



## FESTE SCHLAFENS- & AUFSTEH-ZEIT

Dadurch kommt der Körper in einen regelmässigen Rhythmus

## ESSEN

Keine schweren Mahlzeiten <3h vor Bettzeit

Kein Alkohol als Einschlafhilfe

Kein Nikotin nach dem Abendessen



## MITTAGSSCHLAF

- Vermeiden, um Abends ausreichend Schlafdrang zu haben
- maximal 30 min

## SCHLAFUMGEBUNG

- ruhig
- angenehm
- dunkel
- Kalt 16-18°
- lüften
- kein TV im Schlafzimmer
- Uhr abdecken



## EINSCHLAFEN

- lange Bettzeiten bei geringer Schlafzeit vermeiden
- nicht einschlafen --> aus Bett
- Kein Display vor dem einschlafen
- Einschlafritual

## REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

- Regelmässiges Bewegen hilft
- Mehr ist besser
- <1 Stunde vor dem Bett keine hochintensiven Trainingseinheiten



## RELAX

## Runterkommen