

Vom chronisch
Kranken zum Biohacker
- Wie die Multiple
Sklerose mir mein
Leben zurückgab

Chris Klein

Copyright © 2018 Chris Klein

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9781791795207

INHALT

Vorwort	8
Was ist Multiple Sklerose?	10
Wieso die Multiple Sklerose eine Chance für mich ist	13
Mein Leben vor der MS	19
Warum dieses Buch?	22
Vorsicht vor Überoptimierung	25
Wie du gut schläfst und erholt aufwachst	34
Was ist ein Abendritual und wie kann es dir helfen?	67
Warum eine Morgenroutine wichtig ist	72

Früh aufstehen macht dich erfolgreicher	78
Warum Hydratierung wichtig ist	85
Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?	89
Was sind Nootropika und wie können sie dir helfen?	111
Meditation für mehr Gelassenheit, Fokus, Achtsamkeit	118
Öl ziehen zur Entgiftung und Mundhygiene	134
Kaltes Duschen für mehr Energie und Fettverbrennung	137
Zitronenwasser mit Ingwer gegen Infekte	142
Yoga für mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit	145
Bullet Proof Coffee für Biohacker	154
Übersäuerung des Körpers & Candida	159
Warum ich zum Vegetarier wurde	173
Ein gesunder Darm: Die Grundlage	190
Triggerpunkte als Ursache vieler Beschwerden	202
Verklebte Faszien als Ursache für (Rücken-)Schmerzen	210
Fasten für mehr Energie und bessere Selbstheilung	217
Akupressur gegen Stress und Schmerzen	225
Calisthenics, Mobility & Movement	227
Die Atmung: Unsere wichtigste Körperfunktion	245
Gesunder Umgang mit Stress	251

Pomodoro-Technik für mehr Fokus und Produktivität	258
Richtiger Umgang mit E-Mails	264
Meine Produktivitätshacks	276
Prioritäten setzen, um vorwärts zu kommen	281
Das Pareto-Prinzip gegen Perfektionismus	291
Das Parkinsonsche Gesetz	294
Multitasking ist eine Lüge	296
Warum ein gutes Energiemanagement wichtig ist	298
Was ist Aufschieberitis	322
Wie Hilfsbereitschaft uns glücklich machen kann	330
Was muss ich tun, um ein glückliches Leben zu führen?	335
Wie uns Dankbarkeit im Alltag helfen kann	343
5-minute Journal & Dankbarkeitstagebuch	351
Wöchentliche Reflexion, um auf Kurs zu bleiben	362
Die Macht der Gedanken	366
Die Macht der Gewohnheiten	390
Wie du lernst, loszulassen	405
Warum du auf deine Intuition hören solltest	410
Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein	415
Persönlichkeitsentwicklung für ein erfülltes Leben	423

Verlasse regelmäßig deine Komfortzone	427
Finde dein Warum und deine Mission	430
Visualisiere deine Ziele	434
Erstelle ein Visionsboard	440
Minimalismus für mehr Leichtigkeit und Fokus	444
Selbstständigkeit zur Verwirklichung deiner Träume	451
Meine Biohacking-Tools	462
Ende & Danksagung	504
Widmung	507
Literaturempfehlungen	509
Quellenangaben	512
Disclaimer	522

VORWORT

Alles begann am 14. Dezember 2013.

Am Tag nach meinem 30. Geburtstag wachte ich auf, warf einen Blick auf die Digitaluhr neben dem Bett und erschrak: Alles war mit einem grauen Schleier überzogen. Als würde man an einem nebligen Novembertag durch die Gassen von London streifen.

Kräftig rieb ich mir die Augen, in der Hoffnung auf Besserung.

Und es geschah... nichts.

Mein Herz begann zu rasen und Adrenalin schoss durch meine Adern.

Wo der Wodka von gestern Abend herkam? Aus einer illegalen Schwarzbrennerei in Moskau?

Ich schloss ein paar Minuten die Augen, streichelte sanft den Oberschenkel meiner damaligen Freundin und stieg verkatert aus dem Bett. Als dieser Schleier Tage später immer noch nicht verschwunden war, ließ ich mich von einem Augenarzt untersuchen. Ohne Befund wurde ich zum Neurologen überwiesen.

Einige Monate und viele Untersuchungen später stand die Diagnose fest:

Ich habe Encephalomyelitis disseminata. Besser bekannt als Multiple Sklerose. Die Krankheit der tausend Gesichter.

Es traf mich wie ein Schlag. Zu diesem Zeitpunkt haben mich die Unmengen Cortison-Tabletten, die der Neurologe mir verschrieb, schon stark in Mitleidenschaft gezogen. Dünne, extrem trockene und raue Haut, viele blaue Flecken, schmerzende Zähne, Wassereinlagerungen, ein rundes Gesicht und ein paar zusätzliche Kilo, bedingt durch die massiven cortisonbedingten Fressattacken.

Ich durfte kein Auto fahren. PC-Arbeit war absolut tabu und ich war

Vom chronisch Kranken zum Biohacker

monatelang krankgeschrieben. Der Schleier vor meinen Augen erwies sich später als Sehnerventzündung. Einer der Hauptsymptomatiken der Multiplen Sklerose; besonders im Anfangsstadium.

Da war sie: die Gewissheit. Eine unheilbare Nervenkrankheit, die mich im schlimmsten Fall ein ganzes Leben lang an den Rollstuhl fesseln würde.

Und auch sie war da: die Ungewissheit.

Wie würde es weitergehen? Wie werde ich behandelt? Werde ich je wieder arbeiten? Wann verschwinden die Symptome? Wie wird meine Erkrankung verlaufen? Bin ich auf Hilfe angewiesen?

Von außen ist mir die Krankheit nicht anzusehen. Aber sie ist da; ein Leben lang. Für andere unsichtbar. Für mich omnipräsent. Ein vollgepackter Rucksack, den ich auf meinen Schultern durch das Leben tragen muss. Zum Glück hatte ich damals einen Menschen an meiner Seite, der mir half, diese schwierige Phase zu überstehen: Meine damalige Freundin.

Danke dafür, Babs.

WAS IST MULTIPLE SKLEROSE?

Die MS hat einen deutlich schlechteren Ruf, als sie verdient. Wird sie frühzeitig erkannt und mit dem richtigen Medikament behandelt, ist es möglich, sie ein Leben lang im Zaum halten. Ein gesunder Lebensstil — psychisch und auch körperlich — vorausgesetzt. Dass Patienten unweigerlich im Rollstuhl landen, ist ein Märchen, das sich hartnäckig hält.

Die meisten Menschen können nach wie vor wenig bis nichts mit dieser Erkrankung anfangen. Fast allen, denen ich von der MS erzähle, schießt sofort das Wort "Muskelschwund" durch den Kopf. Und glaub mir, bei mir schwindet überhaupt nix. ;)

Nein, es passiert was völlig anderes: Die MS ist eine Autoimmunerkrankung. Der Körper greift dabei seine eigenen, gesunden Zellen an. Um genau zu sein ist es eine Überreaktion des Immunsystems, wie du es von Allergien kennst. Dabei stürzt sich das Immunsystem auf die Isolierschicht der Nerven, was die Informationsübertragung verlangsamt bzw. stört. Außerdem kommt es zu Entzündungsherden, die meist im Hirn oder in Hals- bzw. Brustwirbelsäule nachgewiesen werden.

Sehr passend finde ich den Vergleich mit einem Kabelbrand.

Je nach Lage bzw. Größe des Entzündungsherdes und Stärke der Entzündung sind dann die Symptome, die du bei einem sog. Schub erleidest. Das geht von Taubheitsgefühlen in den Extremitäten über Probleme beim Sehen und Gleichgewichtsstörungen bzw. Schwindel bis hin zu chronischer Erschöpfung, der sog. Fatigue. Letztere ist meiner Meinung nach eins der unangenehmsten Symptome der MS. Es gibt aber unzählige weitere nicht weniger bedenkliche.

Daher nennt man die MS die Krankheit der tausend Gesichter. Unheilbar, ja, aber meist nicht so tragisch, wie jeder denkt.

Ein Schub kann mehrere Tage, Wochen oder sogar Monate dauern.

Im Idealfall wird er mit hohen Dosen Cortison intravenös eingedämmt und die Störungen bilden sich wieder komplett zurück. Das dauert durchaus mal ein Jahr oder mehr, so wie bei mir.

Bei jedem Schub hoffst du genau darauf. Das wochen- oder gar monatelange Bangen ist dabei eine hohe Belastung für die Psyche. Manchmal entsteht durch die Entzündung Narbengewebe, das u.U. so groß ist oder so ungünstig sitzt, dass sich die Symptome nicht mehr zurückbilden und somit eine körperliche Einschränkung, bzw. Behinderung übrig bleibt. Du weißt also nie, was passiert. Das macht die MS so unberechenbar. Ein Gewicht, das jeder Patient Tag für Tag auf seinen Schultern trägt.

Ein weiteres großes Problem der MS ist, dass du es den Patienten von außen nicht ansiehst. Wir tragen in der Regel keine Augenklappe, keinen Gips am Arm und kein Rollstuhl unterm Hintern. Du siehst mich lächelnd durch den Flur laufen, obwohl ich riesige Angst habe, dass sich meine aktuellen Gefühlsstörungen in Armen und Händen nicht mehr zurückbilden.

Die Menschen in deiner Umgebung, deine Freunde, deine Familie und auch deine Arbeitskollegen vergessen deine Erkrankung regelmäßig, was manchmal zu unschönen Situationen oder Diskussionen führt. Aber das solltest du niemandem übel nehmen. Jeder hat sein eigenes Paket zu tragen und ist meist mit sich selbst beschäftigt.

Bin ich anfangs nach einer Cortisontherapie noch ins Büro gefahren, bleibe ich heute zu Hause. Dafür bin ich mir selbst zu wichtig. Viele versuchen, die MS vor ihren Arbeitskollegen und ihren Vorgesetzten zu verheimlichen, aus Angst vor negativen Konsequenzen. Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Ich persönlich habe mich dafür entschieden, es öffentlich zu machen und bisher nicht bereut.

Bei einer solchen Erkrankung wie der MS ist es wichtig, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und 100% Verantwortung zu übernehmen.

Die Ursache der MS ist bis heute noch nicht erfolgreich erforscht. Erbgut, Virusinfektionen (Epstein-Barr), ungesunder Lebensstil, usw.: es gibt unzählige Möglichkeiten. Was einen Schub auslöst, weiß

man auch noch nicht. Dauerhafter Stress, ungesunde Ernährung und generell ein ungesunder Lebensstil sind aber definitiv kontraproduktiv.

WIESO DIE MULTIPLE SKLEROSE EINE CHANCE FÜR MICH IST

Die Diagnose war für mich im ersten Moment ein Schock. Mit so was rechnet man nicht.

Du gehst mit Augenproblemen zum Augenarzt, wirst zum Neurologen überwiesen und einige Monate später dann sowas. Das wirft auch den stärksten Menschen aus der Bahn. Man kennt die Horrorgeschichten von Leuten, die schon in jungen Jahren im Rollstuhl sitzen und auf Hilfe angewiesen sind.

Aber so muss es nicht sein. Um genau zu sein, passiert das sogar selten.

