

Was hilft bei Schlafstörungen



Auf das Smartphone oder den Computer
vor dem Einschlafen verzichten



In der zweiten Tageshälfte
auf Koffein verzichten



Abends das Licht dimmen
und Umweltgeräusche
reduzieren



Podcasts, Hörbücher
oder ruhige Musik zum
Einschlafen hören



Entspannungstechniken
anwenden

