

## RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

### Was hilft beim Einschlafen?

- 1 Zimmer vor dem Schlafengehen lüften
- 2 Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen nicht mehr fernsehen
- 3 Ein warmes Fußbad mit Lavendel oder Melisse
- 4 Ein Taschentuch mit 2 - 3 Tropfen Lavendelöl unter deinem Kopfkissen
- 5 Den Bauch direkt vor dem Schlafen noch richtig vollschlagen - die Nacht ist lang
- 6 Vor dem Schlafen einen gruseligen Film ansehen - das gibt tolle Actionträume