Heute nehme ich täglich mein Basismedikament, das mein Immunsystem regulieren und somit die Anzahl der Schübe reduzieren, die Zeit zwischen ihnen verlängern und ihre Stärke verringern soll. Alle paar Wochen werden meine Leberwerte beim Hausarzt gecheckt und zwei Mal jährlich muss ich ins MRT, um nach neuen Entzündungsherden zu scannen und somit den Verlauf der Erkrankung zu protokollieren.

Ich achte mehr auf mich, ernähre mich gesund und sage immer öfter 'Nein'.

Trotz des ersten Schocks dauerte es nicht lange, bis ich die MS als Zeichen sah. Als Zeichen meines Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt, irgendetwas aus der Balance geraten ist. Dass ich etwas ändern muss. Die MS hat mich Dankbarkeit gelehrt. Dankbarkeit dafür, dass mein Körper einigermaßen gut funktioniert, denn das ist nicht selbstverständlich. Dankbarkeit dafür, dass der menschliche Körper ein Wunderwerk der Natur ist.

Ich sehe die MS als Schuss vor den Bug. Als Warnsignal meines Körpers. Ich sehe mich nicht als Opfer und gebe mich nicht dieser Erkrankung hin. Ich identifiziere mich nicht mit ihr und ich schiebe

sie nicht als Grund vor, wenn ich mal auf etwas keine Lust habe. Auch wenn es jeder verstehen und akzeptieren würde und die Versuchung manchmal groß ist.

Die MS hat mich gelehrt, das Leben als Geschenk zu sehen und wie kurz es wirklich ist. Dass ich es nicht mit sinnlosem Kram verschwenden möchte. Dass jeder Tag zählt und Familie, Freunde, Liebe, Freiheit und Erfahrungen so viel wichtiger sind als Besitztum oder Statussymbole. Dass es Zeit ist, mein Leben in meine Hände zu nehmen und was richtig Geiles daraus zu machen. Zeit für Veränderung. Ende der Fremdbestimmung und der Opferhaltung.

Ein entscheidender Punkt neben deiner Lebensweise, deiner Ernährung und deinem sozialen Umfeld ist der Umgang mit der Erkrankung. Gibst du dich auf und lässt dich hängen? Oder siehst du es als Chance, akzeptierst es und machst das Beste daraus? Ich bin fest davon überzeugt, dass ein positiver Umgang mit der MS eine positive Auswirkung auf ihren Verlauf hat.

Ich habe mich für die zweite Variante entschieden. Ich kenne leider aber auch Menschen, die nicht so gut damit klarkommen und teilweise schwere Depressionen erlitten.

Die Diagnose war der Anfang von fast allem, was mich heute ausmacht und was du in diesem Buch noch erfahren wirst. Ohne die MS wäre ich niemals zur Meditation, zum Yoga oder zur vegetarisch-veganen Ernährung gekommen.

Ich habe die Lust am nächtelangen Ausgehen verloren. Ich schätze meine Lebenszeit mehr. Ich verbringe meine Tage nur noch mit Menschen, die mir guttun. Ich mache nur noch Dinge, die Sinn für mich ergeben und in meinem Interesse sind. Ich habe einen gesunden Egoismus entwickelt. Ich habe aufgehört, Schrott im TV zu konsumieren und angefangen, mehr zu lesen. Ich mache mehr Sport, bewege mich mehr, bin dankbarer.

Diese Liste könnte ich unendlich fortsetzen.

Und weißt du was? Es geht mir heute 10 Mal besser als noch vor drei oder vier Jahren.

Genau aus diesem Grund bin ich der MS so dankbar. Sie hat mir die Möglichkeit gegeben, mein Leben grundlegend zu überdenken und zu einem besseren Menschen zu werden. Jeder, der mich schon länger kennt, kann das bestätigen.

Die MS ist ein Geschenk. Sie ist das Beste, das mir je passieren konnte. Sie hat mir gezeigt, dass es ganz allein in meiner Hand liegt, was ich aus meinem Leben mache. Dass äußere Umstände fast irrelevant sind. Sie hat mich gelehrt, 100% Verantwortung für mich, mein Leben und meine Gesundheit zu übernehmen.

Die MS hat mich emphatischer und weltoffener gemacht. Ja, sie bringt mich sogar dazu, bei meinem Mittagsspaziergang Müll einzusammeln.

Oft halten wir persönliche Krisen, schwere Zeiten und Krankheiten für etwas Negatives. Für etwas, das uns passiert. Mit dem wir klarkommen müssen. Das sind sie aber nicht. Meist hält all das die Chance bereit für großes Wachstum. Der Trick ist, den Sinn und Grund hinter all dem zu erkennen und gestärkt daraus hervorzugehen.

“Life doesn't happen to you, it happens for you” - Byron Katie

Sei dankbar für jede Herausforderung, die das Leben dir gibt. Denn sie hält die Chance des persönlichen Wachstums für dich bereit. Manchmal müssen wir erst in die Fresse bekommen, um was zu ändern. Sofern es dann nicht schon zu spät ist. Die größten Trigger für massive Änderungen in unserem Leben sind entweder Schmerz oder Lust. In meinem Fall war es Ersteres.

Ich sage aber nicht, dass es mir immer gut geht.

- Als ich Anfang dieses Jahres im Norden Thailands an einem See saß und mit plötzlich superkalt wurde und meine Hände und Füße völlig taub waren, hatte ich richtig Schiss.
- Vor jedem MRT, mit dem der Verlauf der Erkrankung gecheckt wird, bin ich mega nervös.
- Nach drei Tagen hochdosierter Cortison-Stoßtherapie fühle

ich mich wie Superman, von einem Laster voll Kryptonit überrollt.

Es gibt Momente, an denen ich denke: "Warum ich? Warum eigentlich ich?"

Aber in den allermeisten Fällen stehe ich der MS positiv gegenüber. Und das ist immer eine Frage der Einstellung, unabhängig vom Typ der Erkrankung oder der Einschränkung. Das rate ich jedem, den es ebenfalls erwischt hat. Und das werden immer mehr, denn Autoimmunerkrankungen nehmen in Deutschland momentan exponentiell zu.

Außerdem habe ich das Glück, dass ich bisher eine relativ milde Verlaufsform habe. Des Weiteren sind dermaßen viele Menschen von der MS betroffen, dass viel geforscht wird und immer bessere Medikamente auf den Markt kommen. Und unser Versicherungssystem sorgt dafür, dass mich die Behandlung kaum was kostet. (10 € Rezeptgebühr für ein Medikament, das sonst 1.500 € / Monat kosten würde.) Ich bin dankbar, dass ich mein Basismedikament bisher vertragen und es zu wirken scheint. Das Glück haben nicht alle MS-Patienten.

Wichtig bei dieser Erkrankung ist ebenfalls, sich selbst so viel Wissen wie möglich anzueignen und sich nicht komplett auf den Neurologen zu verlassen. Zum Beispiel, welchen Einfluss Ernährung auf die MS hat. Meiner Meinung nach einen großen. Darum achte ich darauf, größtenteils anti-entzündliche Lebensmittel zu mir zu nehmen und auf tierische Lebensmittel komplett zu verzichten.

Schau dir doch mal das Essen in den Krankenhäusern an. Wie bitte soll man da gesund werden?

Du wirst im Laufe des Buches lernen, dass ich keine gute Meinung über die Schulmedizin habe. Darum sollte man sich nicht blind auf die Aussagen der Ärzte verlassen, sondern sich sein eigenes Bild machen. Lernen und ausprobieren, was gut tut und was schadet.

Ich sage nicht, dass ich vor der Diagnose ein schlechtes Leben hatte. Aber mir hat der Sinn gefehlt. Mein Warum, das mich jeden Morgen aus dem Bett zieht. Mittlerweile habe ich sogar mehrere davon. Mein

derzeit Größtes: Dir mit diesem Buch zu helfen, ein glücklicheres und schöneres Leben zu führen. Die MS hat mich so viel gelehrt und mir so viel gegeben, das ich jetzt zurückgeben möchte. An dich und an jeden, der dir wichtig ist.

Momentan ist die MS kaum noch Thema in meinem Alltag. Meine Familie und meine Freunde wissen damit umzugehen und kennen meine Einstellung dazu. Bin ich nicht mitten in einem Schub oder komme von mir aus auf das Thema zu sprechen, fällt in aller Regel kein Wort dazu. Warum auch? Geht es mir mal nicht gut, kann ich immer auf ihre Unterstützung zählen. Und auch dafür bin ich dankbar.

Aber bei Bekannten, nicht engen Familienmitgliedern oder Menschen, die ich erst kennen lerne, merke ich meist Unsicherheit. Sie wissen nicht, was die MS macht und haben oft absolut keine Ahnung, wie sie damit umgehen sollen.

Mitleid? Empathie? Verständnis?

Manchmal habe ich übrigens das Gefühl, dass enge Verwandte mehr unter der Diagnose leiden, als ich. Darum gebe ich mein Bestes, mein Leben so positiv und schön wie möglich zu gestalten, glücklich zu sein und genau das auszustrahlen.

Aktuell beschäftige ich mich auch kaum mit der Erkrankung. Ich lese keine Webseiten dazu und auch keine Newsletter. Ich bin in keiner Selbsthilfegruppe oder einer der unzähligen Facebook-Gruppen. Ich besuche keine Vorträge und Informationsveranstaltungen mehr. Ich bin der Meinung, ich weiß alles, was ich dazu wissen muss und wie der beste Weg für mich aussieht und fahre gut damit.

Allen, die von MS betroffen sind und sich weiter informieren wollen, lege ich den Blog "Chronisch Fabelhaft" von Samira, ebenfalls einer MS-Patientin, ans Herz. Hier lernst du, wie du besser mit ihr umgehst, welche Medikamente es gibt, wie du dich ernähren und was du noch sonst noch tun kannst, um dich bestmöglich zu fühlen.

Wenn du möchtest, kannst du dir auch mal die App von "Aktiv mit MS" anschauen. Sie ist kostenlos und bietet dir u.a. Folgendes:

- Kognitives Training (Aufmerksamkeit/Konzentration, Merkfähigkeit/Gedächtnis, Visuell räumliches Denken, etc.), um den Verlauf der MS einzuschätzen.
- Tagebuch, indem du dein Befinden festhalten kannst. (Schubfeststellung und Medikamentierung)
- Erinnerungen an Medikamenteneinnahme.

MEIN LEBEN VOR DER MS

Bis vor einigen Jahren pflegte ich einen unfassbar ungesunden Lebensstil.

Um es plakativ auszudrücken: Durch mich konnten Hersteller von Tiefkühlpizzen ihren Mitarbeitern zu Weihnachten fette Boni auszahlen.

Der Großteil meiner täglichen Ernährung bestand aus Fertigprodukten wie Pizza oder Lasagne, Fleisch und Wurst, ohne Ende Weißmehl in Form von Brötchen und Baguette und zu viel Alkohol. Damals war mir nicht bewusst, wie groß der Einfluss unserer Ernährung auf Körper und Geist ist und wie schlecht es mir wirklich ging. Ich war ständig müde, energielos und gereizt und habe versucht, es mit Kaffee und Red Bull in riesigen Mengen zu kompensieren. Was — wenn überhaupt — nur temporär half und es im Endeffekt nur schlimmer machte.

Ich hatte keinen Vergleich und keine Ahnung, wie sich ein gesunder Mensch fühlen sollte.

Ich erinnere mich an einen Winter, an dem es täglich am Morgen mehrere Scheiben American Toast mit Butter und Marmelade oder Honig gab; dazu eine große Dose Red Bull. Abends eine fettige Salamipizza und danach jede Menge selbst gemachte Cocktails mit ordentlich Wumms.

