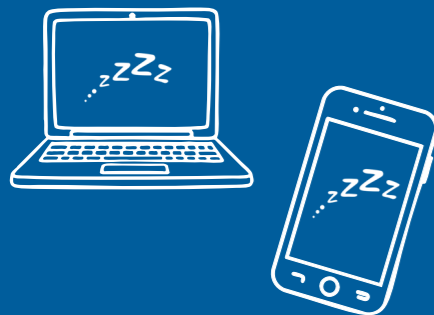


Tipp 3

Lass deine Technik draußen!

Fernseher, Tablets und Smartphones geben blaues Licht ab, das die Ausschüttung von Melatonin (dein Schlafhormon) unterdrückt. Daher ...

- ✓ ... Handy und Laptop bleiben draußen, die Arbeit ist auf Pause
- ✓ ... Bildschirmzeit vor dem Schlaf reduzieren oder zumindest eine Stunde vor dem Schlafengehen beenden



Tipp 4

Vermeide zu langen Mittagsschlaf!

Während sich kurze Powernaps (kurzer Schlaf) als vorteilhaft erwiesen haben, kann ein langer oder unregelmäßiger Powernap deinen Schlaf am Abend negativ beeinflussen und deine innere Uhr stören. Folglich kannst du nachts schwerer einschlafen.

Powernaps ...

- ✓ ... ja, max. 20–30 Min.
- ✓ ... optimal zwischen 13 und 15 Uhr (wenn dein Leistungstief einsetzt)
- ✓ ... verbessern deine Konzentration und Stimmung

Gut zu wissen:

- Nach einer zu langen Tiefschlafphase fühlst du dich weniger fit
- Bei Schlafproblemen vermeide das Powernappen, um deinen Nachtschlaf nicht zu stören

Tipp 5

Beachte Alltagsbewegung und Ernährung!

Für eine erholsame Nachtruhe achte auf Folgendes:

- ✓ Verbessere deinen Schlaf durch regelmäßige körperliche Bewegung (allerdings nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen)
- ✓ Vermeide schlafbeeinflussende Substanzen wie Kaffee, Alkohol oder Energydrinks, bevor du zu Bett gehst
- ✓ Verzichte auf üppiges und spätes Abendessen

Schon kleine Veränderungen können deine Schlafqualität deutlich verbessern!

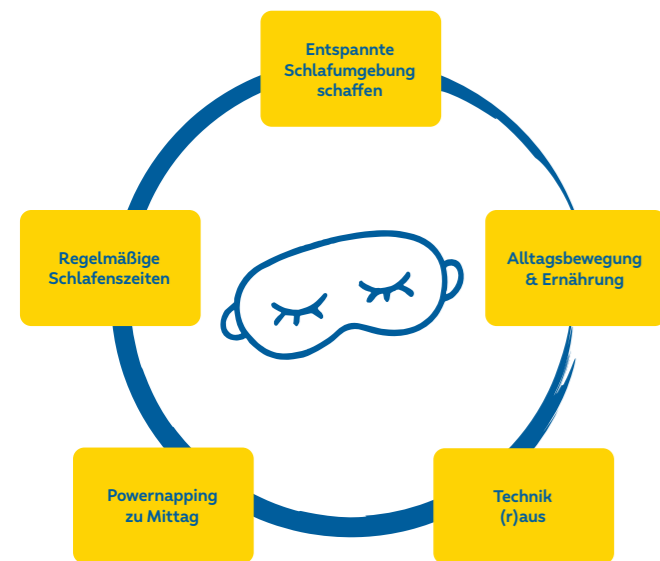


... mit dem „Tut gut!“-Schlafmasken-Kit

SELF-CARE-TIPPS FÜR DEINEN BESSEREN SCHLAF



Self-Care-Tipps



*„Guten Schlaf ist kein Luxus
... er ist Lebensqualität!“*

Besserer & erholsamer Schlaf

Schlaf ist die wichtigste Energiequelle für Körper und Geist. Schlafprobleme entstehen oft durch Stress oder psychische Belastungen und können langfristig sogar krank machen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dir helfen, besser zu schlafen. Folgende fünf Tipps können deine Schlafqualität verbessern.

Los geht's ...



Tipp 1

Beachte regelmäßige Schlafenszeiten!

Müde, obwohl du lange geschlafen hast? Vielleicht braucht dein Schlaf mehr Qualität.

- ✓ Achte auf feste Schlafenszeiten – unsere innere Uhr liebt Regelmäßigkeiten
- ✓ Kleine Rituale helfen, wie ...
 - ... ein Buch lesen
 - ... Musik hören
 - ... eine Tasse Tee trinken
 - ... eine Atemübung machen

Übungstipp:

! „Schließ die Augen und richte die Aufmerksamkeit für einen Moment nur auf dich selbst. Beobachte den Atem, ohne ihn zu verändern. Nimm das Einatmen, das Ausatmen und die kleinen Pausen dazwischen wahr. Öffne nach ca. zwei Minuten die Augen langsam und richte die Aufmerksamkeit wieder nach außen! Ahhhh, herrlich!“

Tipp 2

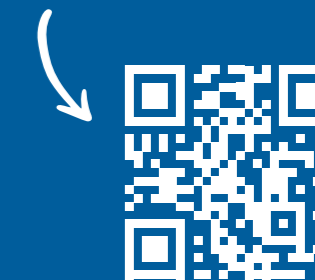
Schaffe dir eine gute Schlafumgebung!

Gestalte dir deine persönliche Schlaf-Wohlfühlzone durch:

- ✓ Ein bequemes Bett
- ✓ Frische Luft & gute Belüftung
- ✓ Eine optimale Schlaftemperatur: 16–18 °C
- ✓ Ein möglichst ruhiges & abgedunkeltes Zimmer



QR-Code scannen und weitere Angebote von „Tut gut!“ für deine Gesundheit entdecken ...



Gesund leben, gesund bleiben!