



Schlafhygiene

1. Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf. Auch am Wochenende.
2. Vermeiden Sie aufputschende Getränke wie Kaffee, Schwarzen Tee und Energydrinks nach 14 Uhr.
3. Sorgen Sie für einen gut gelüfteten und ruhigen Schlafplatz. Das Bett ist nur zum Schlafen, Lesen und für sexuelle Aktivitäten da. Nicht im Bett fernsehen, chatten oder arbeiten.
4. Keine geistige Arbeit mehr eine halbe Stunde vor dem Schlafen. Schließen sie die Gedanken ab (z.B. Tagebucheintrag, Ende des Tages Ritual)
5. Kein Fernsehen, keine Arbeit am Computer und keine Handynutzung eine halbe Stunde vor dem ins Bett gehen.
6. Zwei Stunden vor dem Schlafen keinen Alkohol mehr trinken.
7. Nicht nachts auf die Uhr schauen.
8. Nachts nichts essen, wenn Sie aufwachen.
9. Nach Möglichkeit keinen Mittagsschlaf. Wenn, dann höchstens 20 Minuten.