Wie viele Wochenenden hab ich auf der Couch ausgenüchtert? Draußen strahlender Sonnenschein und ich in meinem eigenen Saft liegend und dahinvegetierend. Wie viele deprimierende Sonntage hab ich mir das schrottige Mittagsprogramm von RTL, Sat.1 und Co. reingezogen und mich in Selbstmitleid gebadet?

Geht oder ging es dir ähnlich? Hast auch du das Gefühl, dass da draußen mehr ist? Dass ein völlig anderes Leben auf dich wartet und du dein Potential bei weitem nicht ausschöpfst? Du denkst, dass du aus deinem Leben viel mehr raus holen kannst? So viel erfüllter, ausgeglichener und glücklicher sein kannst? Dass du wirklich etwas

ändern kannst? In deinem Leben und in dem von anderen.

Und weißt du was? Genau das ist möglich!

Der mit Abstand größte Teil der Menschen nutzt sein Potential nicht oder nur bedingt. Die meisten Menschen führen ein unbedeutendes 0815-Leben und sind sich dessen nicht einmal bewusst.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du keiner von ihnen. Du bist jemand, der wachsen möchte. Der sich stetig weiterentwickeln und raus finden will, was sein Leben für ihn bereithält.

Ich sage dir: Da gibt es einiges. Wir leben in einer unfassbar spannenden Zeit, in der wir mit nur wenig Aufwand und geringen Kosten viel lernen und auch erleben können. Vieles braucht Zeit und Geduld, aber mit etwas Durchhaltevermögen kannst du dein Potential von Tag zu Tag ein klein wenig mehr ausschöpfen und dein wahres Ich leben, deine wahre Bestimmung finden.

Was du jetzt in deinen Händen hältst, ist all mein Wissen, das ich mir in den letzten vier bis fünf Jahren selbst angeeignet habe. Nicht alles davon funktioniert für mich, aber vielleicht für dich. Darum möchte ich dir nichts vorenthalten und auch meine Fehlschläge und dadurch entstandenen Learnings an dich weitergeben. In intensiv recherchierter und aufbereiteter Form.

Ich will nicht lügen: Den Großteil dieses Buches könntest du dir kostenlos zusammengooglen. Aber der Zeitaufwand wäre immens und die Fülle an Informationen und vor allem auch Falschinformationen würde dich vermutlich erschlagen und verunsichern.

Fast alles aus diesem Buch beruht auf meiner eigenen (Lebens-)Erfahrung. Ich habe es selbst ausprobiert und kann dir somit meine Geschichte erzählen, aus der du hoffentlich viel dich mitnehmen kannst. Ich liebe es, zu experimentieren und neue Dinge auszuprobieren; Erfahrungen zu sammeln, um mir mein eigenes Bild zu machen.

Oft kann ich beobachten, dass ich einige Vorurteile zu Themen habe,

Vom chronisch Kranken zum Biohacker

ohne sie je selbst ausprobiert zu haben. Genau dem möchte ich damit entgegen steuern und vorbeugen.

WARUM DIESES BUCH?

Für mich ist es fast ein Verbrechen an der Menschheit und unterlassende Hilfeleistung, mein Wissen nicht weiterzugeben. Den größten Teil aus diesem Buch hätte ich nie erlebt und gelernt, wenn mir mein Körper mit der MS keinen Denkkzettel verpasst hätte. Somit profitiere nicht nur ich von dieser Erkrankung, sondern auch du.

Ich muss gestehen, ganz uneigennützig ist dieses Buch nicht. Viele Themen musste ich beim Schreibprozess erst noch recherchieren. Dabei habe ich selbst viel gelernt. Ich habe verstanden, wie die Dinge funktionieren. Oft wusste ich, dass sie es tun, aber nicht wie und auch nicht warum.

Ich werde dieses Buch als Nachschlagewerk für mich selbst nutzen. Und genau das solltest auch du tun.

Ich empfehle dir, das Buch nicht nur einmal durchzulesen und dann zur Seite zu legen. Markiere die für dich wichtigen Stellen — was auch auf dem Kindle funktioniert — und werfe regelmäßig einen Blick ins Buch. Die zahlreichen Infos könnten dich erstmal erschlagen. Vieles wirst du recht bald nach dem Lesen wieder vergessen. Je öfter du es liest, desto besser verstehst du es und desto länger behältst du es. Sehe das Buch als deinen ständigen Begleiter, den du nach Rat fragen kannst; wann und wo du willst.

Das bedeutet auch, dass du es nicht von vorne bis hinten durchlesen musst. Im Großen und Ganzen bauen die Kapitel nicht aufeinander auf. Das ein oder andere findet sich immer wieder und wiederholt sich teilweise, aber wenn dich ein Thema einfach nicht interessiert, überspringe es und lese nur das, was du auch wissen möchtest.

Wichtig: All die Infos bringen nichts, wenn du sie nicht anwendest und in deinen Alltag integrierst. Probiere also aus, was du möchtest und integriere das, was für dich funktioniert nach und nach in dein Leben. Erst dann entfaltet es seine volle Wirkung. Habe Geduld, verlange nicht zu viel von dir und nimm dir auch nicht zu viel auf einmal vor.

Da alles im Leben zusammen hängt und ich an das ganzheitliche Konzept von Ursache und Wirkung glaube, habe ich versucht, sämtliche Themen abzudecken, die ich für wichtig halte. Darum ist das Buch sehr vielseitig. Es erwartet dich ein Rundumschlag zu fast allem, was ich gelernt habe.

Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren und verschiedenste Impulse setzen: Deine Komfortzone zu verlassen, Neues zu probieren und deinen Horizont zu erweitern. Ich möchte, dass dein Leben besser wird. Du es intensiver lebst und liebst. Dass du achtsamer und bewusster wirst. Leistungsfähiger und gesünder. Dass du Selbstliebe und Selbstbewusstsein entwickelst und noch mehr.

Aber ich möchte dich nicht nur inspirieren. Ich möchte nicht, dass du beim Lesen denkst "Oh. Stimmt. Du hast Recht.", das Buch zur Seite legst und weiter machst wie zuvor. Ich möchte, dass du umsetzt, was du hier lernst und es in deinen Alltag integrierst.

Genau das ist mein Warum und meine Mission, die mich jeden Morgen wie ein Magnet aus dem Bett zieht: Mit meinem Wissen und meiner Erfahrung anderen Menschen helfen, das Beste aus sich herauszuholen. Die beste Version von sich selbst zu werden und dabei auch sein Umfeld positiv zu beeinflussen.

Ich möchte dich raus aus dem reaktiven Modus und rein in den aktiven Modus bringen. Ich will, dass du dein Leben selbst in die Hand nimmst und 100% Verantwortung für dein Sein übernimmst. Ich möchte, dass du aus einem Standard-Leben ein aufregendes machst, das du dir so nie hast erträumen lassen. Dir muss klar sein: Du hast nur diese eine Chance, dieses eine Leben und es ist verdammt kurz. Der beste Zeitpunkt für Veränderung ist immer genau jetzt.

Übrigens: Um dir bewusst zu machen und zu visualisieren, wie kurz das Leben wirklich ist, kannst du dir kostenlos meinen Lebenszeitkalender runterladen. Wie das funktioniert, erfährst du am Ende des Buches.

Ich möchte, dass du dich selbst besser kennen lernst. Deine Stärken, aber auch deine Schwächen. Mit meinen Infos will ich dich in

Balance bringen. Ich will, dass du nachts gut schlafen kannst, voller Energie und Tatendrang durch deinen Tag gehst und fokussiert und produktiv arbeitest. Denn wenn ich — ein mittelmäßig intelligenter und gebildeter Mann — es schaffe, mein Leben so umzukrempeln und so stark zu verbessern, schaffst du das garantiert auch.

Meine Bitte an dich: Hinterfrage alles, was du lernst; auch alles aus diesem Buch. Es gibt nicht die eine Wahrheit. Es gibt kein Richtig und auch kein Falsch. Die Infos in diesem Buch sind meine eigene Wahrheit. Schlucke nicht alles gedankenlos, sondern bleibe kritisch und mache dir dein eigenes Bild, bzw. deine eigene Erfahrung. Bleibe aber immer neugierig und offen dem gegenüber, was ich schreibe.

Denn je älter wir werden, desto öfter haben wir eine festgefahrene Meinung zu vielen verschiedenen Themen, von der wir oft nicht mehr abweichen. Damit entgehen dir Chancen, die vermutlich nie wieder kommen werden.

Was du tun kannst:

- » Nutze das Buch als Nachschlagewert und schau regelmäßig rein.
- » Markiere die für dich wichtigen Infos.
- » Integriere das Gelernte so schnell wie möglich in deinen Alltag.
- » Hinterfrage alles, was du lernst, aber bleib unvoreingenommen.

VORSICHT VOR ÜBEROPTIMIERUNG

Eine Warnung vorweg: Hüte dich vor Überoptimierung.

Ja, es ist schön, wenn man mehr Energie hat, ausgeglichen und zufrieden ist und sich insgesamt einfach gut fühlt.

Aber: Menschen mit einem Hang zum Perfektionismus — so wie ich — muten sich oft zu viel zu und fühlen sich nachher schlechter als vorher.

Kleines Beispiel gefällig?

Ich nutze die Smartphone-App Coach.me. Hier habe ich Aufgaben hinterlegt, die ich täglich erledigen möchte und in der App direkt abhaken kann.

Da findet sich dann z.B. Folgendes:

- Früh aufstehen
- Meditation
- Öl ziehen
- Dankbar sein
- Prioritäten setzen
- Mobility
- Yoga
- Gute Ernährung
- usw.

Immer wieder erwische ich mich dabei, wie ich mich selbst unter Druck setze, jeden einzelnen dieser Punkte täglich abzuhaken. Darum ging es mir ursprünglich nicht. Die App sollte lediglich ein roter Faden sein, an dem ich mich Tag für Tag entlanghangeln kann. Mein Grundgerüst und meine Basis. Ganz schnell zog ich mir damit den Hals zu und merkte, wie ich immer angespannter wurde. Wie ich mich selbst unter Druck setzte.

Das ist vergleichbar mit dem Wechsel in die Selbstständigkeit: Angenommen, du möchtest dich selbstständig machen, um dich aus dem fremdbestimmten Hamsterrad des Angestelltendaseins zu lösen. Ganz schnell passiert es, dass du alle Aufgaben selbst erledigst, nichts abgibst und noch mehr und länger arbeitest als davor. Auch wenn du dann für dich und nicht für jemanden anderen arbeitest, so hast du dich von einem Hamsterrad ins Nächste befördert.

Was ich damit sagen möchte: Schau dir alles, was ich dir hier vorstelle, erst mal kritisch an und hinterfrage, ob es wirklich Sinn für dich macht.

Pick dir die Rosinen raus und setze immer nur eins nach dem anderen um. Lass dich nicht dazu verführen, alles gleichzeitig und möglichst schnell zu wollen. Das kann nicht funktionieren, denn der Mensch kann kein Multitasking und Gewohnheiten müssen sich erst etablieren. Und zwar eine nach der anderen.

Idealerweise machst du etwas Neues erst mal täglich für einen Monat, damit es in Fleisch und Blut übergeht und zur Gewohnheit wird, bevor du das Nächste angehst.

