



## Dein Körper Schlaf

Für einen gesunden Schlaf gibt es ein paar einfache Regeln. Du kannst deinen Schlaf verbessern in dem du ein paar einfache Dinge beachtest.

- Achte darauf, dass du Schlaf untertags reduzierst, dann bist du am Abend auch müde genug.
- Sport kann dich müde machen und dich bei einem erholsamen Schlaf nutzen.
- Achte darauf, dass der Ort an dem du schläfst rein bleibt, das heißt, dass du dort wirklich nur schläfst und nicht arbeitest oder isst.
- Verzichte auf aufregende Filme oder Nachrichten direkt vor dem Schlafengehen.
- Von einem angespannten Zustand direkt in den Schlaf zu gleiten funktioniert selten. Stelle sicher, dass du auch ausreichend Zeit hast um dich vorher zu entspannen.
- Verzichte auf schweres Essen und Alkohol vor dem Schlafengehen.
- Wenn du nicht schlafen kannst, steh auf und verlasse das Bett. Mach einen erneuten Versuch ein wenig später.

Guten Schlaf!