

## Was hilft bei Schlafstörungen



Auf das Smartphone oder den Computer  
vor dem Einschlafen verzichten



In der zweiten Tageshälfte  
auf Koffein verzichten



Abends das Licht dämmen  
und Umweltgeräusche  
reduzieren



Podcasts, Hörbücher  
oder ruhige Musik zum  
Einschlafen hören



Entspannungstechniken  
anwenden

