

Na
ch
tru
he



**Für einen
erholsamen
Schlaf.**

1.

Geniesse einen
Abendspaziergang
und nimm die Natur
bewusst wahr.

2.

Schreibe vor dem
Schlafengehen alle Gedanken
von der Seele (Tagebuch,
To do Liste), Ruhe entsteht.

3.

Nimm vor dem Schlafengehen ein **ansteigendes Fussbad** von ca. 20 Min.: Tauche beide Füße in eine Wanne mit ca. 33 °C warmem Wasser. Erwärme dieses durch zulaufendes, heißes Wasser auf maximal 40 °C. Freue dich auf die anschließende Bettruhe.

Tipps:

**1. Verdunkle dein
Schlafzimmer.**

Das schlaffördernde
Hormon Melatonin
steigt und macht uns
schläfrig, wenn es dun-
kel wird.

Tipps:

2. 30 Min. vor dem Schlafengehen das blaue Licht ausschalten (TV, Mobile, Tablets).

3. Lavendelduft beruhigt (Öl, Raumspray, Bad).