OPTIMAL SCHLAFEN

Die besten Tipps & Tricks für einen erholsamen Schlaf

JK
Health & Performance
Coaching

Warum Schlaf wichtig ist

Schlechter Schlaf sorgt nicht nur für Müdigkeit und Erschöpfung, sondern lässt uns auch schleichend krank werden. Im schlimmsten Fall kann es sogar zum Tod führen.

Denn schlechter Schlaf hat zur Folge, dass sich der Blutdruck dauerhaft erhöht, Fettleibigkeit begünstigt wird, das Tumorwachstum angeregt wird und zudem steigt die Gefahr, am Herzen zu erkranken.
Kurz und knapp: schlechter Schlaf verkürzt unser Leben!

Aktuelle Studien konnten aufzeigen, dass schlechter Schlaf das Risiko für die folgenden Krankheiten begünstigt:

- Diabetes
- Herzkrankheit
- Depression
- Hormonelle Störungen
- Krebs

Was passiert im Schlaf?

IM SCHLAF ARBEITET DER KÖRPER

Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist das A und O für die Regeneration unserer Zellen. Zudem kommt es zur Ausschüttung von wichtigen Hormonen. Diesbezüglich ist vor allem das Hormon Somatropin zu nennen. Somatropin ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt und wichtig für das Längenwachstum.. Zudem gilt es als anaboles Hormon und begünstigt den Muskelaufbau. Die Ausschüttung von Somatropin findet vor allem in der Tiefschlafphase statt.

Schlaf ist auch für unser Gehirn und unseren Hirnstoffwechsel wichtig. Dafür verantwortlich ist das sogenannte "glymphatische System." Dieses System ist vorrangig im Schlaf aktiv und sorgt dafür, dass die im Laufe des Tages angesammelten Zwischenprodukte aus unserem Gehirn abgleitet werden, und dem Lymphsystem zugeführt werden. Diese Erkenntnis ist vor allem bei neurodegenerativen Erkrankungen wie z.B. Alzheimer wichtig.

Deine zwei Schlafphasen

Die Tiefschlafphase beginnt zwischen 22 Uhr und endet gegen 2 Uhr. Diese Phase ist maßgeblich für deine physische Regeneration zuständig. Hier spielen drei Stoffe eine wichtige Rolle. Melatonin, Testosteron und Wachstumshormone. Alle drei haben in der Nacht, wenn Du schläfst, ihre höchste Konzentration. Die Wachstumshormone haben ihren Peak zwischen 23 und 2 Uhr. Die Melatonin- und Testosteronausschüttung beginnt mit dem Sonnenuntergang. Deren Konzentration sind mit dem Tiefschlaf eng verbunden und sind in der ersten Schlafphase der Nacht am höchsten.

Das Wachstumshormon ist Dein persönliches Anabolika. Du bekommst es gratis, wenn du gut schläfst. Pro Nacht produziert Dein Körper ca. 500-700 Mikrogramm an Wachstumshormonen. Auf dem Schwarzmarkt würde man dafür viel Geld zahlen...

Deine zwei Schlafphasen

Die REM-Phase ist die Zeit in der Du träumst. Hier kommt es zu einem „Säuberungs- und Ordnungsprozess“ des Gehirns. Alle wahrgenommenen Eindrücke des Tages, die Du nicht verarbeitet hast, werden hier geordnet oder eliminiert. So kannst Du am nächsten Tag schneller und effektiver auf Inhalte zurückgreifen. Die REM-Phase ist für unser psychische Regeneration sehr wichtig.

REM bedeutet „Rapid Eye Movement“ – hier ist deine komplette Muskulatur „gelähmt“, nur deine Augen zucken schnell hin und her. Das ist die Phase die Du durchlebst beim Einschlafen und kurz vor dem Aufwachen mit verrückten Träumen.

Wie sieht optimaler Schlaf aus?

- Gehe spätestens zwischen 22 – 22:30 Uhr ins Bett
- Einschlafen in 15 Minuten oder weniger Zeit
- kein nächtliches Erwachen
- kein verstärktes schwitzen (Entzündung)
- 7- 9 Stunden Schlaf– ohne WC-Gang in der Nacht
- zur selben Zeit morgens wach werden (ohne Wecker)

Du solltest morgens ausgeruht und mit voller Energie aufwachen.

Die Heiligen Drei

Noradrenalin

wird als Hormon in der Nebenniere gebildet und als Neurotransmitter vorwiegend im vegetativen Nervensystem (Sympathikus).
Es wirkt aktivierend und ist daher für unsere Wachheit zuständig.

Adenosin

ist der Gegenspieler von Noradrenalin und wirkt schlaffördernd. Es wirkt hemmend auf die aktivierenden Neurotransmitter. Adenosin wird ausgeschüttet nach langen Phasen des Wachseins.