Beachte auch die 72-Stunden-Regel. Diese besagt, dass neu Erlerntes — z.B. in einem Buch oder Seminar — innerhalb von maximal 72 Stunden, also 3 Tagen, umgesetzt werden und idealerweise in den Alltag integriert werden sollte, damit es nicht hinten runter fällt. Mehr zu diesem Thema im Kapitel über Gewohnheiten.

Mein Anliegen ist, dass du keine Besessenheit zur Selbstoptimierung

entwickelst. Denn das bringt dich nicht weiter; im Gegenteil. Am besten hältst du es wie ich und wendest das Pareto-Prinzip, die 80/20-Regel an, auf die in einem späteren Kapitel genauer eingehe. Dieses Prinzip besagt, dass du 80% der Ergebnisse mit 20% des Gesamtaufwandes erreichen kannst und für die restlichen 20% der Ergebnisse die übrigen 80% aufbringen müsstest.

Oder einfach ausgedrückt: Verfalle nicht in Perfektionismus. Für die meisten Tätigkeiten reicht es völlig aus, wenn du "nur" 80% von dem erreichst, was möglich ist. Denn für die restlichen eher unbedeutenden 20% müsstest du ungleich mehr Energie aufbringen, was nicht im Verhältnis steht. Dieses Prinzip kannst du auf sämtliche Lebensbereiche anwenden.

Hüte dich also vor Überoptimierung. Ich habe in den letzten Jahren so viel gelernt und an so vielem Gefallen gefunden und irgendwie versucht, alles gleichzeitig in meinen Alltag zu integrieren. Und das war zu viel für mich. Irgendwann war ich so gestresst davon, alles umzusetzen, was ich mir vorgenommen habe, dass sich das eigentlich Positive der Selbstoptimierung schnell ins Negative gewandelt hat.

Ganz ehrlich: Was bringt es dir, immer gesund zu leben, 100 Jahre alt zu werden, aber dabei keinen Spaß mehr zu haben?

Der Sinn des Lebens ist leben. Das war's.

- Es ist schön, dass du dir Gedanken über deine Werte und alte einschränkende Glaubenssätze machst.
- Es ist schön, zu wissen, dass dein Leben in deiner Hand liegt und du Herr über deine Gefühlswelt sein kannst.
- Es ist schön, dass du dich besser fühlen möchtest, ausgeglichener sein, mehr Motivation und Selbstsicherheit haben willst.

Aber: Verliere dich nicht in all dem.

Nutze all die Tools, Tricks und Infos, die ich dir hier gebe, um dich weiterzuentwickeln und dir ein besseres Leben zu erschaffen, aber mach dich nicht zum Sklaven deiner eigenen Selbstoptimierung.

Fühlst du dich nur gut, wenn du täglich meditierst, visualisiert, deine Komfortzone verlässt, Sport treibst, Dankbarkeitsjournal führst, nach Pomodoro, Pareto und Parkinson arbeitest, deine Morgenroutine strikt durchziehst und dich vegan, gluten- und zuckerfrei ernährst, dann hast du ein Problem. Aus einer gesunden Gewohnheit wird schnell eine ungesunde Obsession. Du willst schließlich keinen Burnout durch Selbstoptimierung, oder?

Du solltest auch mal reinen Gewissens faulenzen, ungesundes Zeug in dich reinstopfen und dich einen ganzen Tag in Selbstmitleid baden können, wenn dir danach ist.

Es ist toll, dass du zur besten Version deiner selbst werden willst, aber bitte übertreibe es nicht und lass Fünf auch mal gerade sein. Es gibt immer irgendetwas, das du verbessern kannst. Und trotzdem solltest du auch mit dem zufrieden sein, was du schon (erreicht) hast.

Du kennst vielleicht den Spruch: "Life is what happens, while you're making other plans." - John Lennon

Wichtig ist, gesund und positiv auf äußere Umstände zu reagieren und auch loslassen zu können. Nicht alles liegt in unserer Hand. Das hab auch ich erst lernen müssen. Schmerzhafter, als mir lieb war. Auch negative Gedanken und Gefühle gehören zum Leben dazu. Solange das kein Dauerzustand wird, ist das auch kein Problem. Denn ohne das Negative würdest du das Positive nicht zu schätzen wissen. Das ist die Polarität unserer Welt.

Ich erwarte nicht von dir, jeden und jeden Tag dein Bestes zu geben, an dir zu arbeiten und das Beste aus dir rauszuholen oder gar perfekt zu sein.

Wenn du z.B. Liebeskummer hast, dann lass dich voll drauf ein. Lass

dich so richtig hängen. Steiger dich rein, weine, schreie und verfluche die ganze Welt. Lass dich volllaufen und raste mal so richtig aus. Für einen gesamten Tag. Aber dann hör auf mit dem Scheiß und kümmere dich wieder um dich. Arbeite an dir, denke positiv und sei die beste Version von dir selbst.

Manchmal braucht man eben Stillstand oder gar einen Schritt zurück, um danach 3 oder mehr Schritte nach vorne zu springen.

Ich habe schon von Menschen gehört, die sich basisch ernähren und trotzdem völlig übersäuert sind, weil sie sich dabei selbst massiv unter Druck setzen. Hier fehlt die Leichtigkeit und die Balance. Ernährung macht dann keinen Spaß mehr.

Und noch ein Rat, auf den ich im Laufe des Buches noch näher eingehen werde: Lege das "Wenn-Dann-Verhalten" ab. Sprich, sei jetzt schon glücklich mit dem was du hast. Denn wenn du es jetzt noch nicht bist, wirst du es auch nicht sein, wenn du erstmal:

- Die tolle neue Beziehung hast,
- Das geile, neue Auto fährst,
- Den spannenden, neuen Job beginnst.

Und noch was: Bitte werde nicht militantisch und versuche nicht zu missionieren. Wenn ich dich mit diesem Buch dazu bringe, regelmäßig zu meditieren und dich vegan zu ernähren, ehrt mich das und ich freue mich sehr darüber. Aber bitte beginne nicht damit, deine Mitmenschen davon zu überzeugen, dass auch ihnen das gut tun würde.

Glaub mir, ich weiß wovon ich spreche. Eine ganze Zeit habe ich versucht, anderen Menschen meinen Lebensstil aufzudrücken. Menschen, die mir nahe stehen und die ich liebe. Manche habe ich dadurch verloren.

Menschen mögen nicht, wenn du ihnen sagst, was sie zu tun haben und was deiner Meinung nach gut für sie ist. Sie fühlen sich angegriffen. Jeder muss seine eigenen Erfahrungen sammeln. Zu missionieren wäre doppelt schlecht für dich. Zum einen verbrennst du kostbare Energie und zum anderen bist du frustriert, wenn du siehst, dass deine Bemühungen keine Früchte tragen.

Auch wenn du nicht verstehen kannst, warum nicht jeder das Beste aus seinem Leben rausholt. Das ist nicht dein Job.

Daher mein Tipp: Gehe mit gesundem Beispiel voran. Die Menschen werden dir folgen. Sie werden von sich aus auf dich zukommen und wissen wollen, wie du es schaffst, immer so zu strahlen. Dieses Feuer in dir zu haben. Die Motivation, die Energie und die Lebenslust. Sie wollen wissen, wie du es geschafft hast, so erfüllt, ausgeglichen und glücklich zu sein.

Mein Motto: Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.

Viele Menschen wollen weiterhin in ihrer Opferrolle bleiben; sie wollen nichts ändern. Jeder entscheidet für sich, wie er sein Leben führen möchte. Schütze deine eigene Energie und halte Distanz, wenn du merkst, dass dich diese Menschen runterziehen. Du kannst nicht jeden retten. Konzentriere dich auf die, die deine Hilfe benötigen und auch annehmen.

Ich habe damit aufgehört zu missionieren und unterstützte ausschließlich dann, wenn man mich konkret danach fragt oder nur bei Menschen, bei denen ich zu 100% weiß, dass sie meine Hilfe und meine Ratschläge wollen. Und ab sofort wird dieses Buch (hoffentlich) einen Teil dieses Jobs übernehmen.

Eine letzte Warnung, bevor wir starten: Es kann sein, dass deine Freunde und deine Familie nicht mit dir mitwachsen und die Learnings, die in diesem Buch auf dich warten dich von ihnen entfremden und du dir im schlimmsten Fall neue Freunde suchen

musst, die zu deinem neuen Ich passen. Dessen solltest du dir bewusst sein.

Warum ich das sage? Weil mir selbst genau das passiert ist.

Außerdem kann es sein, dass dein Umfeld dich und dein neues Leben und deine neuen Verhaltensweisen belächelt, statt sie anzuerkennen. Das Problem dabei: Wir sehnen uns alle nach Liebe und Anerkennung. Dein Umfeld könnte versuchen, dich zu bremsen und dich im schlimmsten Fall wieder in alte Verhaltensmuster reinzuziehen. Aber eben nicht, weil sie dir nichts gönnen, sondern weil sie dich lieben.

Sei dir dessen bewusst und versuche, nachsichtig mit ihnen zu sein.

Disclaimer

Ich bin weder Arzt, noch Ernährungsberater oder Personaltrainer. Sämtliche Infos, Tipps und Hinweise in diesem Buch sind lediglich meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen.

Ich übernehme keinerlei Verantwortung für gesundheitliche oder wirtschaftliche Schäden, die du dir durch das Ausprobieren der Inhalte dieses Buches selbst zufügst.

Außerdem möchte ich hinzufügen, dass ich kein Profi bin. Zwar konnte ich in den letzten Jahren viel praktisches Wissen sammeln, doch gibt es z.B. in der Biohacking-Szene wandelnde Lexika, bei deren Vorträgen und Interviews ich nur die Ohren anlegen kann und vor denen ich größten Respekt habe. Falls einer dieser Profis dieses Buch hier liest: Entschuldigt bitte eventuelle Fehler, die ich fabriziert habe. Ich freue mich über jeden Hinweis von euch.

Genannte Produkte in Ressourcenliste

In einigen Kapiteln nenne ich verschiedene Produkte — wie z.B. Nahrungsergänzungsmittel — zu verschiedenen Themen, die ich selbst im Einsatz habe oder als sinnvoll erachte.

Da ich den Lesefluss nicht mit Links unterbrechen möchte, findest du alle genannten Produkte und Apps in einem separaten Dokument, einer Ressourcenliste, die du dir kostenlos auf meiner Webseite runterladen kannst. Wie das funktioniert, erfährst du am Ende des Buches.

Quellenangaben und Buchempfehlungen am Ende

Am Ende des Buches findest du zu allen besprochenen Themen Quellen, mit denen du dich bei Bedarf noch tiefer einlesen kannst. Darüber hinaus gibt es dort alle genannten Buch- und Webseitenempfehlungen.

Was du tun kannst:

- » Verliere dich nicht in der Selbstoptimierung und hüte dich vor Überoptimierung.
- » Es ist okay, sich auch mal schlecht zu fühlen und sich gehen zu lassen.
- » Halte dich bei allem an die 80-20 Regel und lege deinen Perfektionismus ab.
- » Versuche nicht dein Umfeld zu missionieren, sondern gehe mit

gutem Beispiel voran

WIE DU GUT SCHLÄFST UND ERHOLT AUFWACHST

Dieses Kapitel über Schlafoptimierung steht absichtlich ganz am Anfang, denn das ist die grundlegende Basis für alle weiteren Optimierungen.

Nichts ist wichtiger für deine Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und dein Wohlbefinden als guter und ausreichender Schlaf. Leidest du regelmäßig unter Schlafmangel, erhöht das u.a. dein Risiko, krank zu werden und dich weniger gut konzentrieren zu können.

