

GESUNDHEIT TO GO

Good to know – Gesunder Schlaf: Wie kann ich meinen Schlaf optimieren?



- Ca. **27 Jahre** unseres **Lebens** schlafen wir: **Schlafqualität** zu beeinflussen bedeutet **33% deines Lebens** zu beeinflussen
- Die **magische 7**: Durchschnittlich **optimale Schlafdauer** in Std.
- Beeinflusse Wahrnehmung, Lernen & Denken: **Finde dein Schlafoptimum**



GESUNDHEIT TO GO

Good to know – Gesunder Schlaf: Wie kann ich meinen Schlaf optimieren?

10 goldene Tipps für gesunden Schlaf

-  Halte dich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten
-  Sei körperlich aktiv
-  Vermeide „Blaulicht“ (Smartphone, TV, Laptop) in den letzten Stunden vor dem Zubettgehen (oder filtere es mindestens durch die Geräteeinstellungen)
-  Schränke deinen Nikotinkonsum ein
-  Vermeide Alkohol vor dem Zubettgehen
-  Vermeide koffeinhaltige Getränke schon in den Nachmittagsstunden
-  Gehe nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett
-  Sorge für eine angenehme Schlafumgebung, in der du dich Wohl fühlst (z.B. nicht zu warm, ggf. Lichtschutz nach langen Sommertagen, „Bettausstattung“ individuell auf dich abgestimmt etc.)
-  Entspanne dich, bevor du zu Bett gehst (z.B. durch persönliche Rituale/ Routinen, wie einen Abendspaziergang, Lesen, Musik hören)
-  Gehe erst zu Bett, wenn du müde bist