



BESSER SCHLAFEN



MEINE TOP-6 SCHLAFHACKS



Biohacking
Chris

10/10

SCHLAFHACK #1

ZUR SELBEN ZEIT SCHLAFEN & AUFSTEHEN

Um unsere innere Uhr nicht durcheinander zu bringen, ist es ratsam, sich anzugewöhnen, jeden Tag zu einer ähnlichen Zeit ins Bett zu gehen und auch wieder aufzustehen. So kann der Körper eine Gewohnheit daraus machen und wird automatisch müde, wenn es Zeit zum Schlafen wird und folglich auch automatisch zu der Zeit wach, zu der du normalerweise aufstehst; idealerweise ganz ohne Wecker. Diesen Rhythmus solltest du bestenfalls auch am Wochenende beibehalten. Auch wenn du frei hast und eigentlich nicht aufstehen musst, solltest du nicht mehr als 40 bis maximal 60 Minuten länger schlafen als gewöhnlich, um deine innere Uhr nicht zu verwirren. So vermeidest du, am Montagmorgen nicht aus den Federn zu kommen, wenn die Arbeit ruft.

Ebenfalls sehr wichtig: Setze dich am Morgen, wenn möglich, dem Tageslicht aus. Denn das Tageslicht gibt deinem Körper das Signal, dass nun ein neuer Tag ansteht und sorgt dafür, dass Melatonin abgebaut und mehr Serotonin und Cortisol produziert werden, sodass du dich wacher fühlst.

Außerdem resettet das Tageslicht sozusagen deine innere Uhr und stellt sie zurück auf Null. Das wiederum hat einen positiven Einfluss auf deine Schlafqualität in der kommenden Nacht. 10 bis 15 Minuten im Tageslicht reichen nach dem Aufstehen völlig. Du könntest z. B. einfach deinen Kaffee auf dem Balkon trinken oder Yoga bzw. eine kleine Sportsession auf dem Balkon einlegen oder auch einfach ein paar Minuten spazieren gehen. Sollte es noch dunkel sein, wenn du aufstehst und dich auf den Weg zur Arbeit machst, kannst du dir auch künstliches Tageslicht über die Ohren (mit dem Humancharger) oder direkt über die Augen (AYO Glasses) zuführen. Damit sorgst du für ähnliche Effekte, aber gegen das Tageslicht kommen diese Gadgets nicht an. Bewährt haben sich allerdings auch sogenannte Tageslicht- bzw. Therapielampen – besonders im Winter. Auch diese sind durchaus bezahlbar und können bei täglicher Anwendung zwischen 10 und 15 Minuten bereits immense Effekte zeigen. Am Ende des Dokuments findest du einen Link zu den genannten Produkten.

SCHLAFHACK #2

VERMEIDE BLAUES LICHT IN DEN ABENDSTUNDEN

Bildschirme, wie die eines TVs, Laptops, Smartphones oder Tablets, strahlen ein sogenanntes Blaulicht aus. Dieses Blaulicht sorgt dafür, dass der Körper nur eingeschränkt Melatonin – unser Schlafhormon – produziert, wenn es Abend wird. Dementsprechend brauchen viele oft länger zum Einschlafen und schlafen insgesamt unruhiger. Zu viel Blaulicht am Abend kann die Melatoninfreisetzung um ganze drei Stunden nach hinten verschieben und im schlimmsten Fall sogar dafür sorgen, dass die Freisetzung an den folgenden Tagen um bis zu 90 Minuten verzögert ist. 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 Bord, der auch zeitgesteuert aktiviert werden kann. Für E-Book-Reader, wie den Amazon Kindle, gibt es entsprechende Folien und für den PC oder Laptop kostenfreie Programme wie z. B. “f.lux”, um das Blaulicht bestmöglich zu filtern. Effektiver ist es natürlich, diese Gerätschaften ein bis zwei Stunden vor der Schlafenszeit zu meiden.

Denn die Blaulichtblocker-Apps blocken nicht unbedingt das Blaulicht aus den Gerätschaften, sondern erhöhen lediglich den Anteil an orange- und rotfarbenem Licht. Effektiver ist es daher, die Geräte abends gänzlich zu vermeiden oder eine Blaulichtblockerbrille zu tragen. Diese gibt es relativ kostengünstig und mittlerweile sogar in wirklich schönen Designs. Alternativ gibt es übrigens auch Blaulichtblockerbrillen für den Tag mit weißem Glas. Das ändert die Farben in deinem Sichtfeld dann nicht bzw. nur sehr gering, aber du hast trotzdem einen beachtlichen Filteranteil.

