

	Praktiziere ich bereits	Erscheint mir nicht sinnvoll	Wöchte ich in den nächsten 3 Monaten ausprobieren	Wöchte ich in der kommenden Woche ausprobieren	Was genau werde ich probieren?
--	-------------------------	------------------------------	---	--	--------------------------------

**Schlafhygiene – sich günstige Voraussetzungen für guten Schlaf schaffen!**

- Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Zeit zum „Entschleunigen“.
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm.
- Ein Ritual zum Einschlafen.
- Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu schauen.
- Körperlich aktiv sein, jedoch keine extreme körperliche Anstrengung am Abend.
- Koffeinhaltige Getränke vor dem Zubettgehen vermeiden.
- Kein Alkohol zum besseren Einschlafen/am späten Abend.
- Vermeiden Sie das abendliche Rauchen.
- Keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen.
- Vermeiden Sie nächtliches Essen.