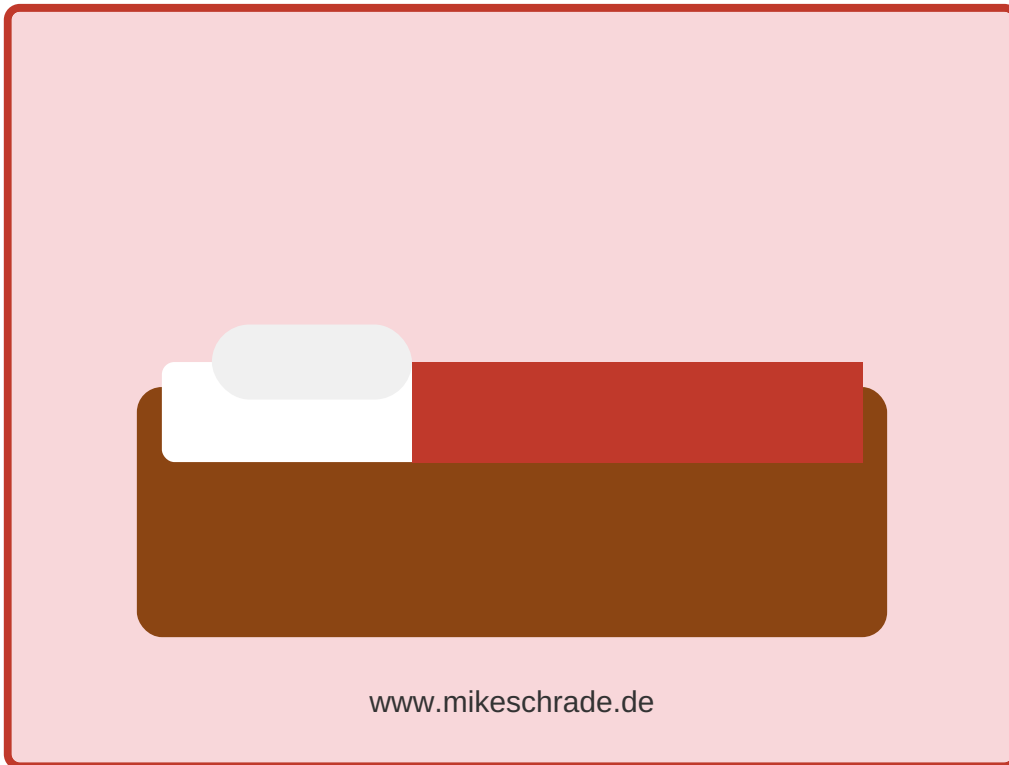


GESUND SCHLAFEN

Ihr Ratgeber für erholsame Nächte



© www.mikeschrade.de

Warum ist Schlaf so wichtig?

Schlaf ist kein passiver Zustand, sondern ein aktiver Erholungsprozess für Körper und Geist. Während wir schlafen, werden Zellen repariert, das Immunsystem gestärkt und Erlebtes im Gedächtnis verarbeitet.

Die 5 goldenen Regeln

- ✓ **Regelmäßige Zeiten:** Gehen Sie immer zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie zur gleichen Zeit auf.
- ✓ **Optimale Umgebung:** Ein kühles (ca. 18°C), dunkles und ruhiges Schlafzimmer ist ideal.
- ✓ **Kein Blaulicht:** Verzichten Sie mindestens 60 Minuten vor dem Schlafen auf Smartphones und Tablets.
- ✓ **Leichte Kost:** Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten und Koffein am späten Abend.

- ✓ **Rituale schaffen:** Ein Buch lesen oder Entspannungstechniken helfen dem Körper beim Herunterfahren.

Wussten Sie schon?

Ein durchschnittlicher Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Die Qualität dieser Zeit bestimmt maßgeblich die Leistungsfähigkeit am Tag.

Die richtige Matratze

Ein gutes Bett ist die Basis für gesundes Schlafen. Achten Sie auf eine Matratze, die Ihre Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt und weder zu hart noch zu weich ist.