

## Checkliste für Ihr Schlafzimmer

\* Die Temperatur im Schlafzimmer liegt bei etwa bei 18 Grad Celsius

\* Das Schlafzimmer wurde gut durchgelüftet (ca. 15 Minuten)

\* Alle elektrischen Geräte sind ausgeschaltet oder aus dem Schlafzimmer entfernt

\* Es stehen keinerlei Arbeitsutensilien im Schlafzimmer

\* Sämtliche Pflanzen wurden über Nacht ausgelagert

\* Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 45–65 Prozent

\* Eine Flasche oder ein Glas Wasser stehen griffbereit am Bett

**Extratipp:** Legen Sie einen Apfel auf den Nachttisch. Dieses uralte Hausmittel verströmt einen angenehmen Duft und fördert die Entspannung.

