



Monika & Roger Lehmann

Hauptstrasse 60

9030 Abtwil SG

071 311 26 75

[www.guterschlaf.ch](http://www.guterschlaf.ch)

## Tipps für gesunden Schlaf

### **Guter Schlaf lässt sich durch richtiges Verhalten fördern**

1. Regelmässige Zeiten für Mahlzeiten, Aktivitäten und Schlafzeiten.
2. Tagsüber körperlich aktiv sein (richtiges Mass und Rhythmus an Ruhe und Aktivität)
3. Nach Möglichkeit kurzer Mittagsschlaf (Powernapping) Maximum ½ Std.
4. Abendessen nicht zu spät einnehmen
5. Wenig Alkohol, zu viel verschlechtert die Schlafqualität
6. Kein Koffein oder Nikotin
7. Abendlicher Spaziergang
8. Einschlaftechnik z.B. nach Jacobsen machen, um besser einzuschlafen
9. am Abend beruhigende Musik hören
10. Ein heisses Bad wirkt entspannend mit Lavendel oder Melissen
11. Abends Kräutertee, Melissen-, Orangenblütentee oder warme Milch mit Honig
12. Ruhiger und kühler Raum (18° bis 20° C)
13. Warmes Bett, genügend warmes Duvet
14. Nicht lange wach im Bett liegen bei Unruhe, sondern aufstehen und aktiv etwas machen.
15. Besuchen Sie einen Vortrag bei uns und holen Sie sich wertvolle Tipps. Aktuelle Termine erfahren Sie in unserem Geschäft oder auf unserer Homepage.