



# GESUNDES EINSCHLAFEN

Wenn Du nachts  
schlecht schläfst,  
probiere es mit  
diesem einfachen  
Trick: Trinke vor dem  
Einschlafen ein Glas  
Wasser, und nimm  
danach etwas  
Himalaya-Salz auf die  
Zunge. Lass die  
Zunge dabei locker.  
Führe sie nicht an den  
Gaumen. Diese  
Kombination  
verändert die Stärke  
der elektrischen  
Entladung im Gehirn  
und führt den Schlaf  
herbei.

Gute Nacht!