

# Der gute Schlaf

## Wird gefördert durch...



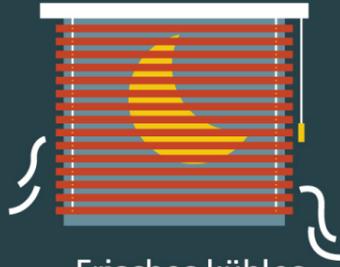
Regelmäßige Zubettgezeit  
7–8 Stunden Schlaf



Leichte Kost am Abend,  
wie z.B. Nudelsuppe, Brot  
oder gegartes Gemüse  
**KEINE ROHKOST!**



Beruhigende  
Einschlaf-Rituale



Frisches kühles  
Raumklima

## Wird gestört durch...



Nickerchen  
am Tag



Sofa = Bett = Sofa

Alkohol oder  
Nikotin vorm  
Zubettgehen



Aufregende  
Unterhaltung vor  
dem Einschlafen