Ich trag meine Brille z. B. sehr gerne nach einem Kinobesuch während der Autofahrt nach Hause. Denn das sorgt dafür, dass die Zeit, die ich danach benötige, um zu entspannen und müde zu werden, deutlich verkürzt wird. Sämtliche Lichtquellen (besonders, wenn es sich um LED handelt) solltest du am Abend ausschalten oder stark dimmen. Idealerweise nutzt du – soweit möglich – die gute alte Glühbirne, die einen deutlich höheren Anteil an rotem Licht besitzt. Aber auch Kerzen können eine gute Alternative sein, wenn sie beaufsichtigt werden.

SCHLAFHACK #3

GESTALTUNG DES SCHLAFZIMMERS

Viele Menschen gestalten und nutzen ihr Schlafzimmer eher kontraproduktiv. Dabei können hier bereits kleine Änderungen sehr effektiv sein. Im Schlafzimmer ist Elektronik tabu. Nur das Nötigste ist in Ordnung. Vor allem ein Fernseher hat hier 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. Eine Arbeitsecke solltest du dir bestenfalls nicht im Schlafzimmer einrichten. Selbst wenn deine Wohnung sehr klein ist, solltest du versuchen, woanders ein Plätzchen dafür zu finden. Denn auch in diesem Punkt spielt die EMF-Strahlung eine große Rolle. Dazu kommt, dass dein Hirn auf Dauer dein Schlafzimmer nicht mehr mit Schlafen, sondern mit Arbeiten verknüpft. Und das kann ebenfalls zu Problemen hinsichtlich deiner Schlafqualität führen. Idealerweise nutzt du dein Schlafzimmer also wirklich nur zum Schlafen und maximal noch zum Lesen am Abend; und zwar am besten in einem analogen Buch und nicht mit einem E-Book-Reader, denn die haben einen besonders hohen Blaulicht-Anteil. Ich empfehle dir, dein 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. Ob Instagram, Facebook oder Snapchat; insbesondere Social Media erfordert viel Aufmerksamkeit.

Dabei machen soziale Netzwerke nachweislich unglücklich und sollten nicht deine letzte und erste Handlung des Tages sein. Besonders gefährlich ist das für Menschen, die unter Morgendepressionen leiden. Demnach ist das Schlimmste, was du dann tun kannst: Im Bett liegen und durch Social Media scrollen. Solltest du dein Smartphone jedoch unbedingt als Wecker nutzen wollen, so aktiviere zumindest abends den Offline-Modus. Idealerweise nutzt du aber einen anderen Wecker, der ohne Snooze-Funktion auskommt. Denn ausgiebig und regelmäßig zu snoozen, kann im schlimmsten Fall deine innere Uhr durcheinander bringen. Denn das wiederholte Gleiten vom Wach- in den Schlafzustand irritiert deinen Körper und entzieht ihm Energie, sodass du nicht gerade fit in den Tag startest. Ich weiß, es ist verlockend und besonders im kalten, dunklen, trüben Winter möchten viele gerne noch ein paar Minuten länger liegen bleiben. Doch langfristig ist es eine sehr ungesunde Angewohnheit.

Deinen WLAN-Router solltest du, wenn möglich, ebenfalls so konfigurieren, dass das WLAN nachts deaktiviert ist und du zumindest während du schläfst dieser Strahlung nicht ausgesetzt bist. Generell können wir festhalten, dass elektromagnetische Felder in der heutigen Zeit zu einem großen Problem geworden sind. Du siehst sie nicht, du riechst sie nicht und doch sind sie da und können erheblichen Einfluss auf dich und deinen Körper haben.

SCHLAFHACK #3

GESTALTUNG DES SCHLAFZIMMERS

In einer typischen modernen Wohnung gibt es Strahlung durch Schnurlostelefone, WLAN-Router und -Repeater, Smartphones, Smart-TVs, Smarthome-Technik und, und, und. Der Trick ist, die Balance zu finden zwischen Komfort durch all diese Technik und möglichst geringer Strahlenbelastung auf unseren Organismus. Zumindest in der Nacht solltest du sämtliche Strahlungsquellen temporär eliminieren. Achte auch darauf, dass es in deinem Schlafzimmer nicht so warm ist wie im Rest der Wohnung. Die ideale Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad. Mir ist bewusst: Das klingt kalt. Aber es sorgt dafür, dass du schneller einschliffst und dein Körper leichter in den Tiefschlaf findet. Denn eine zu hohe Kerntemperatur ist diesbezüglich absolut kontraproduktiv.

