

Dr. Lutz Graumann  
Dr. Utz Niklas Walter  
Dr. Fabian Krapf

# SCHLAFTAGEBUCH

Schlafgewohnheiten dokumentiere  
und Probleme beheben

© des Titels »Schlafagebuch« von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)  
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# INHALT

<b>Richtig schlafen – besser schlafen</b> .....	<b>7</b>
<b>Schlafzimmer-Check</b> .....	<b>8</b>
Raumtemperatur .....	8
Luftfeuchtigkeit .....	8
Geräusche .....	9
Lichtverhältnisse .....	10
Bettgestell .....	12
Matratze und Lattenrost .....	13
Bettdecke .....	15
Kissen .....	16
<b>Gewohnheiten ändern für optimalen Schlaf</b> .....	<b>18</b>
Zubettgeh- und Aufstehzeiten .....	18
Welcher Chronotyp sind Sie: Eule oder Lerche? .....	19
Schluss mit Schäfchen zählen: Wind-down-Ritual .....	21
<b>So führen Sie Ihr Schlaftagebuch</b> .....	<b>25</b>
Erklärungen zum Schnell-Check .....	25
Am Abend ausfüllen .....	29
Am Morgen ausfüllen .....	32
Am Ende der Woche ausfüllen .....	34
Beispiel einer ausgefüllten Tagebuchseite .....	36
<b>Mein Schlaftagebuch</b> .....	<b>39</b>