

7-8 Stunden Schlaf pro Nacht sind empfehlenswert



10 Stunden

war die durchschnittliche Schlafdauer vor Erfindung der Glühbirne



der Erwerbstätigen geben an, schlecht zu schlafen

der Befragten in Deutschland nehmen regelmäßig Schlafmittel





Schlafprobleme



7,8 Millionen

schlafen zu können

Schläfrigkeit am Steuer ist eine häufigere Unfallursache als Alkohol

Briten greifen regelmäßig zu Alkohol, um besser





Schlafprobleme werden



Krankheitsursache

gebracht mit: Diabetes, Depression, Übergewicht, Herzerkrankungen u.v.m.



1. Handy ausschalten das blaue Licht elektronischer Geräte hält wach. Es gibt Apps, die den Blaulichtanteil verrin-gern. Trotzdem sollten Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen kripe apragnaden. Diene keine anregenden Dinge mehr tun.

2. Spätes Essen

Schlaffythmus. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafen-gehen nichts mehr essen! Koffein kann bis zu 12 Stunden lang wach halten!



Besser schlafen!



3. Regelmäßigkeit hilft dabei, den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder zu normali-sieren; feste Zeiten für Schlafen und Aufstehen einführen!



4. **Sport** baut Stresshormone ab und unterstützt einen besseren Schlaf. Allerdings sollte das Training nicht kurz vor dem Schlafengehen stattfinden.

5. Vitamine & Co

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen trägt zu besserem Schlaf bei. Magnesium gilt als besonders schlaffördernd.



hilft dabei, den Schlaf-Wach-Rhyth





7-8 Stunden

Schlaf pro Nacht sind empfehlenswert



10 Stunden

war die durchschnittliche Schlafdauer vor Erfindung der Glühbirne

80 Prozent

der Erwerbstätigen geben an, schlecht zu schlafen



I,2 Millionen der Befragten in Deutsch-land nehmen regel-mäßig Schlafmittel





Schlafprobleme



7,8 Millionen

Schläfrigkeit am Steuer ist eine häufigere Unfallursache als Alkohol

■ Briten greifen regelmäßig zu Alkohol, um besser schlafen zu können



bis zu 45 Prozent nutzen elektronische Geräte kurz vor dem Schlafengehen

schlafprobleme werden u. A. in Verbindung gebracht mit: Diabetes, Depression, Übergewicht, Herzerkrankungen u.v.m.



Krankheitsursache



das blaue Licht elektronischer Geräte hält wach. Es gibt Apps, die den Blaulichtanteil verringern. Trotzdem sollten Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen keine anregenden Dinge mehr tun

2. Spätes Essen

beeinflusst ebenfalls den Schlafrhythmus. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr essen! Koffein kann bis zu 12 Stunden lang wach halten!



Besser schlafen!



3. Regelmäßigkeit hilft dabei, den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder zu normali-sieren; feste Zeiten für Schlafen und Aufstehen einführen!



4. Sport baut Stresshormone ab und Schlaf. Allerdings sollte das Training nicht kurz vor dem Schlafengehen stattfinden.

5. Vitamine & Co

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen trägt zu besserem Schlaf bei. Magnesium gilt als besonders schlaffördernd.

6. Sonnenlicht

hilft dabei, den Schlaf-Wach-Rhyth-