Ständiger Schlafmangel macht dich außerdem dick, dumm und alt. Grund genug, künftig auf einen guten Schlaf zu achten.

Früher bin ich oft nach einer unruhigen Nacht aufgewacht, war extrem gerädert, hab mindestens fünf Mal auf den Wecker geschlagen und mich nach dem Duschen nochmal ins Bett geworfen, weil ich mich vor dem Tag drücken wollte. Ich dachte immer, das wäre normal und soll so sein.

Leider leben wir in einer Leistungsgesellschaft, in der es hoch angesehen ist, mit wenig Schlaf auszukommen und trotzdem leistungsfähig, fleißig und diszipliniert zu sein. Langschläfer werden oft kritisch beäugelt.

Manche Selbstoptimierer machen eine Wissenschaft daraus, dabei ist es nicht schwierig, für einen guten Schlaf zu sorgen. Es gibt bloß eine Hand voll Dinge, die du beachten musst. Die wichtigsten werde ich weiter unten aufführen. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Ich habe Freunde, die kommen mit 5-6 Stunden pro Nacht wunderbar aus. Ich persönlich plane in der Regel 8-9 Stunden ein, pendle mich aber meist zwischen 7,5 und 8 Stunden ein und fahre damit ganz gut. Meiner Meinung nach ist alles unter 6 Stunden zu wenig. Denn dann hat der Körper nicht ausreichend Zeit, vollständig

zu regenerieren und die aktiven Entzündungsprozesse einzudämmen.

Viel wichtiger als die Quantität ist aber ganz klar die Qualität des Schlafs. 6 Stunden tiefer und guter Schlaf ist deutlich wirkungsvoller als 9 Stunden schlechter Schlaf.

Und ja, man kann nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel schlafen. Ab und an passiert es auch mir — z.B. nach einer anstrengenden Woche — dass ich mehr als 9 Stunden schlafe und gerädderter bin als mit weniger als 6 Stunden Schlaf. Da hilft auch kein Kaffee.

Ein kleiner Tipp vorneweg: Idealerweise gehst du auch am Wochenende zur selben oder zumindest ähnlichen Uhrzeit ins Bett, wie während der Woche. Das gilt auch für's Aufstehen. Denn andernfalls störst du den Rhythmus deines Körpers, was deinen Energielevel negativ beeinflussen kann. Schläfst du am Wochenende deutlich länger, kann auch das deinen Rhythmus dermaßen durcheinanderbringen, dass du am Montag darauf einen sog. Wochenend-Jetlag erlebst. Das in Kombination mit einem Montagsblues macht vielen Menschen sehr zu schaffen.

Mir ist bewusst, dass das für Schichtarbeiter kaum umzusetzen ist. Der Wechsel zwischen Früh-, Spät- und Nachtschicht ist mit das Schlimmste, was du Deinem Körper antun kannst. Tagsüber 8 oder 9 Stunden zu schlafen, ist bei Weitem weniger effektiv, als dieselbe Schlafzeit in der Nacht. Der Grund dafür: Der Schlaf ist durch die erhöhte Cortisolproduktion tagsüber nicht so tief und erholsam wie nachts. Wenn es dir möglich ist, versuche Schichtarbeit in deinem Leben zu minimieren oder im besten Fall zu eliminieren.

Übrigens: Schläfst du am Wochenende deutlich länger als während der Woche, spricht das dafür, dass du ein Schlafdefizit aufgebaut hast.

Hast du auch schon mal gehört, dass die Stunden vor 24 Uhr doppelt zählen? Dazu kann ich sagen: Das stimmt. Bekommst du 8 Stunden Schlaf und gehst gegen 22 Uhr ins Bett, wirst du erholter sein, als

wenn du 8 Stunden Schlaf bekommst und erst gegen 24 oder 1 Uhr ins Bett gehst. Zumindest geht es mir so, weswegen ich immer versuche, zeitig schlafen zu gehen. In der Zeit zwischen 22 und 1 Uhr schüttet unser Körper — sofern wir uns in der Tiefschlafphase befinden — das Wachstumshormon HGH aus, was diese Zeit so wertvoll für uns macht.

Und für alle jüngeren Leser: Nein, es ist nicht uncool, um 22 Uhr schlafen zu gehen.

Keine elektronischen Geräte und kein Snoozen

Im Schlafzimmer ist Elektronik tabu. Nur das nötigste ist in Ordnung.

Hier hat ein Fernseher nichts zu suchen. Und dennoch kenne ich Menschen, bei denen er abends laufen muss, damit sie einschlafen können. Für einen erholsamen Schlaf sorgt das allerdings nicht. Bildschirme, wie die von TV, Laptop, Smartphone oder Tablet strahlen ein sog. Blaulicht aus. Dieses Blaulicht sorgt dafür, dass der Körper nur eingeschränkt Melatonin — unser Schlafhormon — produziert, wenn es Abend wird. Dementsprechend brauchen wir oft länger zum Einschlafen und schlafen unruhiger.

Melatonin wird vom Körper ausgeschüttet, sobald es dunkel wird. Im Sommer erst spät und im Winter schon am frühen Abend. Da wir besonders im Winter viel künstlichem Licht ausgesetzt sind, wird unsere innere Uhr und somit auch unsere Melatoninproduktion gestört.

Moderne Smartphones und Tablets haben einen Blaulichtfilter an Board, der auch zeitgesteuert aktiviert werden kann. Für E-Book-

Reader wie den Amazon Kindle gibt es entsprechende Folien und für PC oder Laptop kostenfreie Programme wie z.B. f.lux, um das Blaulicht bestmöglich auszufiltern. Effektiver ist es, diese Gerätschaften 1-2 Stunden vor der Schlafenszeit zu meiden. Ich glaube, für TVs gibt es das mittlerweile auch. Dennoch hat ein TV im Schlafzimmer meiner Meinung nach nichts zu suchen.

Gegen 22 Uhr wird der durchschnittliche Mensch langsam müde. Sitzt du zu dieser Zeit noch ohne Blaulichtfilter am PC, entsteht in deinem Körper ein Cortisol-Peak, der dich im schlimmsten Fall bis 1 oder 2 Uhr nachts wach halten kann.

Ich behaupte, dass ein TV überhaupt nicht notwendig, ja sogar kontraproduktiv ist. Du kannst nichts Großes im Leben erreichen und deine Vision umsetzen, wenn du täglich mehrere Stunden TV schaust. Und sind wir ehrlich: Der mit Abstand größte Teil, der gesendet wird, ist Müll. Der deutsche Durchschnittsbürger schaut ca. 4 Stunden TV täglich. 4 Stunden! Das ist extrem viel. Aufs Jahr hochgerechnet sind das in etwa 50 bis 60 Stunden. Denk mal drüber nach, was du in dieser Zeit alles erledigen könntest. Ich schalte meinen TV nur noch ganz gezielt ein, wenn ich z.B. eine bestimmte Doku oder einen konkreten Film sehen möchte. Ansonsten streame ich nur noch mit Netflix und Amazon Prime; und das kann ich auch auf Smartphone, Laptop oder Tablet. Die freigewordene Zeit investiere ich in sinnvolle Dinge, wie z.B. dieses Buch, Sport oder in Zeit mit Menschen, die mir guttun.

Ich empfehle dir, das Smartphone nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen. Denn dann ist die Gefahr groß, dass dein letzter Blick abends und dein erster Blick morgens aufs Handy wandert. Instagram, Facebook und Snapchat; alles erfordert unsere Aufmerksamkeit. Soziale Netzwerke machen nachweislich unglücklich und sollten nicht deine letzte und erste Handlung des Tages sein. Besonders gefährlich ist das für Menschen, die unter Morgendepressionen leiden. Das schlimmste, was du dann tun kannst: Im Bett liegen und durch Social Media scrollen.

Viel besser, auch wenn es Überwindung kostet: Aufstehen, Sportklamotten an und (Ausdauer-)Sport treiben. Rad fahren, laufen, schwimmen; völlig egal. Hauptsache raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Nach 15, 20 Minuten kommen die Endorphine, die dich aus deinem Loch holen.

Wenn du dein Handy unbedingt ins Schlafzimmer mitnehmen willst — z.B. weil du ihn als Wecker nutzt — aktiviere den Flugmodus, wenn du ins Bett gehst. Somit bist du offline, kannst nicht gestört werden und setzt dich keinerlei Strahlung aus. Bei den meisten Handys funktioniert der Wecker sogar, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Wenn meine Freunde mir eine Whatsapp schreiben und nur einen, statt 2 Haken bekommen, wissen sie ganz genau was ich gerade tue.

Kleiner Tipp, falls du Fan der Snooze-Taste bist: Wenn du dein Smartphone ans andere Ecke des Zimmers legst, setzt du dich zum einen nachts keiner Strahlung aus und zum anderen musst du aufstehen, um den Wecker auszuschalten. Und bist du erstmal aufgestanden, kannst du auch gleich aufbleiben. In meinen Augen ist die Snooze-Funktion eine sinnloses und kontraproduktive Erfindung. Wäre ich Produzent von (Digital-)Weckern, wäre das das erste, was ich abschaffen würde. Falls du morgens regelmäßig snoozst, solltest du zum einen deine Schlafroutine überdenken und zum anderen deinen täglichen Job. Denn entweder du hast keine gute Schlafqualität und bist deswegen morgens nicht ausgeschlafen oder du freust dich nicht auf das, was dich erwartet; du würdest am liebsten im Bett bleiben. Die Snooze-Funktion hilft dir nicht. Denn danach fällst du nicht mehr in den erholsamen Tiefschlaf. Sie kostet dich somit nur unnötig Zeit und hat keinerlei Nutzen.

Die Schlummerfunktion kann sogar deine innere Uhr völlig durcheinanderbringen. Das wiederholte Gleiten vom Wach- in den Schlafzustand irritiert den Körper und entzieht ihm Energie für den gesamten Tag. Und das schon gleich morgens, noch vor dem Aufstehen. Außerdem träumt man in dieser Halb-Schlaf-Phase meist

intensiv, was sich ebenfalls negativ auf deine Energie auswirken kann. Besonders im kalten und tristen Winter ist es verlockend, sich nochmal umzudrehen und ein paar Minuten weiterzuschlafen. Aber mit dem Drücken der Snooze-Taste setzt du schon am Morgen ein klares negatives Zeichen:

“Ich möchte nicht aufstehen. Ich habe keine Lust auf diesen Tag. Ich habe keine Lust auf mein Leben.”

Wenn du schon morgens beim Aufwachen keine Lust hast, macht es dir das umso schwerer, einen erfüllten Tag und ein erfülltes Leben zu haben. Am Ende des Kapitels wartet eine spannende App-Empfehlung, die dir helfen kann, falls du ein intensiver Snoozer bist.

Such dir eine konkrete Aufgabe, ein Projekt, auf das du dich freust; das du mit Leidenschaft angehst und das dich erfüllt. Ich verspreche dir, es wird dich morgens automatisch aus dem Bett ziehen. Wenn du im Urlaub am Meer voller Schwung aus dem Bett kommst, zeigt dir das ziemlich genau, wo du ansetzen musst: Bei deinem Job.

