

Gesunder Schlaf

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF UND GUTES WOHLFÜHLEN



Warum ist Schlaf wichtig?

Schlaf ist gut für Körper und Kopf. Schlaf macht dich fit und fröhlich.



Schlafprobleme, auch Schlaflosigkeit genannt, können durch Stress, Schichtarbeit, Alkohol oder Krankheiten wie Diabetes und Schlafapnoe kommen.



Wenn man lange schlecht schläft, kann das Risiko steigen für: Herzkrankheiten, Probleme mit dem Stoffwechsel (z. B. Diabetes), Depressionen (stark traurig sein), Alzheimer (Gedächtnisprobleme)



Was passiert bei schlechtem Schlaf?

Du bist tagsüber müde. Du wirst schneller wütend. Du kannst dich schlecht konzentrieren.



Tipps für guten Schlaf:

- Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen.
- Mache dein Schlafzimmer ruhig, dunkel und gemütlich.
- Kein Kaffee, Tee oder Cola vor dem Schlafen.
- Iss abends nur etwas Kleines. Bewege dich etwas am Tag, aber nicht direkt vor dem Schlafen.
- Schalte Handy, Tablet und Fernseher rechtzeitig aus.
- Nicht auf die Uhr schauen, wenn du einschlafen willst.