

## Aufbau einer angemessenen „Schlafhygiene“

	Zeit im Bett reduzieren
	Regelmäßige Schlafzeiten
	Mittagsschlaf hinterfragen
	Nicht im Bett essen, telefonieren, arbeiten etc.
	Schlaf nicht erzwingen
	Bett nach dem Aufwachen verlassen
	Schlafzimmer vor Lärm schützen
	Angemessene Raumtemperatur im Schlafzimmer

	Blick auf die Uhrzeit vermeiden
	Koffein vermeiden
	Alkohol vermeiden
	Kleine Mahlzeiten vor dem Zubettgehen einnehmen
	Vor dem Schlafengehen nicht zu viel trinken
	Tagsüber ausreichende körperliche Aktivität
	Vor dem Zubettgehen entspannende Tätigkeiten ausführen
	Abends ein warmes Bad nehmen

Platz für eigene Ideen:

---

---

---

---