METHODIK FÜR DEN SCHLAF

Von Thekla-Elén Rother, B.Sc Ökotrophologie

Als studierte Ernährungsberaterin ist es mein Bedürfnis Deine gesundheitlichen Ziele zu unterstützen, um Dein Wohlbefinden zu verbessern, damit Dein Körper optimal funktioniert und Du jeden Tag meistern kannst.

Jede Person hat einen anderen Weg zur optimalen Gesundheit. Daher sind unterschiedliche Strategien und Ratschläge notwendig. Dies ist u.a. abhängig von der individuellen Genetik und den verschiedenen Lebensumständen.

Obwohl eine personalisierte Strategie an erster Stelle steht, gibt es fundamentale Elemente, ohne die man die optimale Gesundheit nicht erreichen kann.

In diesem Guide geht es um die fundamentalen Aspekte des Schlafens. Schlaf ist die Grundlage für mentale und physische Performance. Dennoch, fast niemand ist perfekt, was Schlafen betrifft. Zu bestimmten Anlässen die Nacht wach zu verbringen oder hier und da das Sehen von Sonnenlicht zu verpassen, ist keine große Beeinträchtigung, deswegen mach Dir darüber keine Sorgen.

Aber wenn wir zu sehr und zu lange von einer guten „Schlafhygiene“ abweichen, beginnen wir schnell darunter zu leiden. Offensichtliche Folgen einer schlechten Schlafroutine sind zum Beispiel Kopfschmerzen, schlechte Laune oder schlechtes Hautbild bzw. Falten. Wie auch immer sich Dein Leben und Deine Ziele ändern, meistere Deinen Schlaf. Du wirst es Dir danken!

- Sorge dafür, dass Sonnenlicht innerhalb der ersten 30 bis 60 min nach dem Aufwachen & am späten Nachmittag vor dem Sonnenuntergang in Deine Augen fallen kann.
 - Damit ist nicht gemeint, direkt in die Sonne zu blicken, sodass es Dir Schmerzen bereitet, aber Dich in der Sonne aufzuhalten, damit sich Dein circadianer Rhythmus regulieren kann.
 - Wenn Du wach bist, bevor die Sonne aufgegangen ist, nutze helle Deckenlampen, um Dich wach zu machen & gehe raus ins Sonnenlicht, sobald die Sonne aufgeht. Ein Spaziergang, ein Frühstück oder ein Workout draußen in der Sonne sind empfehlenswert.
 - An sonnigen Tagen reichen insgesamt 10 min „Lichtsehen“ am Morgen und am Nachmittag; an wolkigen Tagen sind 20 min erforderlich & wenn kaum Sonnenlicht durchkommt, sogar 30-60 min.
 - Sonnenbrillen und Fenstergläser behindern den erweckenden Effekt; Kontaktlinsen und Brillen verhindern den Effekt jedoch nicht.
- Wache jeden Tag zur selben Zeit auf und gehe ins Bett sobald Du beginnst Dich müde zu fühlen.
 - Sich wach zu halten bis in die späte Nacht und/oder zu spät ins Bett zu gehen ist ein häufiger Grund, weshalb Personen um 3 Uhr morgens aufwachen und nicht mehr einschlafen können.
- Vermeide koffeinhaltige Getränke 8 bis 10 Stunden vor Deiner Schlafenszeit, am besten sogar noch eher (12 bis 14 Stunden). Teste die richtige Zeitspanne für Dich aus.
- Vermeide helles Licht, besonders Licht von oben, zwischen 22 Uhr und 4 Uhr. Versuche die künstliche Lichtintensität in der Nacht auf ein Minimum zu beschränken, sodass Du Dich trotzdem sicher bewegen kannst. Blau-Filter können Dir hier helfen, aber die Helligkeit sollte trotzdem minimal sein. Helles Licht zu sehen, unabhängig von der Farbe stört Deinen circadianen Rhythmus. Kerzenlicht und Mondschein sind keine Störfaktoren!

- Limitiere Deine Mittagsschlafzeit auf weniger als 90 min oder meide den Mittagsschlaf generell, 30 bis 45 min sind in der Regel ausreichend. Wenn Du mehr schlaf tagsüber brauchst, solltest Du die Ursache dafür herausfinden. Um einen Mittagsschlaf zu vermeiden, trinke Dein erstes koffeinhaltiges Getränk erst 90 min nach dem Aufstehen.
- Wenn Du mitten in der Nacht aufwachst (was normal ist, wenn es nur ein bis zwei Mal pro Nacht der Fall ist), aber dann nicht wieder einschlafen kannst, dann könnten Dir sogenannte Non-Sleep Deep Rest (NSDR)-Methoden helfen. Dazu gehört beispielsweise auch Yoga Nidra. Methoden dazu findest Du auf YouTube.
- Es passiert häufig, dass man circa eine Stunde vor der natürlichen Schlafenszeit sich sehr wach fühlt. Die Phase geht vorbei, also keine Sorge, wenn es auftritt!
- Halte den Raum kühl bei circa 19°C und dunkel. Die Körpertemperatur sollte sich um circa 1-3°C senken können, damit man gut durchschlafen kann. Sobald die Körpertemperatur ansteigt, wacht man auf. Mit mehreren Decken zu schlafen, ermöglicht in der Nacht die Schichten auszudünnen, um die Körpertemperatur niedrig zu halten und zu regulieren.
- Alkohol und Schlafmedikamente stören den Schlaf. Stattdessen könnte man Apigenin, Magnesiumthreonate und/oder L-Theanin ausprobieren, um den Schlaf zu verbessern. Es ist jedoch immer empfehlenswert erst das Verhalten zu ändern, bevor man irgendwelche Supplemente einnimmt!
- Sei Dir bewusst, dass sich die Schlafgewohnheiten im Leben ändern können, je nachdem, was der Körper gerade braucht. Passe Deinen Schlaf also an Deine Bedürfnisse an. Das bedeutet, es kann sein, dass man bisher immer eine Nachteule war und irgendwann ein Frühaufsteher wird, oder im Sommer nur 6 Stunden Schlaf braucht, während Du im Winter 9 Stunden brauchst. Es wird variieren.

Für weitere wissenschaftliche Methoden, metabolische Zusammenhänge und Guides schaue auf www.theklaelenrother.de vorbei oder auf Instagram, Twitter/X und Facebook.

Danke für Dein Interesse an metabolischer Gesundheit!

Liebe Grüße und Gesundheit wünscht

Thekla-Elén Rother