

Einschlaf Tipps

-Lüften Sie noch einmal vor dem Schlafengehen. Frische Luft hilft beim Einschlafen – die Raumtemperatur ist optimalerweise nicht über 18°

-Trinken Sie vor dem Schlafen noch einen Beruhigungstee oder Johanniskrauttee, auch Milch mit Honig kann helfen

-Alkohol ist nicht hilfreich bei Einschlafproblemen!

-Meiden Sie vor dem ins Bett gehen helles Licht.

-Schalten Sie Handys, Fernseher und Tablets möglichst lange vorher aus.

-Verwenden Sie einen Verdunklungsvorhang um das Zimmer genügend abzdunkeln

-Vermeiden Sie fettiges Essen und Rohkost vor dem Schlafengehen. Essen Sie am Abend nicht zu viel und nicht kurz vor dem Schlafen.

-Verwenden Sie eine an die Jahreszeit und an Ihr Wärmebedürfnis angepasste Decke

-Rituale und gleich bleibende Abläufe können helfen

-versuchen Sie es mit beruhigender Musik und entspannen Sie Ihre Muskulatur

-Halten Sie sich möglichst an feste Schlafens- und Aufstehzeiten