Melatonin

wirkt ebenfalls schlaffördernd – ist aber nicht als „Müdemacher“ zu sehen. Melatonin wirkt mehr als innere Uhr.

Licht und Blaulicht hemmen die Bildung von Melatonin. Darum schlafen wir in Dunkelheit am besten und erholsamsten. Der Melatoninspiegel erreicht gegen 3 Uhr seinen Höchstwert. Wenn wir älter werden, nimmt unsere Produktion ab. Ab dem 40igsten Lebensjahr liegt der Spiegel nur noch bei 60%, weshalb wir umso mehr Wert auf schlaffördernde Maßnahmen legen sollten.

Tipps für Deinen Schlaf

Dein Schlafumfeld

Schlagwort Elektrosmog! Das Schlafzimmer ist ein Ort der Regeneration – also entferne alle Elektrogeräte. Handy und W-Lan solltest Du über Nacht ausschalten oder in den Flugmodus umschalten.

Wie Du liegst bestimmt deine Schlafqualität! Überprüfe deine Matratze, ob diese auch zu dir und deiner Wirbelsäule passt. Wenn Du dabei Hilfe benötigst, suche ein Fachgeschäft in deiner Nähe auf und lass Dich beraten.

Sorge für eine ideale Raumtemperatur. Temperaturen zwischen 16-18 Grad Celsius sind optimal – so dass du nicht frierst und noch mit einer dünnen Decke schlafen kannst.

Wichtig ist auch deine Kleidung. Verwende ausschließlich bequeme Kleidung. Zu enge Kleidung kann deinen Schlaf negativ beeinträchtigen

Tipps für Deinen Schlaf

Licht

In Dunkelheit schläfst Du am besten. Sorge dafür, dass alle unnötigen Lichtquellen aus deinem Schlafzimmer verschwinden. Vorhänge sollten den Raum komplett abdunkeln. Eine Schlafmaske kann ebenfalls hilfreich sein, um deinen Schlaf zu verlängern.

Wenn Du arbeitsbedingt nicht ausschlafen kannst, sind Tageslichtwecker eine sehr angenehme Art geweckt zu werden.

Fact: Dein Schlaf ist sehr sensibel gegenüber äußeren Einflüssen. Studien haben aufgezeigt, dass die Lichtquelle eines Laserpointers, in der Kniekehle eines Menschen, diesen aus der Tiefschlafphase holen kann.

Tipps für Deinen Schlaf

Blaulicht

Blaulicht hemmt die Bildung von Melatonin. Achte hierbei darauf, dass Du eine Stunde vor dem zu Bettgehen keine Bildschirmarbeit mehr ausführst sowie TV und Handy ausschaltest.

Du willst nur noch schnell deine E-Mails und Nachrichten checken? Wenn es nicht wichtig ist, lass es lieber und gönn Dir Erholung und Regenration!

Wenn das für Dich nicht möglich ist, nutze den Nachtmodus. Dieser reduziert das aktivierende Blaulicht zwischen 450-480 Nanometer und hemmt die Melatoninbildung nicht so stark.

Für Bildschirmarbeit kannst Du auch die App „f.lux“ verwenden. Diese stellt das Lichtspektrum deines Computers automatisch an die aktuelle Tageszeit.

Tipps für Deinen Schlaf

Komm zur Ruhe!

Wohnst Du neben einer vielbefahrenen Straße oder hast einen erhöhten Lärmpegel? Schließe das Fenster und benutze Ohrstöpsel.

Vermeide aufwühlende Tätigkeiten vor dem Schlafen. Hier sind sportliche Aktivitäten gemeint aber auch ein spannender Film. Dein Puls, dein Blutdruck und deine Atemfrequenz reagieren mit erhöhten Werten und diese geben Dir kein entspanntes Gefühl.

Tipps für Deinen Schlaf

Schlafrituale schaffen

Versuche zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen. Wenn Du noch nicht ausreichend müde bist, kannst du ein paar Möglichkeiten ausprobieren, die Dir helfen können müde zu werden.

Nimm dir ein Buch und lies vor dem Schlafengehen. Lesen hat bei den meisten Menschen eine schlafförderndе Wirkung.

Versuche Dich an Entspannungsübungen, wie zum Beispiel Autogenes Training oder leichtes Stretching.

Fact: Nutze keine Schlafmedikamente, da das Abhängigkeitspotenzial sehr hoch ist. Ein weiterer Nachteil ist die Tatsachse, dass sie zwar das Einschlafen erleichtern jedoch die Schlafqualität negativ beeinträchtigen. Pflanzliche Präparate wie Baldrian oder CBD Öl stellen eine deutlich bessere Alternative dar. Doch benötigst Hilfe?
Gerne beraten wir dich diesbezüglich.