Die Luftfeuchtigkeit sollte dabei zwischen 35 und maximal 50 % liegen. Hier kann – wenn notwendig – mit einem Luftbe- bzw. entfeuchter gegengesteuert werden. Vor dem Schlafen und auch morgens nach dem Aufstehen solltest du fünf bis zehn Minuten stoßlüften, um für ausreichend Sauerstoff im Schlafzimmer zu sorgen.

Wohnst du im Dachgeschoss oder in einer Wohnung, in der es im Sommer unerträglich heiß wird und du keinen Zugriff auf eine Klimaanlage hast, schau dir mal das “Chilipad” und den “Ooler” der Firma “Chili” an. Das sind Matratzenauflagen mit vielen kleinen Leitungen, durch die gekühltes Wasser läuft.

Die Gerätschaften sorgen dafür, dass die dadurch entstehende angenehme Temperatur “unter deiner Bettdecke” bleibt und somit für eine schlaffördernde Körperkerntemperatur sorgt. Achte außerdem darauf, dass es möglichst stockdunkel ist. Damit meine ich: Du sollst deine eigene Hand nicht mehr vor den Augen sehen können. Hast du keine blickdichten Rollläden, dann besorge dir einen schweren, dicken und blickdichten Vorhang. Eine Schlafmaske ist zwar zur Not auch möglich, aber deine Haut verfügt ebenfalls über Rezeptoren, die das Licht wahrnehmen und die Melatoninproduktion beeinflussen können. Zu guter Letzt versuche dafür zu sorgen, dass es in deinem Schlafzimmer ruhig ist. Dieser Punkt liegt nur bis zu einem gewissen Grad in deinen Händen, aber zur Not kannst du auf “Ohropax” zurückgreifen.

Es kann übrigens auch nicht schaden, Pflanzen im Schlafzimmer stehen zu haben, die dich mit Sauerstoff versorgen und die Luft filtern. An der Stelle muss ich aber dazu sagen, dass damit ein gewisses Risiko einhergeht: Denn die Luft-filternden und sauerstofferzeugenden Effekte einer Pflanze sind meist sehr gering und finden nur am Tage statt. In der Nacht passiert sogar das Gegenteil: Die Pflanzen atmen und entziehen dem Zimmer Sauerstoff. Dafür besteht aber bei unsachgemäßer oder falscher Pflege die Gefahr von Toxinen, die von dieser Pflanze ausgestoßen werden und Bakterien im Substrat, die die Luftqualität im Schlafzimmer negativ beeinflussen können.



Biohacking
Chris

06/10

SCHLAFHACK #4

NICKERCHEN TAGSÜBER

Ein Mittagsschlaf ist eine sehr gute Idee, sofern es dein Beruf zulässt. Denn wir Menschen schlafen heute nur noch monophasisch. Das bedeutet, wir haben lediglich eine einzige lange Schlafphase während der Nacht. Doch die Evolution hat für uns eigentlich einen biphasischen Schlaf vorgesehen, so wie es die Menschen in der Steinzeit gemacht haben und es viele Menschen in anderen Ländern, z. B. Italien oder Spanien (Siesta), immer noch tun: Eine lange Schlafphase in der Nacht und eine etwas kürzere (Povernap) während der Mittagszeit. Der Povernap ist also eine super Möglichkeit, die Eindrücke der ersten Tageshälfte zu verarbeiten, die Akkus aufzuladen und bereits ein wenig Adenosin abzubauen. So hast du für den Nachmittag noch mal etwas mehr Power und kannst erneut durchstarten.

Die perfekte Zeit für einen Nap ist etwa sechs bis sieben Stunden nach dem Aufwachen. Achte aber darauf, dass dein Mittagsschlaf nicht länger als maximal 20 Minuten dauert, da du sonst unter Umständen in den Tiefschlaf fällst und das Ganze somit kontraproduktiv wird. Helfen kann dabei z. B. ein Espresso direkt vor dem Povernap, also ein sogenannter Koffein-Nap. Das Koffein braucht in etwa 20 bis 30 Minuten, bis es wirkt und verhindert, dass du länger schläfst, als geplant. Ein sehr wirkungsvoller, effektiver Trick.

