

# Schlafqualität verbessern

## Regeln zur Schlafhygiene

Regel	Wie probiere ich die Regel aus?/Was tue ich dafür?
1. Vor dem Schlafen schaffe ich „Zeit zum Entschleunigen“	
2. Ich habe ein Ritual zum Einschlafen	
3. Ich verbringe keine längeren Wachzeiten im Bett	
4. Ich gehe erst ins Bett, wenn ich ausreichend müde bin	
5. Mein Schlafzimmer lädt zum Schlafen ein	
6. Tagsüber bin ich aktiv, vermeide aber intensiven Sport/starke körperliche Anstrengung am späten Abend	
7. Ich schaue nachts nicht auf den Wecker bzw. die Uhr	
8. Ich trinke ab mittags keine wach machenden Getränke (z.B. schwarzen Tee, Kaffee, Cola) mehr	
9. Ich trinke spät abends keinen oder nur wenig Alkohol	
10. Ich rauche abends nicht	
11. Mein Abendessen ist leicht verdaulich und hält mich über die Nacht satt (zu viel Rohkost, zu viel Zucker und zu schweres Essen kann die Nachtruhe negativ beeinflussen)	
12. Ich vermeide Essen in der Nacht	