Auch der Kopf spielt eine große Rolle dabei: Freust du dich schon abends auf den nächsten Morgen und den nächsten Tag und bist dir sicher, dass du dich gut und voller Energie fühlen wirst, wird genau das auch eintreten. Oft ist der letzte Gedanke am Vorabend auch der erste Gedanke am nächsten Morgen. Klingt weit hergeholt, aber tatsächlich lege ich mich abends mit einem positiven Mindset ins Bett und bin überzeugt davon, fit und frisch aufzuwachen. In den meisten Fällen wirkt das ziemlich gut.

Was dir ebenfalls helfen wird, ist eine Morgenroutine, auf die ich in einem späteren Kapitel eingehen werde.

In meinem Schlafzimmer findest du ein Bett, ein Schrank, zwei Nachttische, einen Radiowecker, ein Wake-up Light und ein Bogenhanf, der dafür sorgt, dass die Luft gefiltert, gereinigt und mit Sauerstoff versorgt wird. Minimalismus pur. In meinem Schlafzimmer wird nicht gearbeitet. Hier wird geschlafen und

gevögelt. Sonst nix.

Das Wake-up Light ist eine geniale Erfindung. Es ist so konfiguriert, dass es 30 Minuten vor dem Aufstehen beginnt, langsam heller zu werden. Damit wird ein Sonnenaufgang simuliert, was es dem Körper leichter macht, sanft aufzuwachen. Viel angenehmer, als per Radio oder Piepston aus dem Schlaf gerissen zu werden. Das Wake-up Light kann nach Erreichen der konfigurierten Helligkeit zusätzlich eine Melodie, Vogelgezwitscher oder sogar einen Radiosender abspielen. Als es noch keine Elektrik und noch kein künstliches Licht gab, sind die Menschen mit dem Sonnenaufgang aufgestanden und mit dem Sonnenuntergang schlafen gegangen. So hat es die Natur vorgesehen und so simuliert es auch das Wake-up Light.

Ich schwöre drauf und kann es dir nur ans Herz legen.

Wenn du etwas Geld übrig hast, kannst du aus deiner Wohnung ein Smart Home machen, indem du die Philips HUE-Technik verbaust. Hierbei handelt es sich um Leuchtmittel, die sich mit einer Steuereinheit individuell und zeitgesteuert konfigurieren lassen. Die Farben und auch die Farbtemperatur sind frei einstellbar. Ob Licht zum konzentrierten Arbeiten, zum Lesen oder zum Entspannen: Alles ist möglich. Technikfreaks und Besitzer von Amazons Alexa können das Licht sogar per Spracheingabe steuern.

Es gibt vier verschiedene Schlafphasen

Jeder, der sich schon mal mit Schlafforschung befasst hat oder Fitnesstracker im Einsatz hat, weiß: *Schlaf findet in vier verschiedenen Phasen statt.*

Zwar steckt die Schlaf- und vor allem die Traumforschung noch in

den Kinderschuhen, dennoch wissen wir: es gibt REM und Non-REM-Phasen, die sich in jeder Nacht mehrfach wiederholen. In diesen Phasen schlafen wir unterschiedlich tief.

Phase 1 ist die Einschlafphase; eine leichte Schlafphase, die dafür sorgt, vom Wachzustand in den Schlaf zu gleiten.

In Phase 2 schlafen wir nur leicht und die Muskelspannung lässt langsam nach, was zu unwillkürlichen Muskelzuckungen führen kann.

Phase 3 ist die Tiefschlafphase, aus der man nur deutlich schwerer geweckt werden kann. Hier startet die Regeneration von Körper und Geist; die Muskelmasse und Knochendichte nimmt zu. Die Wundheilung läuft auf Hochtouren. Außerdem werden Infos aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen. Des Weiteren festigen sich über Nacht neu erlernte motorische Bewegungen; besonders wichtig für Menschen, die damit ihr Geld verdienen: z.B. Sportler oder Artisten.

Jeweils nach ca. 90 Minuten tritt die REM-Phase ein. REM steht für Rapid Eye Movement, was die Hauptcharakteristik dieser Phase darstellt. In der REM-Phase bewegen sich die Augen unter den Liddern hin und her; das Gehirn ist dabei sehr aktiv. In dieser Phase wird meist intensiv geträumt. Wird man in dieser Phase geweckt, kann man sich gut an seine Träume erinnern.

Ich durchlaufe meist lange REM-Phasen, denn ich träume viel und intensiv und kann mich oft an meine Träume erinnern. Im Laufe der Nacht wird die REM-Phase immer länger, so dass man zum Morgen hin am meisten träumt. Die 90-minütigen Schlafphasen wiederholen sich mehrfach in der Nacht. Idealerweise wachst du von alleine und ohne Wecker zwischen zwei dieser Phasen auf. Du wirst erholt sein, als beim Wachwerden mitten in einer REM-Phase.

Dementsprechend rate ich dir, deine Schlafens- und Aufwachzeit nach diesen Phasen auszurichten. Ich versuche 6, 7,5 oder 9 Stunden zu schlafen. Aber keine 8. Ich persönlich habe die Erfahrung

gemacht, dass ich fitter und ausgeruhter bin, wenn ich nach 6 Stunden automatisch aufwache, als nach 8 Stunden geweckt zu werden.

Probier's mal aus.

Während der Nacht nehmen die Tiefschlafphasen ab und die Traumphasen zu. Theoretisch könntest du die Traumphasen also auslassen und nach Abschluss der Tiefschlafphasen bereits aufstehen, ohne große negative Konsequenzen zu befürchten. Je nach Schlafphase erzeugt unser Gehirn verschiedene Wellen (Alpha, Beta, Theta, Delta), auf die ich im Kapitel über Meditation näher eingehen werde.

Das Wissen über die Schlafphasen hilft dir auch bei deinem Mittagsschlaf. Viele Menschen schwören auf ihn, den sog. Powernap. Der Powernap ist eine gute Möglichkeit, die Batterien nach dem Mittagstief wieder aufzuladen. In dieser Zeit kann dein Gehirn bereits die Eindrücke der ersten Tageshälfte zwischenspeichern und verarbeiten. Das wiederum hilft dir dabei, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte oben zu halten, da dein Verstand nach dem Nap wieder klar und fokussiert ist.

Wer mittags keine Möglichkeit dazu hat: Eine Mini-Meditation, in der du deine Augen schließt und dich für 5 Minuten nur auf deinen Atem konzentrierst, ist ebenfalls sehr wirkungsvoll.

Das Mittagstief kommt im Durchschnitt ca. 5-7 Stunden, nachdem du aufgewacht bist. Denn mittags fährt dein Körper die Cortisolproduktion runter und das Koffein deines Morgenkaffees ist kaum noch im Körper vorhanden. Der perfekte Zeitpunkt für ein Mittagsschläfchen. Wichtig ist dabei aber nur eins: Du musst vermeiden, in den Tiefschlaf zu fallen. Stell dir deinen Wecker so, dass du auf keinen Fall länger als ca. 20 Minuten schläfst. Denn wirst du aus dem Tiefschlaf gerissen, bist du danach müder als vorher. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Außerdem beginnt der Körper schon nach 30 Minuten Schlaf Serotonin in Melatonin

umzuwandeln. Das ist der Grund, warum wir eine “Mattscheibe” haben, wenn unser Mittagsschlaf länger als 30 Minuten dauert.

Ein kleiner aber wirkungsvoller Hack: Trinke unmittelbar vor deinem Powernap einen Kaffee oder Espresso. Da Koffein erst nach ca. 25 bis 40 Minuten wirkt, verhindert es nicht das Einschlafen an sich, lässt dich aber zur richtigen Zeit aufwachen und macht dich umgehend nach dem Powernap wieder munter.

Eine Info zum Thema ‘Träume’: Sie sind nicht willkürlich. Träume zieht sich dein Kopf nachts nicht aus den Fingern. Er verarbeitet damit in der Nacht die Geschehnisse des Tages. Der Großteil unserer Handlungen tagsüber werden von unserem Unterbewusstsein gesteuert, aber mit etwas Übung und einem gut trainierten Bewusstsein kann man unangenehme Dinge ausblenden. Spätestens nachts aber holen sie uns immer ein. Denn dann ist das Bewusstsein nicht aktiv und das Unterbewusstsein übernimmt die volle Kontrolle. Träume zeigen dir — zugegeben auf meist schräge Weise — was du (noch) nicht verarbeitet hast. Ich für meinen Teil kann mich morgens oft an meine Träume erinnern und sie erfolgreich deuten. Meist verstehe ich, was mein Kopf mir damit sagen möchte und wo ich ansetzen muss.

Falls du regelmäßig Albträume hast, die deine Schlafqualität mindern, solltest du dich über Klarträumen, sog. luzides Träumen informieren. Wenn du diese Technik beherrschst, wird es dir möglich sein, deine Träume selbst zu steuern und somit positiv zu beeinflussen. Das ist allerdings ein recht großes und komplexes Thema, das den Umfang dieses Kapitels sprengen würde.

Ich habe mich vor ca. 2 Jahren daran versucht, als ich eine Zeit lang von ein und demselben immer wiederkehrenden Traum heimgesucht wurde. Trotz viel Übung, Traumtagebuch und intensiver Recherche ist es mir nicht nachhaltig gelungen, meine Träume zu steuern. Meiner Meinung nach ist luzides Träumen nicht leicht zu beherrschen und bedarf viel Übung. Der Trick ist, im Traum zu erkennen, dass du träumst. Sobald du das kannst, hast du die perfekte

Grundlage dafür.

Heute habe ich zum Glück kaum noch Alpträume, so dass ich mich diesem Thema seitdem nicht mehr angenommen habe.

Schlaftracker können helfen, deinen Schlaf zu optimieren

Ich selbst hatte viele Monate einen Schlaftracker — ein sog. Wearable — im Einsatz. Für mich eine gute Möglichkeit, einen ersten Eindruck von meiner Schlafqualität zu bekommen. Letztendlich messen diese Tracker allerdings die Schlafphasen anhand deiner Bewegung nachts und das ist meist ungenau und kann natürlich nicht mit professionellen Schlaflaboren mithalten. Einige gute Schlaftracker messen zusätzlich deinen Puls, um den Schlaf noch besser tracken zu können.

Ich bin allerdings kein Uhrenträger und hab es noch nie gemocht, irgendetwas an meinem Handgelenk zu tragen; vor allem nicht in der Nacht. Darum konnte ich mich mit keinem der Schlaf- und Fitnesstracker auf Dauer anfreunden.

Jedem, der massive Schlafstörungen und bereits alle Mittel ausgeschöpft hat, kann ich nur empfehlen, ein Schlaflabor aufzusuchen. Allerdings kenne ich Menschen, die dort waren und nur sehr schlecht schliefen. Aufgrund der Verkabelung und der ungewohnten Umgebung und ständigen Überwachung.

Neu und sehr gut scheint der Oura-Ring zu sein. Den habe ich mir vorgestern auch selbst gebraucht bei ebay gekauft. Die Idee, statt einem klobigen Armband einen kleinen, schicken Ring zu tragen, finde ich ziemlich genial. Mit etwas über 300 € ist das allerdings kein Spontankauf. Der Oura-Ring hat dieselben Funktionen und Features

wie gängige Fitness- und Schlaftracker (verbrannte Kalorien, zurückgelegte Schritte, Schlaftracking, etc.), ist aber deutlich kleiner und deutlich angenehmer zu tragen; vor allem in der Nacht, was keine negative Auswirkung auf den Schlaf hat. Das macht ihn für mich interessant. Außerdem ist er ein Schmuckstück und unauffälliger als sonstige Wearables. Er kann aber noch viel mehr als der gängige Tracker. Denn der Oura-Ring misst zusätzlich:

- Ruhezeit-Herzfrequenz.
- Herzfrequenzvariabilität.
- Atemfrequenz.
- Körpertemperaturabweichung.
- Zeit im Sitzen inkl. Warnfunktion.
- und mehr.