Eine mindestens genauso effektive Alternative zum Povernap ist eine 15- bis 20-minütige Meditation. Ich lege mich dafür gerne auf meine Spikemat – eine Akkupressurmatte nach dem Vorbild der TCM – pack mir schöne, entspannende Musik auf die Ohren, schließe die Augen und lasse mich in eine tiefe Meditation gleiten. Meist fühle ich mich auch danach wie neugeboren. Falls du dich bislang noch nicht mit dem Thema “Meditation” beschäftigt hast, könntest du auch eine geführte Meditation ausprobieren. Solche Meditationen findest du kostenfrei über sämtliche Musik-Streaminganbieter wie z. B. Spotify. Gute Apps zum Einstieg in eine geführte Meditation sind: Headspace, 7Mind und Calm. Es gibt aber auch mittlerweile viele kostenfreie Meditationen auf Youtube und Co. Übrigens: Wenn du wirklich hundemüde bist, weil du z. B. eine kurze oder sehr schlechte Nacht hattest, kannst du statt einem 20-minütigen Povernap auch einen 90-minütigen Povernap machen, also genau einen ganzen Schlafzyklus durchleben. Diesen solltest du dann aber auch ganz genau so takten, um zu verhindern, dass du müder aufwachst als davor.

SCHLAFHACK #5

EINE ENTSPANNENDE 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. 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 Cortisol-Level 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. Vermeide, actionreiche oder hochdramatische Filme, Serien oder Bücher kurz vor dem Schlafen zu konsumieren. Denn das pusht das Cortisol-Level nach oben und blockiert die Melatoninproduktion. Besser ist, stattdessen den Parasympathikus zu aktivieren. Denn dieser sorgt für Entspannung und Regeneration. Yoga, Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind dafür gute Maßnahmen – eben alles, was dich runterbringt und entspannt. Ein paar Minuten Faszientraining auf der Blackroll können ebenfalls sehr wohltuend sein, da es deine Muskeln entspannt und deine Wirbelsäule in die richtige Position bringt. Denn die Wirbelsäule steht im direkten Zusammenhang mit vielen Organen.

Fehlstellungen können daher auch einen negativen Einfluss auf deinen Hormonhaushalt haben. Nach einer langen Yogasession schlafe ich am besten und bin morgens ausgeruht. Intensiver Sport wie z. B. Tabata oder HIIT in den letzten Stunden vor deiner Nachtruhe solltest du vermeiden. Denn dies wirkt aufputschend auf dein Herz-/Kreislaufsystem und kann dir Schlafprobleme bereiten. Ideal zum Runterkommen ist ein 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.

Sinn ergibt das nur, wenn du nicht direkt danach ins Bett gehst, sondern dem Körper noch 30 bis 45 Minuten Zeit zum Abkühlen gibst. Dann kann es sogar durchaus schlaffördernd wirken. 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 zu supplementieren, denn laut aktuellen Studien hat der Großteil der Deutschen eine Vitamin-D-Unterversorgung.

Ein weiterer und mittlerweile nicht mehr so geheimer Hack zum besseren Ein- und Durchschlafen: Meditation. Denn diese ist längst nicht nur als Alternative zum Powernap eine effektive Methode.

SCHLAFHACK #5

EINE ENTSPANNENDE ABENDROUTINE

Versuche, jeden Abend vor dem Schlafen ein paar Minuten zu meditieren. Vor allem verkopfte Menschen werden davon profitieren. Meditation stoppt oder verlangsamt zumindest das Gedankenkarussell und mit ein wenig Glück gleitest du dabei sanft in den Schlaf. Selbstverständlich kannst du auch im Liegen direkt in deinem Bett meditieren. So mache ich das schon mehrere Jahre mit großem Erfolg. Ich liebe es, zu meditieren!

Sehr empfehlenswerte Apps zur Schlafunterstützung sind Pzizz und Brain.fm. Beide haben eine eingeschränkte kostenlose Version. Möchtest du den gesamten Funktionsumfang nutzen, sind die Apps im monatlichen Abo erwerbbar, was sich definitiv lohnen kann. Beide Apps haben verschiedene Sounds und Klänge zur Auswahl, die dich z. B. beim fokussierten Arbeiten oder Lernen unterstützen können, aber auch beim Relaxen und vor allem beim Schlafen. Es gibt Soundscapes bestehend aus binauralen Beats, die dich dabei unterstützen, in einen bestimmten, gewünschten Zustand zu kommen. Einfach erklärt schwingt unser Hirn je nach Tätigkeit in verschiedenen Frequenzen und Wellen (Delta, Theta, Beta, Alpha, etc.). Die Sounds aus diesen Apps sind genau in den Frequenzbereichen erstellt, weil damit die Entstehung der gewünschten Schwingung in deinem Hirn unterstützt werden soll.

