

Schlaf



1/1

Schlaf gut!

Für einen erholsamen Schlaf gibt's jede Menge Tipps. Welche hältst du für richtig, welche für falsch?

1. Trickse dein Gehirn aus, indem du dein Bett nur zum Schlafen nutzt und dort nicht fernsiehst, mit dem Laptop surfst, isst oder lernst. Wenn dein Gehirn dein Bett nur mit der Aktivität „Schlafen“ verbindet, fällt es dir leichter einzuschlafen.
 richtig falsch
2. Geh nie hungrig ins Bett – das macht nicht nur das Einschlafen schwieriger, sondern beschert dir auch eine unruhige Nacht.
 richtig falsch
3. Iss noch reichlich, bevor du schlafen gehst. Die Verdauungstätigkeit macht deinen Körper zusätzlich müde, sodass du besser schläfst.
 richtig falsch
4. Trink noch einmal kräftig, bevor du dich schlafen legst. Bei voller Blase schläft sich's besser.
 richtig falsch
5. In deinem Schlafzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Die optimale Temperatur liegt bei 22 bis 23°C.
 richtig falsch
6. Zu viel Sauerstoff macht dich frühzeitig munter. Deswegen solltest du immer bei geschlossenem Fenster schlafen, damit nicht zu viel frische Luft dich „aufweckt“.
 richtig falsch
7. Dein Körper mag einen regelmässigen Rhythmus. Wenn du ungefähr immer zur selben Zeit schlafen gehst, fällt nicht nur das Einschlafen leichter, sondern dein Körper kann sich auch besser erholen.
 richtig falsch