



## Schlaf Checkliste

### Tipps:

- Abendessen spätestens 3 Std. vor dem Schlafengehen einnehmen
- schlaffördernd sind folgende Nahrungsmittel: Bananen, Nüsse, Eier, Soja, pflanzliche Milch
- nicht geeignet sind: Alkohol, Zucker, Weißmehl
- Achten Sie auf einen wiederkehrenden Rhythmus (Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Essenszeiten)
- Vermeiden Sie Lichtquellen vor dem Schlafen gehen (Fernseher, Handy, Laptop)
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung nach 18h
- Nehmen Sie 6 Std. vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke zu sich

### Nährstoffe:

Niacinamid 1g, Magnesiumorotat 800mg, Tryptophan 1-3g , Inositol 1g, alle 30 min. vor dem Schlafen gehen, Glycin 3g 1 Std. vor dem Schlafen gehen  
weitere Aminosäuren: L-Glutamin, L-Ornithin, L-Arginin, L-Carnitin  
Melatonin 1-3g 1Std. vor dem Schlafen gehen

### Phytotherapie:

Haferstroh, Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Escholtzie, Herzgespann, Kava Kava, Lindenknospe, Feigenknospe, Helm- und Eisenkraut, Zincum, Ashwaganda, Tannenknospe, Haferstroh und Rhodonit als Mischung

### Ätherische Öle:

Lavendel, Mandarine, Orange, Sandelholz, Bergamotte

### Bachblüten:

Agrimony, Elm, Impatiens, Vervain, White Chestnut, Aspen, Mimulus

### Homöopathie:

Melatonin D4 Globuli

### Buchtipp:

„Mein Buch vom guten Schlaf“ von Jürgen Zully