Sind dir 300 Euro zu viel und reicht dir eine ältere Generation? Dann schau mal bei ebay nach gebrauchten Oura-Ringen. Teilweise gibt es sie dort schon unter 150 Euro.

Es gibt aber — sogar kostenlose — Apps für's Handy (Android und iOS), die du ausprobieren solltest. Das Problem dabei: Dein Handy muss auf der Matratze oder in der Nähe liegen und du bist somit die ganze Nacht der Strahlung ausgesetzt. Außerdem fressen diese Apps sehr viel Akku, so dass du dein Handy nachts an den Strom hängen musst.

Die App, die ich ab und an nutze und dir somit empfehlen kann, heißt Sleep Cycle. Auch für diese App muss das Handy an den Strom und mit dem Bildschirm nach oben in der Nähe deines Körpers liegen, z.B. auf deinem Nachtschränkchen. Nicht ganz ideal, aber temporär okay. Und gut geeignet, einen groben Eindruck deiner Schlafqualität zu bekommen. Du siehst, wie lange du im Bett warst,

wie hoch deine Schlafqualität war und wie sich deine Schlafphasen aufgeteilt haben. Außerdem gibt es einen Schnarchtracker: Bei Bedarf kannst du dir dein Schnarchen der letzten Nacht anhören...

Temperatur und Umgebung im Schlafzimmer sind wichtig

Bei vielen Menschen ist es zu warm im Schlafzimmer. Es sollte kühler sein als im Wohnzimmer und in anderen Räumen. Empfohlen wird eine Temperatur von 16 bis 18 Grad. Denn Temperaturen in diesem Bereich helfen unserem Körper dabei, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.

Vor dem Schlafen und auch morgens nach dem Aufstehen solltest du 5-10 Minuten stoßlüften, um für ausreichend Sauerstoff im Schlafzimmer zu sorgen.

Idealerweise solltest du sämtliche Lichtquellen und Umgebungsgeräusche im Schlafzimmer eliminieren. Es sollte stockdunkel und mucksmäuschenstill sein. Leider ist das — je nach Wohnsituation — oft nur teilweise möglich. Ich habe das Glück, auf dem Land zu wohnen, in einem ruhigen Mietshaus. Auf Reisen aber habe auch ich allerdings so meine Probleme mit dem Schlaf.

Im Sommer 2017 z.B. war ich einige Zeit in Tallin (Estland) und hatte ein Zimmer zur Altstadt hin. Durch die geographische Lage Estlands war es nachts taghell; und durch die Lage der Wohnung ziemlich laut. Ohne meine superbequeme Schlafmaske von Tempur und meine Ohrenstöpsel wäre ich aufgeschmissen gewesen. Das sind aber alles nur Hilfsmittel und keine Dauerlösung, aber auf Reisen manchmal unvermeidbar.

Ähnlich erging es mir auf Bali im Frühjahr 2018. Viele halten Bali für ein ruhiges Paradies, doch in touristischen Orten wie z.B. Canggu kann es nachts ganz schön laut werden (Motorräder, Partys, Nachtbaustellen, etc.). Mein schnarchender Zimmernachbar und die brummende Klimaanlage haben es nicht besser gemacht.

Tipp für Vielreisende: Pack dir eine Rolle blickdichten und löslichen Klebstreifen oder Hansaplast ein. Damit klebe ich im Handumdrehen Lichtquellen ab, die ich nicht ausschalten kann. Diese finden sich in fast jedem Hotelzimmer oder privaten Unterkunft. Selbst die kleinsten LED-Leuchten wirken auf deine Zirbeldrüse im Gehirn. Diese ist so groß wie eine Haselnuss, sitzt direkt hinter den Augen und ist u.a. für die Melatoninproduktion zuständig. Wirkt Licht von außen auf sie ein, wird die Melatoninproduktion und somit auch dein Schlaf gestört.

Ein weiterer kleiner Tipp, der beim Einschlafen helfen kann: weißes Rauschen. So bezeichnet man ein monotones Hintergrundgeräusch, wie z.B. die Heizung oder den Regen; aber auch das Brummen der Flugzeugturbinen. Auf viele Menschen hat es einen beruhigenden, schlaffördernden Einfluss. Auf mich leider nicht; es nervt mich eher. Richtig mies finde ich das Ticken eines Weckers oder das Tropfen eines Wasserhahns.

Für alle Menschen mit stressbedingten Muskelverspannungen im Rücken — ebenfalls ein Störfaktor für guten Schlaf — könnte eine Akkupressurmatte sinnvoll sein. Diese kommt ursprünglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und kann als Matratzenauflage genutzt werden. Die Massage spezieller Druckpunkte durch die Matte kann entspannend wirken und einen angenehmen Cocktail aus Oxytocin und Endorphinen im Körper auslösen. Die Matten sind nicht besonders teuer und somit einen Versuch wert.

Außerdem spricht absolut nichts dagegen, nackt zu schlafen, so wie es viele Menschen — vor allem im Sommer — bereits tun. Unabhängig davon, dass dies ein sehr befreiendes Gefühl ist, hat es den positiven Effekt eines höheren Ausstoßes des Kuschel- bzw.

Wohlfühlhormons Oxytocin, was entspannt und schläfrig macht. Zwingende Voraussetzung dafür ist ein Partner, der nachts mit dir das Bett teilt und nichts gegen Körperkontakt hat. :)

Oxytocin fördert außerdem das Vertrauen in einer Beziehung und erhöht die Bindung zu deinem Partner. Also genau das, was beim Sex oder beim Kuscheln ebenfalls passiert. Sozusagen eine Win-Win-Situation.

Auch die Schlafposition spielt eine wichtige Rolle

Die Schlafposition ist etwas sehr Individuelles. Sie wird mitunter vom Charakter und deiner psychischen Verfassung geprägt.

Die Schlafposition ist etwas, worüber sich nur die wenigsten Menschen Gedanken machen. Doch sie spielt eine wichtige Rolle für einen guten und erholsamen Schlaf. Sie hat Einfluss auf unsere Verdauung, die Sauerstoffzufuhr, unsere Herzfunktion, die Atmung und mehr. Das bedeutet, mit der falschen Schlafposition wirst du dich morgens nie völlig ausgeruht und erholt fühlen.

Rückenschläfer

Die Rückenschläferposition ist sehr beliebt und weit verbreitet. Sie hat den Vorteil, dass nachts keine Magensäure in die Speiseröhre fließt und du somit vor Sodbrennen geschützt bist. Nacken, Kopf und Wirbelsäule sind mit dem richtigen Kissen und der passenden Matratze in einer optimalen und entlastenden Position.

Der größte Nachteil bei dieser Position: Die Wahrscheinlichkeit zu schnarchen ist deutlich erhöht, u.a. weil die Zunge in den Rachen

“fällt” und die Atmung in dieser Lage nicht optimal funktionieren kann. Diese Lage kann außerdem Atemaussetzer, die sog. Schlafapnoe fördern.

Verwende — wenn du auf dem Rücken schläfst — möglichst kein dickes oder im Idealfall gar kein Kissen, da es sonst zu Nacken- und daraus folgenden Kopf- und Rückenschmerzen kommen kann. Denn mit dem falschen oder zu dicken Kissen wird unser Kopf und Nacken nachts nicht ausreichend entlastet.

Bauchschläfer

Mir persönlich ein absolutes Rätsel, wie man auf dem Bauch gut schlafen kann. Aber ich kenne einige Menschen, die das völlig anders sehen und gut mit dieser Position klarkommen. Für Menschen mit Rückenproblemen — wie mich — ist die Bauchlage völlig ungeeignet, da sich die Wirbelsäule nicht in ihrer neutralen Position befindet. Für alle Schnarcher und Menschen mit Schlafapnoe wiederum kann diese Position eine große Erleichterung sein. Vor allem aber für die Menschen, mit denen sie ihr Bett teilen.

Für den Rücken kann es entlastend und angenehm sein, wenn du eins deiner beiden Knie bis zur Hüfte anziehst. Außerdem solltest du hier darauf verzichten, ein (dickes) Kissen zu nutzen. Denn du überstreckst damit deine Halswirbelsäule, in etwa wie beim Brustschwimmen, wenn der Kopf aus dem Wasser schaut; auch das kann zu Nackenverspannungen führen. Besser ist es, das Kissen unter dem Bauch oder der Hüfte zu platzieren.

Seitenschläfer

Die Seitenschläferposition ist fast genauso beliebt wie die Rückenschläferposition. In dieser Lage kannst du besser atmen als

auf dem Rücken und die Wahrscheinlichkeit zu schnarchen, ist geringer. Denn dein Körpergewicht drückt nicht auf deine Lungen und die Atemluft kann frei zirkulieren.

Hauptproblem: Auf der Seite, auf der du liegst, ist die Blutzirkulation schlechter. So kann es schnell passieren, dass dein Arm "einschläft". Außerdem ist in dieser Lage der Härtegrad deiner Matratze sehr wichtig. Hast du z.B. breite Schultern und gibst deine Matratze kaum nach, weil sie einen hohen Härtegrad hat, so sinkt deine aufliegende Schulter nicht ausreichend ein und dein Nacken ist die gesamte Nacht überstreckt. Nackenschmerzen sind somit vorprogrammiert.

Darum solltest du bei der Matratzenwahl neben Gewicht und Materialvorlieben immer deine bevorzugte Schlafposition angeben. Schläfst du am liebsten auf der Seite, so solltest du unbedingt mal ein spezielles Seitenschläferkissen, das du dir zwischen deine Knie klemmst, ausprobieren. Frag einfach mal eine (ehemalig) schwangere Freundin, ob sie dir ihres ausleiht.

Falls es dich interessiert: Ich schlafe auf dem Rücken ein und wache auf der Seite auf.

Nahrungsergänzungsmittel als Einschlafhilfe

Ich bin kein großer Fan von (chemischen) Einschlafhilfen in Form von Pillen. Machst du gerade eine schwere Phase durch (Todesfall, Trennung, Jobverlust, etc.), ist eine temporäre Einnahme solcher Schlafmittel okay, aber bitte nicht auf Dauer.

Viele der Pillen haben starke Nebenwirkungen und machen schnell abhängig, wie z.B. Benzodiazepine; das sind klassische Beruhigungsmittel, sog. Tranquilizer, die in Deutschland

erschreckend oft zum Einsatz kommen. Setzt du sie nach regelmäßiger Einnahme ab, führt das zu unangenehmen Entzugserscheinungen. Benzodiazepine beruhigen zwar und lassen dich schneller einschlafen, aber deine Tiefschlaf- und REM-Phase ist dabei gestört und verkürzt. Im Prinzip betäuben sie dich und nehmen deinem Körper die wichtige Erholung, die er dringend braucht. Meiner Meinung nach werden sie von vielen Ärzten — genau wie Opiate — zu leichtsinnig verschrieben. Oft fühlst du dich nach der Einnahme am nächsten Tag gerädert und matschig im Kopf. Die Konzentrationsfähigkeit lässt zu wünschen übrig. Außerdem können dabei irreversible Langzeitschäden entstehen.

Wer möchte schon dauerhaft abhängig von einem Schlafmittel sein?

