

Vortrag am 27.09.2018 / RREB

Schlafstörung und Ernährung

1. Welche Antwort ist richtig?

- a) Zwischen der letzten Mahlzeit und der Bettruhe sollten mehr als 2 Stunden liegen R
- b) Alkoholische Getränke wie Liköre sind das beste Schlafmittel
- c) Bananen halten den Menschen wach
- d) Schwarztee und Grüntee helfen in den Schlaf

2. Zu den Schlafritualen gehört NICHT

- a) Betthupferl
- b) Zigarettenrauchen R
- c) heiße Milch mit Honig
- d) Abendgebet

3. Welche Dinge helfen in den Schlaf?

- a) Weißwein und Sekt
- b) Zitrusfrüchte
- c) große Mahlzeit
- d) 1 Glas Bier R

die mit R gekennzeichneten Antworten sind richtig.