Tipps für Deinen Schlaf

Alkohol und Kaffee

Alkohol lässt Dich vielleicht zügig einschlafen. Doch die Qualität deines Schlafes wird darunter stark leiden. Denn dein Körper muss den Alkohol abbauen, deine REM-Phasen werden weniger und deine Regeneration leidet darunter.

Zusätzlich wirkt Alkohol entwässernd und regt deine Blase an. Mit dem Resultat, dass du öfters zum WC musst.

Kaffee und koffeinhalte Getränke solltest du ab 15 Uhr meiden. Die Halbwertzeit von Koffein beträgt nämlich bis zu 6 Stunden. Dies bedeutet, dass nach dem du eine Tasse Kaffee getrunken hast, nach 6 Stunden gerade einmal die Hälfte an Koffein abgebaut ist. Zirkuliert abends noch zu viel Koffein in deiner Blutbahn, wird dein Körper nicht zur Ruhe kommen.

Fact: Koffein ähnelt in seiner Struktur dem Neurotransmitter Adenosin. Dieser ist für Erschöpfung zuständig bzw. teilt uns mit, wenn wir erschöpft sind. Doch obwohl Koffein Adenosin in seiner Struktur ähnelt, bewirkt es einen gegenteiligen Effekt.

Tipps für Deinen Schlaf

Schweres Essen

Mit schwerem Essen, gerade am Abend, forderst Du deinen Körper zur Verarbeitung deiner Mahlzeit auf, so dass du nicht rechtzeitig in die Tiefschlafphase kommst. Dementsprechend plane deine letzte Mahlzeit nicht zu spät am Abend. Grundsätzlich sollte die letzte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Verzichte auf Mittagsschlaf

Durch einen zu langen Mittagsschlaf wird Dein Nachtschlaf negativ beeinflusst. Wenn Du über den Tag kurze Erholungsphasen benötigst, empfehlen wir dir einen Powernapp von maximal 15 Minuten. Solltest du einmal länger schlafen wollen dann schlafe nicht länger als 30 Minuten. Dadurch tankst du kurz auf, bevor dein Körper in die tieferen Schlafphasen abrutscht.

Tipps für Deinen Schlaf

Bewegung an der frischen Luft

Bewege dich täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft. Nutze beispielsweise die Mittagspause für einen Spaziergang. Dies fördert die Bildung von Adenosin.

Fact: Tageslicht am Morgen programmiert unsere innere Uhr und hilft uns damit abends auch früher müde zu werden, indem unser Körper Melatonin produziert. Probiere also so früh wie möglich Tageslicht zu konsumieren.

Du kannst trotzdem nicht einschlafen

Iss am Abend Kohlenhydrate (kein raffinierter Zucker) und weniger Fette

Mentale Übung – Dankbares Herz – Nimm Dir 5 Minuten um über 3 Situation des Tages/Menschen nachzudenken, für die Du dankbar bist. Dies fördert die Bildung von Serotonin und unterstützt uns ebenfalls beim einschlafen

Nutze geführte Mediationen (z.B. die App „Headspace“)

Nutze schlaffördernde Frequenzen die dir helfen zur Ruhe zu kommen (YouTube ->Weißes Rauschen)

JK
Health & Performance Coaching

www.jenskettmann-personaltraining.com

Wenn Du nicht ausgeschlafen und Fit aufwachst

Hast Du am Vortag genügend Eiweiß zu Dir genommen? Trinke 2 Stunden vor dem Schlafengehen einen Proteinshake

Trinke direkt nach dem Aufstehen 200ml Wasser mit Limetten- oder Zitronensaft und ¼ Teelöffel Salz (bevorzuge Himalaya oder Meersalz)

Nutze die Möglichkeit eines „smarten“ Weckers (Tageslichtwecker o. „Sleep Better“ App)

JK
Health & Performance Coaching

www.jenskettmann-personaltraining.com

Checkliste für optimalen Schlaf

- **verzichte auf Koffein nach 15 Uhr**
- **Licht reduzieren (Kerzenlicht verwenden)**
- **Blaulichtfilter-Brille ab 20 Uhr verwenden**
- **kein intensives Training nach 20 Uhr**
- **Schlafrituale (Entspannungsübungen)**
- **Schlafzimmer lüften (16-18 °C)**
- **Magnesium Praparat verwenden**

(Magnesium-Bisglycinat hat hierbei den besten Effekt

https://natugena.de/shop/Magnesium-Glycinat.aspx

*Mit dem Code:**1859** sparst Du 10,-Euro auf deine Bestellung*

)

Du hast Fragen?

www.jenskettmann-personaltraining.com/kontakt