



# DIE 23 SCHLAFSTÖRER CHECKLISTE

VON SCHLAFEXPERTE  
MATTHIAS THALER



# Checkliste: Vermeiden Sie diese 23 Schlafstörer

Guter Schlaf ist ein Grundrecht. Leider in der heutigen Zeit keine Selbstverständlichkeit ...

Viele Störer verhindern einen guten Schlaf. Wenn Sie diese 23 Störer beseitigen, wird Ihr Schlaf besser.



	JA	Schlafpunkte
<b>RAUM &amp; KLIMA</b>		
<hr/>		
1. Raumtemperatur sollte zwischen 16 - 18° Grad liegen	<input type="radio"/>	15
2. Luftfeuchtigkeit bei ca. 50 %	<input type="radio"/>	5
3. Frischluft (vor dem Schlafengehen gut durchlüften)	<input type="radio"/>	10
4. Kein Elektrosmog (TV, Handynetz)	<input type="radio"/>	10
5. Weniger ist mehr – Ihr Schlafraum sollte nicht zu überladen sein	<input type="radio"/>	10
6. Schränke sollten nicht ohne Türen sein	<input type="radio"/>	10
<hr/>		
<b>BETT &amp; MATRATZE</b>		
<hr/>		
7. Bio-Bett (Bett & Matratze aus natürlichen Materialien)	<input type="radio"/>	10
8. Matratze nicht zu hart	<input type="radio"/>	10
9. Matratze nicht zu weich	<input type="radio"/>	10
10. Keine Chemie in Bett, Matratze, Kissen und Zudecke	<input type="radio"/>	15
11. Keine künstlichen Fasern (wg. elektrostatischer Aufladung)	<input type="radio"/>	10
12. Bett-Material aus Massivholz (klima-regulierend)	<input type="radio"/>	10
13. Bett aus Zirbe (spart Herzschläge – der Schlafgigant aus der Natur)	<input type="radio"/>	15

---

## ROUTINEN

---

14. Regelmäßig ins Bett gehen – am besten vor 22 Uhr	<input type="radio"/>	15
15. 6 - 8 Stunden Schlaf einplanen (nicht unregelmäßig)	<input type="radio"/>	15
16. 1 Stunde vor dem Einschlafen kein Handy und TV	<input type="radio"/>	10
17. Entspannende Musik hören	<input type="radio"/>	5
18. Kräuterkissen neben normales Kissen legen	<input type="radio"/>	5

---

## ERNÄHRUNG

---

19. Abends leichte Kost	<input type="radio"/>	10
20. Großes Glas Wasser vor dem Schlafen	<input type="radio"/>	5
21. Nach dem Aufwachen direkt trinken	<input type="radio"/>	15
22. Vanille-Mandeltrink beruhigt Nerven	<input type="radio"/>	10
23. Keine scharfen Gewürze am Abend	<input type="radio"/>	5

---

## AUSWERTUNG

Anzahl JA:

Schlafpunkte:

---

Optimieren Sie noch heute Ihren Schlaf mit diesen Punkten.

Wenn Sie weniger als 15 JAs und weniger als 150 Schlafpunkte haben, dann vereinbaren Sie noch heute Ihren 1,5 Stunden-Gratis-Privat-Termin auf [www.ihrschreinerthaler.de/kontakt/](http://www.ihrschreinerthaler.de/kontakt/)

Ich wünsche Ihnen gute Träume.

Herzlich, Ihr

Matthias Thaler



Matthias Thaler  
SCHREINERMEISTER

## Ihr Schreiner Thaler®

**Gebr. Thaler GbR**

Spitalweg 33

88326 Aulendorf

T 07525 913431

thaler@ihrschreinerthaler.de

Jetzt gleich reinschauen:

**NEU:** [www.ihrschreinerthaler.de](http://www.ihrschreinerthaler.de)

# Weiterführende Informationen zum Thema Gesunder Schlaf & Möbel fürs Leben von Ihr Schreiner Thaler

Informieren Sie sich in unserem Blog auf [www.ihrschreinerthaler.de/blog/](http://www.ihrschreinerthaler.de/blog/)  
zum Thema Gesunder Schlaf:



Blog-Artikel vom 21.09.2017

## Wie man sich bettet, so schläft man ...

Wie sich das richtige Bett und die richtige Matratze auf den Schlaf auswirkt –  
meine persönlichen Tipps.

<http://www.ihrschreinerthaler.de/wie-man-sich-bettet-so-schlaeft-man/>

---



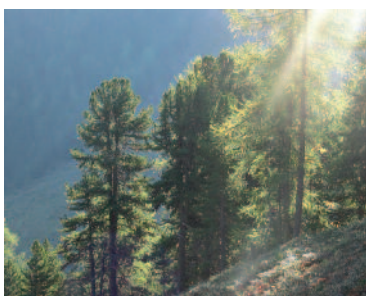
Blog-Artikel vom 11.09.2017

## Warum das Thema Schlaf so wichtig ist?

Kennen Sie die 4 speziellen Tipps für einen besseren Schlaf?

<http://www.ihrschreinerthaler.de/warum-das-thema-schlaf-so-wichtig-ist/>

---



Blog-Artikel vom 11.07.2017

## Sparen Sie mit Zirbenholz bis zu 3500 Herzschläge täglich.

Sie möchten endlich mal wieder erholt aufwachen?

<http://www.ihrschreinerthaler.de/sparen-sie-mit-zirbenholz-bis-zu-3500-herzschlaege-taeglich/>

---



Blog-Artikel vom 11.07.2017

## 16 Folgen von Schlaflosigkeit

Gewinnen Sie mehr Lebenszeit dank der ZIRBE und sparen Sie Ihrem  
Herzen 1 Stunde Herzarbeit pro Nacht!

<http://www.ihrschreinerthaler.de/16-folgen-von-schlaflosigkeit/>

Jetzt gleich reinschauen:

NEU: [www.ihrschreinerthaler.de](http://www.ihrschreinerthaler.de)