Brain.fm nutze ich sehr gerne abends als Unterstützung bei meiner Meditation oder zum besseren bzw. schnelleren Einschlafen.

Pzizz arbeitet sogar mit einer künstlichen Intelligenz, die sich deinem Schlafverhalten anpasst. Die App ist so konfiguriert, dass spezielle Tracks die gesamte Nacht laufen und deine einzelnen Schlafphasen individuell unterstützen können. Dafür musst du allerdings die gesamte Nacht Kopfhörer tragen und dafür empfehle ich dir sogenannte Sleepphones: sehr weiche und angenehm zu tragende Stirnbänder, in die Kopfhörer eingenäht wurden. Diese können problemlos die ganze Nacht über getragen werden.

Die Apps ersetzen natürlich nicht all die bereits besprochenen wichtigen Punkte für eine bessere Schlafqualität, wie z. B. die Schlafhygiene, aber sie können sehr hilfreich sein bei Menschen, die unter einem hohen Stress-Level leiden, abends im Gedankenkarussell gefangen sind und sehr lange brauchen, bis sie in den Schlaf finden.

SCHLAFHACK #6

NUTZE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Ich nutze gerne hochwertige Supplements, um Lücken in meiner Ernährung zu füllen oder meinen Schlaf zu optimieren. Bei der Schlafoptimierung können folgende drei Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein:

Melatonin: Das ist unser Schlafhormon, das unser Körper bei einem entsprechend schlaffördernden Lebensstil in ausreichender Menge selbst produziert. Ist die Produktion aber eingeschränkt, weil du dich z. B. spät abends noch Lichtquellen mit hohem Blaulichtanteil aussetzt, kann eine Zufuhr von außen sinnvoll sein. Du solltest mindestens 0,5 mg konsumieren, aber die 3 mg-Marke nicht überschreiten. Melatonin-Supplementierung kann auch Sinn ergeben, wenn du einen Jetlag hast und in einer völlig anderen Zeitzone nur sehr schlecht einschlafen kannst, da du noch überhaupt nicht müde bist. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Melatoninproduktion nicht stoppt, wenn es auf Dauer von außen zugeführt wird, so wie es z. B. bei Cortison ab einer gewissen Menge der Fall ist. Das heißt, im Prinzip funktioniert eine Dauergabe ziemlich sicher, ich würde dir aber dennoch davon abraten. Denn wenn du dauerhaft darauf angewiesen bist, Melatonin zu supplementieren, geht das zum einen ins Geld und zum anderen stimmt dann vermutlich irgendetwas mit deiner Schlafhygiene oder deinem Lebensstil nicht.

Magnesium: Magnesium ist essenziell; wird also nicht vom Körper hergestellt, sondern muss über die Nahrung oder über Supplements von außen zugeführt werden. Es ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne, spielt aber auch eine große Rolle bei der Zusammenarbeit zwischen Muskeln und Nerven. Ein chronischer Magnesiummangel kann deinen Schlaf negativ beeinflussen. Es kann aber auch zu Nervosität, innerer Unruhe, Muskelkrämpfen, verspannten Rückenmuskeln, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten kommen. 400 mg Magnesium am Abend, etwa eine Stunde bevor du zu Bett gehst, kann deinen Schlaf nachhaltig optimieren.

5-HTP: 5-HTP wird aus L-Tryptophan gebildet und im Körper in Serotonin (unserem "Zufriedenheitshormon") umgewandelt. Serotonin wiederum ist wichtig, damit ausreichend Melatonin produziert werden kann. 5-HTP kann in Kapselform von außen zugeführt werden und wird oft zur natürlichen Behandlung von Stimmungsschwankungen und Depressionen eingesetzt. Es kann aber auch sehr gut bei der Schlafoptimierung helfen. Denn ein Serotoninmangel (wie er bei depressiven Menschen oft zu finden ist) kann für Schlafstörungen sorgen.

RESSOURCEN

HIER WIE VERSPROCHEN DIE BESAGTEN LINKS,
UNTER DENEN DU ALL DIE GENANNTEN
PRODUKTE UND INFORMATIONEN FINDEST.

Produkttempfehlungen:

<https://www.biohacking-chris.de/empfehlungen/>

Produkttempfehlungen 'Schlaf':

<https://www.biohacking-chris.de/schlaf/>