

Tipps für eine gute Nacht

Schlafroutine



Gehe möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zu einer festen Uhrzeit auf.



Mittags- bzw. Zwischenschlaf nicht länger als 30 min.



Ernährung



Achte auf eine ausgewogene Ernährung.



Gehe weder mit einem leeren noch mit einem zu vollen Magen schlafen. Verzichte zudem auf Alkohol, Nikotin und koffeinhaltige Getränke.

Entspannung



Schaffe eine angenehme Pufferzone zwischen deinem Alltag & dem Zubettgehen.



Vermeide intensive körperliche oder geistige Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen.

Schlafumgebung



Sorge für eine optimale Schlafumgebung: dunkel, komfortabel, ruhig und kühl.



Vermeide helles Licht, wenn du nachts wach wirst.



Mehr Informationen

REFERENZ: Müller M. psychopraxis. neuropraxis 2022; 25: 16–25, <https://doi.org/10.1007/s00739-021-00767-4>