

GESUND SCHLAF WICHTIG

TIPPS → SCHLAF QUALITÄT BESSER, WOHLFÜHLEN MEHR



SCHLAF GESUND →
GESUNDHEIT,
WOHLFÜHLEN WICHTIG.

SCHLAF → PHASEN
VIER:

1. EINSCHLAFEN
2. LEICHT SCHLAF
3. TIEF SCHLAF
4. TRAUM PHASE



SCHLAF-PROBLEME
WARUM?
STRESS,
ARBEIT SCHICHT,
ALKOHOL,
KRANKHEIT → Z.B.
DIABETES, SCHLAF-APNOE



SCHLAF MANGEL →
FOLGEN?
HERZ KRANK
STOFFWECHSEL PROBLEM
(DIABETES)
DEPRESSION
ALZHEIMER RISIKO HOCH



SCHLAF SCHLECHT — WAS
PASSIERT?
TAG MÜDE
SCHNELL SAUER
SCHWER KONZENTRIEREN



SCHLAF BESSER — WIE?

ZEIT SCHLAF, AUFWACHEN → IMMER
GLEICH
ZIMMER → DUNKEL, RUHIG, GEMÜTLICH
ABEND → KEIN KAFFEE, KEIN ALKOHOL
ESSEN ABEND → KLEIN, LEICHT
TAG → BEWEGUNG LEICHT, ABEND SPÄT
→ NICHT

HANDY, TABLET, TV → VOR SCHLAF →
AUS

UHR → NICHT SCHAUEN

