

## GESUNDER SCHLAF

Erholsamer Schlaf ist für unsere Gesundheit enorm wichtig. Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafstörungen können negative Folgen für die körperliche und die psychische Gesundheit haben. Daher empfehlen wir folgende Tipps zur Schlafhygiene.

RUHE	Ruhige Umgebung, Außengeräusche reduzieren	<input type="checkbox"/>
	Kein(e) TV oder Musik zum Einschlafen	<input type="checkbox"/>
LICHT	Raum abdunkeln	<input type="checkbox"/>
KLIMA	Zimmertemperatur optimal zwischen 16° und 18°	<input type="checkbox"/>
LUFT	Vor dem Schlafengehen Zimmer lüften	<input type="checkbox"/>
ESSEN	Abendessen max. 3 Stunden vor dem Schlafengehen	<input type="checkbox"/>
GETRÄNKE	Kein Koffein bis max. 4 Stunden vorm Schlafengehen	<input type="checkbox"/>
	Alkohol vor dem Zubettgehen vermeiden	<input type="checkbox"/>
SPORT	Stark belastenden Sport direkt vor dem Schlafengehen vermeiden	<input type="checkbox"/>
MEDIEN	Kein Medienkonsum (Smartphone, Tablet, TV ...) im Bett	<input type="checkbox"/>