

QUALITÄT GEHT VOR QUANTITÄT

Damit wir fit, leistungsfähig und gut gelaunt in den Tag starten, ist ein Schlafrhythmus mit festen Einschlaf- und Aufstehzeiten empfehlenswert. Im Durchschnitt sollten gesunde Erwachsene auf ca. 7 bis 9 Stunden Schlaf kommen, dabei ist der individuelle Schlafrhythmus bzw. das Schlafbedürfnis zu berücksichtigen.

Haben Sie morgens Probleme mit dem Aufstehen?
Unser Tipp: Passen Sie Ihre Schlafzeiten und die Dauer etwas an. Verschieben Sie beispielsweise den Zeitpunkt, wenn Sie zu Bett gehen, um 15 Minuten nach vorne.

SORGEN SIE FÜR EINEN REGELMÄSSIGEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF.

- ✓ Diesen festen **Schlafrhythmus** halte ich ein:
Meine Einschlafzeit: _____ Uhr Meine Aufstehzeit: _____ Uhr
- ✓ Meine **entspannungsfördernden Rituale** vor dem Schlafengehen (z. B. Tee trinken, Meditieren ...):

- ✓ Diese **schlaffördernden Gewohnheiten** halte ich ein:
 - kein Koffein nach 16 Uhr
 - Verzicht auf Alkohol vor dem Zubettgehen
 - regelmäßiger Sport – aber nicht zu später Stunde