungen begünstigen.
6. Fernsehschlaf ist der Einschlafkiller Nummer 1!
7. Fernsehschlaf ist nicht erholsam.
8. Körperliche und sportliche Aktivitäten mit genügend zeitlichem Abstand vor dem Zubettgehen.
9. Alkohol ist kein gutes Schlafmittel!
10. Nachts nicht auf den Wecker schauen.
11. Kein Koffein nach 15 Uhr, besser kein Koffein nach 13 Uhr.
12. Schwere und späte Mahlzeiten sind kein gutes Betthupferl.
13. Nicht nur Kinder profitieren von einem Einschlafritual. Führen Sie (vorübergehend) ein Einschlafritual ein.