

# Regeln für die Schlafhygiene

- Es ist hilfreich, regelmässig zu einer bestimmten Zeit aufzustehen.
- Sie brauchen nicht immer zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, doch Sie sollten wirklich müde sein, wenn Sie sich ins Bett legen.
- Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen intensive geistige oder körperliche Aktivitäten.
- Nehmen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten und keine anregenden Substanzen zu sich.
- Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen (vor allem vor dem Fernseher).
- Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung (Lärm/Temperatur).
- Zögern Sie bei nächtlichem Erwachen nicht, aufzustehen und sich einige Zeit abzulenken.
- Leichtes Abendessen. Kein Kaffee, Schwarztee oder Cola ab 17 Uhr.
- Nicht lesen oder fernsehen im Bett.

