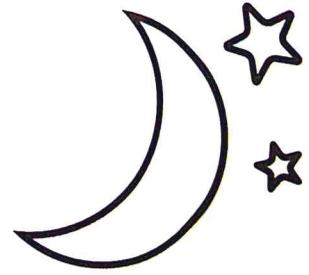


# Schlaftracker

Apotheke am Sanct Georg Delitzscher Straße 137 • 04129 Leipzig



Notieren Sie hier, wie gut Sie durchschlafen, wie oft Sie nachts länger wach sind, welche Verbesserungen Sie eingeführt haben und welche Faktoren wohlmöglich die Schlafqualität beeinflussen.

Tag	Schlafqualität 1 – schlecht 10 – sehr erholsam	Wachphasen >20 min. 10 – 15 min. sind normal	Veränderungen Eingeführte Verbesserungen	Einflussfaktoren
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				