












Tipps für einen gesunden Schlaf

	<p>Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen.</p>	<p>Für eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer sorgen z.B. ruhig und verdunkelt.</p>	
	<p>Regelmäßige körperliche Aktivität.</p>	<p>Einführung eines persönlichen, individuellen Einschlafrituals.</p>	
	<p>Den Konsum von koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Schwarztee, Cola, etc.) nach dem Mittagessen vermeiden und auf Appetitzügler verzichten.</p>	<p>Das Bett ausschließlich zum Schlafen nutzen (sexuelle Aktivitäten ausgenommen).</p>	
	<p>Tagsüber nicht schlafen, d.h. auch kein „Nickerchen“ machen.</p>	<p>Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen.</p>	
	<p>Keine schweren Mahlzeiten am Abend einnehmen.</p>	<p>Am Abend erst zu Bett gehen, wenn Sie sich schläfrig fühlen.</p>	
	<p>Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls zum Einschlafen einsetzen.</p>	<p>In der Nacht nicht auf den Wecker oder Armbanduhr schauen.</p>	