

# Was kann ich selbst tun gegen Schlafstörungen?

Das Zauberwort heißt hier: **Schlafhygiene!**

Ganz bewusst die Gewohnheiten vor dem Zubettgehen beobachten und schlaffördernd verbessern. Das können sein:

- keine Bildschirme mehr 60 Minuten vor dem Einschlafen (Handy, Tablet, PC)
- keine Mahlzeiten/Snacks in den letzten 90 bis 120 Minuten vor dem Einschlafen
- Licht dimmen, v.a. Blaulicht meiden
- Laute Musik/Medien meiden
- fordernden/belastenden Sport nur bis zu 3 Stunden vor dem Einschlafen
- sanfte Bewegung (kleiner Spaziergang, sanftes Yoga)
- aktuelle Tages-Sorgen und -Aufgaben festhalten (schriftlich) und für morgen vormerken
- entschleunigende Rituale: Gesicht-/Körperpflege, Journaling, Dankbarkeitstagebuch....

---

Revision #1

Created 18 September 2025 16:17:01 by Annette

Updated 18 September 2025 16:24:12 by Annette