



## Gute Tage beginnen mit gutem Schlaf

Nach Fitness und Ernährung ist der Schlaf das beste Mittel für ein entspannteres und gesünderes Leben. Tatsächlich würde ein wenig mehr Schlaf und eine bessere Schlafqualität für viele von uns Wunder wirken.

### So wirkt sich guter Schlaf auf deinen Tag aus:

- Du hast mehr Kraft und Energie
- Du bist geistig in Topform, konzentrierter und kreativer
- Du bist ausgeglichener und besser gelaunt
- Du bist weniger anfällig für Infekte
- Du hast mehr Lust auf gesundes Essen und Sport
- Du siehst besser aus



### Die größten Schlafräuber

Wenn du oft schlecht schläfst, solltest du der Ursache auf den Grund gehen. Hier findest du die häufigsten Gründe für unruhige Nächte.



Stress



Lärm



Alkohol



Medikamente



Spätes Essen



Koffein



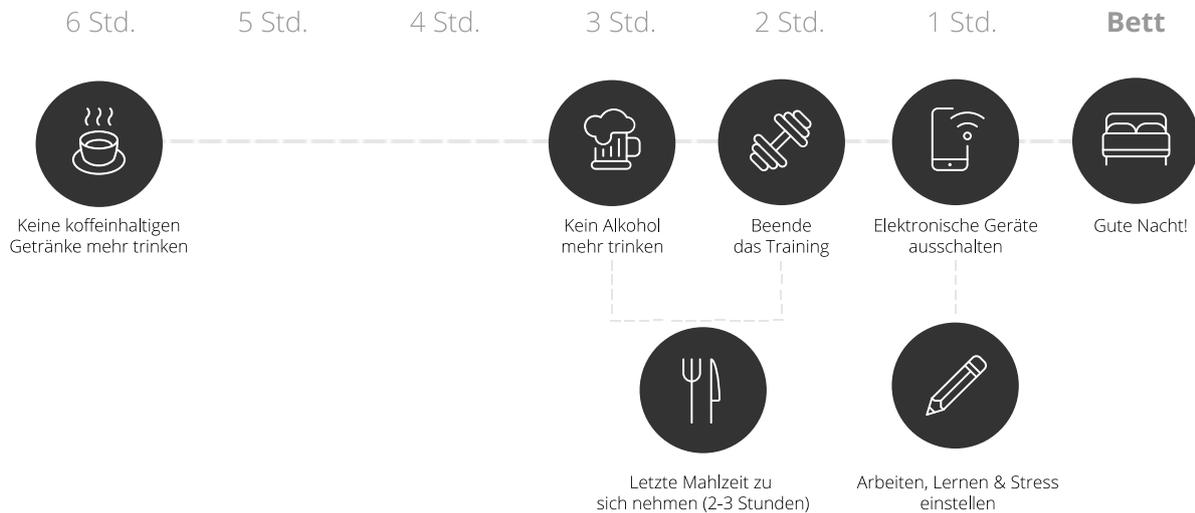
Temperatur



Elektronik

## Schaffe die besten Bedingungen für eine erholsame Nacht

### Guter Schlaf fängt am Tag an:



### Runterfahren

Wer unter Volldampf steht, hat es oft schwer abends abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Erlebtes wird nochmal durchgespielt, aktuelle Probleme schießen einem durch den Kopf und innere Konflikte werden ausgetragen.

Was hilft dabei, den Geist zu beruhigen und Distanz zu den Problemen des Alltags zu schaffen?

#### Das kannst du für eine gute Schlafqualität tun

- Abends spazieren gehen
- Ein warmes Bad mit entspannenden Essenzen nehmen
- Beruhigenden Abendtee trinken (Kamille, Lavendel, Melisse)
- Ein schönes Buch lesen oder ruhige Musik hören
- (Belastende) Gedanken in einem Tagebuch „erfassen“
- (Atem)-Meditation und Entspannungsverfahren ausprobieren



- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Technik aus dem Schlafzimmer verbannen
- Entspannungszeit vor dem Schlafengehen einplanen
- Tagsüber viel bewegen und Tageslicht tanken
- Für ein ruhiges, kühles Schlafzimmer sorgen