

## Selbsttest zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität

✓ = Ja, daran halte ich mich

Je mehr Haken (✓), desto besser ist Ihre Schlafqualität. Wiederholen Sie den Test nach 4 Wochen, um Veränderungen zu überprüfen und Ihre Schlafqualität noch weiter zu verbessern.



WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN	AKTUELL	NACH 4 WOCHEN	WARUM?
Regelmäßige Zu-Bett-geh-Zeiten und feste Schlafrituale einhalten			Stabilisierung des Tag-Nacht-Rhythmus.
Tagsüber regelmäßig an der frischen Luft bewegen			
Keinen Kaffee, Alkohol und Zigaretten ab 17 Uhr mehr zu sich nehmen			Alkohol stört die Schlafphasen, Kaffee und Nikotin wirken anregend.
Kein Handy/Tablet/Fernsehen ab mindestens 30 Min. vor dem Schlafengehen, kein helles Licht abends			Medien und helles Licht regen abends an.
Abends rechtzeitig den Blaufilter von Bildschirmen und Smartphones aktivieren			Ein Blaufilter reduziert den blauwelligen Anteil des Bildschirms, so dass das Licht weniger aktivierend wirkt.
Keine überlange Zeit im Bett verbringen			Die Umgebung des Bettes (Schlafzimmer) sollte auch nur mit „Schlafen“ in Verbindung gebracht werden.
Das Bett nur zum Schlafen aufsuchen			
Kein Lesen, Arbeiten oder Fernsehen im Bett			
Unnötigen Ballast aus dem Schlafzimmer verbannen (z.B. elektronische Geräte)			
Abends nur eine leichte Mahlzeit und wenig Flüssigkeit zu sich nehmen			Keine Störung des Schlafs durch schwere Verdauungstätigkeit oder Toilettengänge.
Mittagsschlaf nicht länger als 30 Minuten (Wecker stellen)			Längerer Mittagsschlaf reduziert die Leistungsfähigkeit danach und erschwert abendliches Einschlafen; Schlaf sollte hauptsächlich nachts stattfinden.
Alle Uhren aus dem Schlafzimmer entfernen			Kein Zeitdruck beim Einschlafen.
Die Raumtemperatur zwischen 15 °C und 18 °C regeln			Zu warme oder zu kalte Temperaturen führen zu nächtlichen Weckreaktionen.

**EGAL WAS IST - WIR SIND FÜR SIE DA!**

**ADLER**  **APOTHEKE**

Mittelstr. 67 // 40721 Hilden

Telefon: 02103 54 20 0

E-Mail: [info@adler-apotheke-hilden.de](mailto:info@adler-apotheke-hilden.de)

Web: [www.adler-apotheke-hilden.de](http://www.adler-apotheke-hilden.de)

Shop: [www.shop.adler-apotheke-hilden.de](http://www.shop.adler-apotheke-hilden.de)

**Unsere Öffnungszeiten**

Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr

Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

**ALBATROS**  **APOTHEKE**

Walder Str. 280 // 40724 Hilden

Telefon: 02103 80 80 9

E-Mail: [info@albatros-apotheke.de](mailto:info@albatros-apotheke.de)

Web: [www.albatros-apotheke.de](http://www.albatros-apotheke.de)

Shop: [www.shop.albatros-apotheke.de](http://www.shop.albatros-apotheke.de)

**Unsere Öffnungszeiten**

Mo. - Fr. 8.15 - 18.30 Uhr

Sa. 8.15 - 13.00 Uhr