

Wie bekomme ich qualitativ guten Schlaf?

- Benutze keine Bildschirmgeräte vor dem Schlafen gehen (oder benutze einen Blaulichtfilter)
- Vermeide Koffein Konsum nach 2 Uhr
- Bewege dich täglich
- Achte auf deine Ernährung
- Trinke mindestens 2 Liter Wasser am Tag
- Schlafe in einem dunklen, ruhigen Raum
- Mache Entspannungsübungen vor dem Schlaf

Z z z z z z z ...



Co-funded by
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.