Es gibt allerdings einige gute, gesunde und natürliche Einschlafhilfen. Ganz vorne dabei ist das Schlafhormon Melatonin, das du auch von außen zuführen kannst. Melatonin hilft mir in stressigen Zeiten sehr gut und ich nehme es auf längere Reisen mit, da es mir über den Jetlag der ersten Tage hinweghilft.

Apropos Jetlag: An dieser Stelle ein paar Tipps hierzu von meiner Seite, die sich in den letzten Jahren für mich bewährt haben:

- Der Jetlag Richtung Osten (z.B. Asien) ist stärker als in Richtung Westen (z.B. Amerika).
- Versuche, deinen Flug strategisch gut zu planen: Fliegst du z.B. in die USA, solltest du so planen, dass du morgens am Zielort ankommst. Dann schläfst du etwas im Flugzeug und startest einigermaßen ausgeruht vor Ort in einen neuen Tag. Besser als abends ankommen und dann gleich wieder ins Bett müssen, obwohl du im Flieger schon geschlafen hast.
- Wenn du nur 2, 3 Tage am Zielort bist, stell dich erst gar nicht auf die neue Zeit um, sondern bleibe in der alten

Zeitzone. In diesem besonderen Fall ist das komfortabler und weniger anstrengend, als sich auf die neue Ortszeit anzupassen.

- Pack dir Snacks und Obst ein und komme entspannt und ausgeruht am Flughafen an. Idealerweise steckst du für den Flug eine blickdichte Schlafmaske und Ohrenstöpsel oder noch besser Noise Cancelling Headphones ein.
- Iss schon am Vorabend des Fluges nur leichte Kost, mache vor Abflug etwas Sport, trinke während du in der Luft bist viel Wasser und halte deine Nasenschleimhäute mit Meerwassernasenspray feucht (Klimaanlage).
- Trinke keinen Alkohol in der Luft und nur wenig koffeinhaltige Getränke. Stelle deine Uhr schon beim Anflug auf die neue Ortszeit um.

Mit diesen Tipps kannst du schon von vornerein so gut wie möglich einem Jetlag vorbeugen und bist fit und ausgeruht für dein Abenteuer. Von meinem Lieblingsshop für Supplements (Brain Effect) gibt es ein neues Produkt namens "Anti Jetlag"; genau für diesen Zweck: Eine Kombination aus Melatonin für guten Schlaf und Koffein/L-Theanin für ausreichend Energie.

Ein weiteres gutes und natürliches Supplement ist 5-HTP. 5-HTP ist die Vorstufe von Serotonin, dem Hormon, das für Zufriedenheit und Glücksgefühle sorgt. Es wird zur natürlichen Behandlung von depressiven Verstimmungen oder gar Depressionen eingesetzt, kann aber auch super beim Abnehmen und auch beim Einschlafen helfen.

Ich habe in den letzten Jahren sehr gute Erfahrungen damit gemacht und schwöre auf dieses kleine Mittelchen.

5-HTP wird aus der afrikanischen Griffonia-Pflanze gewonnen und ist somit völlig natürlich. Du bekommst es in Form von kleinen Pillen, die leicht zu schlucken sind. Sowohl Melatonin, als auch 5-

5-HTP ist rezeptfrei im Internet erhältlich.

Der Serotoninspiegel und der Melatoninspiegel hängen übrigens direkt miteinander zusammen, so dass ein Serotoninmangel ein Melatoninmangel zur Folge haben und somit für Schlafstörungen sorgen kann.

Serotonin dient als Vorstufe für Melatonin, was uns abends müde macht. Bekommen wir tagsüber nicht genügend Tageslicht — weil wir den ganzen Tag im Büro sitzen — so ist unsere Serotoninproduktion gedrosselt, was sowohl die Laune, als auch die Schlafqualität deutlich mindert.

Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die fernab vom Fenster den ganzen Tag unter künstlichem Licht arbeiten deutlich weniger und schlechter schlafen. Um hier etwas gegenzusteuern, reicht es manchmal schon, sich einen Arbeitsplatz direkt am Fenster zu suchen. Denn selbst durch das geschlossene Fenster bekommst du noch so viel Licht, dass dein Körper ausreichend Serotonin produziert. Allerdings bekommst du weder Vitamin D ab, noch wirst du braun; denn die dafür verantwortliche UVB-Strahlung kommt nicht durch die Fensterscheibe durch.

Die Vorstufe von 5-HTP ist L-Tryptophan. Also somit 2 Stufen vor Serotonin. L-Tryptophan ist in einigen Lebensmitteln enthalten, muss aber erst im Körper in 5-HTP und dann in Serotonin umgewandelt werden. Darum ist die direkte Supplementierung mit 5-HTP deutlich einfacher und komfortabler.

L-Tryptophan findest du in Lebensmitteln wie Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne oder Buchweizen. Auch dunkle Schokolade kann helfen, den Serotoninspiegel stabil zu halten. Diese sollte aber nicht unmittelbar vor dem Schlaf verzehrt werden, da sie bei sensiblen Menschen durchaus aufputschend wirken kann. Idealerweise nimmst du 5-HTP so ca. 1-2 Stunden vor dem Schlafen ein. Aber Achtung: Nicht nehmen, wenn du Antidepressiva einnimmst, da dies zu einem Serotoninschock führen kann.

Ebenfalls schlaffördernd kann Magnesium sein. Magnesium hat die wunderbare Eigenschaft, die Nerven zu beruhigen und eignet sich ganz besonders dann, wenn du z.B. stressbedingt nicht einschlafen kannst. Magnesium findet sich u.a. in dunkler Schokolade, Bananen oder Spinat. Falls du ständig Kopf- oder Muskelschmerzen hast, verspannt und nervös bist und dich schlecht konzentrieren kannst, kann das ein Anzeichen von Magnesiummangel sein.

Auch die Passionsblume ist weit verbreitet, denn sie sorgt für die Ausschüttung des Neurotransmitters GABA, der eine entspannende, krampflosende und blutdrucksenkende Wirkung hat. Ideal wenn du innerlich aufgewühlt bist oder einen stressigen Tag hattest, der dich nicht abschalten lässt. Das Gute an der Passionsblume ist, dass es die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nicht negativ beeinflusst, so dass du sie auch tagsüber einnehmen kannst. Am besten kaufst du es in Kapselform, da in den flüssigen Lösungen oft Alkohol enthalten ist.

Und wenn das alles nicht hilft und du keine Medikamente nehmen möchtest: Probier es mal mit Cannabis. Cannabis wird immer öfter zur Behandlung von überwiegend chronischen Krankheiten — übrigens auch bei Multipler Sklerose — eingesetzt. Der medizinische Gebrauch ist in Deutschland mittlerweile völlig legal.

Die meisten Cannabissorten wirken sedierend und helfen somit beim Einschlafen. Außerdem gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass Cannabis dafür sorgt, dass wir nur wenig oder sogar gar nicht träumen; das macht Cannabis interessant für Menschen, die Traumata erlebt haben, die ihnen regelmäßig Albträume bescheren. Und besser als Alkohol — ein Nervengift — ist das grüne Samt allemal. Alkohol ist generell keine gute Idee. Ein Glas Wein mag okay sein, aber alles darüber hinaus ist nicht förderlich für einen guten Schlaf. Zwar macht Alkohol müde und du schläfst schneller ein, aber deine Schlafqualität leidet massiv. Ich träume selbst nach geringem Alkoholkonsum meist sehr intensiv und schlecht. Mal abgesehen von den Schäden auf deine inneren Organe, die regelmäßiger

Alkoholkonsum nach sich zieht.

Eine gute und in Deutschland legale Alternative ist CBD-Öl. CBD ist ein Cannabinoid aus der Hanfpflanze, das im Gegensatz zum bekannten THC keinerlei berauschende oder psychoaktive Wirkung besitzt. Aber es hat eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die beim Einschlafen helfen können. CBD kann angstlösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und beruhigend bzw. schlaffördernd wirken. Besonders die letzten beiden Eigenschaften sind für uns interessant. CBD-Öl ist in Deutschland frei verkäuflich und kann auch tagsüber eingenommen werden. Viele chronische Schmerzpatienten schwören darauf. Außerdem deutlich alltagstauglicher als Cannabis.

Was ebenfalls helfen kann, sind ein paar Tropfen Zirbenöl, die du abends auf dein Kopfkissen träufelst. Zirbenöl senkt während des Schlafes deine Herzfrequenz, was zu einem erholsameren Schlaf und einer kürzeren Einschlafzeit führen kann. Ich nutze ein Zirbenöl, das ich im Internet bestellt habe. Es riecht gut und wirkt fantastisch für mich. Ich schlafe damit noch ein bisschen besser ein und der Duft entspannt mich einfach.

Aktivitäten vor dem Schlafen (Abendroutine)

Alle deine Tagesaktivitäten, insbesondere jene unmittelbar vor dem Schlafen haben immensen Einfluss auf deine Schlafqualität. Jegliche Art von Stress ist absolut kontraproduktiv und erschwert das Ein- und Durchschlafen.

Wie oft liegst du abends hellwach im Bett und fährst Gedankenkarusell?

Stress sorgt dafür, dass vermehrt Cortisol — unser Stresshormon —

in deinem Körper produziert wird. Cortisol ist der direkte Gegenspieler von Melatonin. Jeden Tag durchlaufen wir im Idealfall einen konstanten Wechsel von Anspannung und Entspannung; unser Cortisollevel ändert sich mehrfach täglich. Insofern ist Cortisol nichts Schlechtes und sogar sehr wichtig für uns. Bist du aber tagsüber im Dauerstress, blockiert der erhöhte Cortisolgehalt in deinem Blut einen guten Schlaf.

Ich erinnere mich, dass meine Mama mich — als ich klein war — immer wieder ermahnt hat, ich solle vor dem Schlafen keine Actionfilme schauen, da ich sonst nicht einschlafen kann oder schlecht träume.

Und was soll ich sagen? Mutti hat wie immer Recht behalten.

Vermeide, actionreiche oder hochdramatische Filme, Serien oder Bücher kurz vor dem Schlafen zu konsumieren. Denn das pusht das Cortisollevel nach oben und blockiert die Melatoninproduktion. Besser ist, den Parasympathikus zu aktivieren. Denn dieser sorgt für Entspannung und Regeneration. Das können wir z.B. mit Yoga, Meditation, autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, etc. Alles, was dich runterbringt und entspannt.

Intensiver Sport in den letzten Stunden vor deiner Nachtruhe solltest du ebenfalls vermeiden. Denn dies wirkt aufputschend auf dein Herz-/Kreislaufsystem und kann dir Schlafprobleme bereiten. Ideal zum Runterkommen ist ein gemäßigter Spaziergang oder eine kleine, leichte Yoga-Einheit. Ein heißes Bad direkt vor dem Schlafen ist entgegen vieler Meinungen nicht so gut, da die dadurch erhöhte Körpertemperatur kontraproduktiv beim Einschlafen wirkt.

Der Spaziergang sollte idealerweise bei Tageslicht stattfinden, da du damit deinen Vitamin D-Speicher auffüllst, was wie erwähnt wichtig für die Serotoninproduktion ist. Im Winter rate ich dringend dazu, Vitamin D einzunehmen, denn laut aktuellen Studien hat der Großteil der Deutschen eine Vitamin-D-Unterversorgung. Mehr dazu im Kapitel über Nahrungsergänzungsmittel.