

## **Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?**

**Beitrag von „Hermine“ vom 3. November 2004 09:00**

Auch wirkungsvoll und ohne Alkohol:

Heiße Milch mit Honig oder ein schöner Kakao

und mal aufpassen: Isst du vor dem Schlafengehen irgendwas, was Vitamin C enthält (das hält nämlich wach) -

auch Fernsehen verhindert das Einschlafen.

Lesen, heißes Bad und Tee sind auch sehr gut.

Liebe Grüße, Hermine