

# 10 Tipps für einen besseren Schlaf

---

## 1. Feste Schlafroutine

*Eine feste Schlafroutine konditioniert den Körper – das Einschlafen fällt leichter.*

## 2. Sport

*Wer sich jeden Tag mindestens 30 Minuten bewegt, schläft nachts besser.*

## 3. Kein Koffein, Nikotin oder Alkohol

*Die Halbwertszeit von Koffein beträgt zum Beispiel 6 Stunden.*

## 4. Essen & Trinken

*Vor dem Schlafen: Keine schweren Mahlzeiten und nur wenig trinken.*

## 5. Medikamente: So viel wie nötig, so wenig wie möglich

*Viele Medikamente haben einen negativen Einfluss auf unseren Schlaf.*

## 6. Kein Nickerchen ab dem Nachmittag

*Absolutes Gift ist übrigens das Einnicken vor dem Fernseher am späten Abend.*

## 7. Entspannung

*Wenn wir angespannt sind, sind wir nicht gut für den Schlaf vorbereitet.*

## 8. Körpertemperatur absenken

*Das Schlafzimmer sollte kühl sein – 18 Grad ist für die meisten Menschen ideal.*

## 9. Licht

*Abends helle Lichtquellen reduzieren – und Blaufilter an Bildschirmen einschalten!*

## 10. Alles auf Schlaf trimmen

*Das Schlafzimmer hat nur einen Zweck: Schlafen.*