

SCHLAF

DIE STILLE KRAFT DEINER REGENERATION

Warum lohnt es sich, deinen Schlafalltag aktiv zu gestalten ?

Schlaf ist keine Pause – sondern ein biologisch gesteuertes Reparaturprogramm. Wenn du dauerhaft schlecht schläfst, entgleist dein Hormonhaushalt, das Immunsystem wird geschwächt, deine Stimmung kippt, dein Stoffwechsel wird träge – und dein Risiko für Krankheiten steigt deutlich.

Schlaf ist das Ergebnis eines harmonischen Zusammenspiels aus Licht, Temperatur, Bewegung, Essen, Stressbalance, innerem Rhythmus und deinem Alltag.

Nur wenn diese Taktgeber im Gleichklang arbeiten, kann dein Körper nachts wirklich abschalten, regenerieren und auftanken.

Guter Schlaf beginnt nicht im Bett – sondern im Alltag davor.

Selbstcheck - Woran erkennst du schlechten Schlaf ?

Schlaf ist ein biologischer Hochleistungsvorgang – aber extrem störanfällig. Jeder der folgenden Taktgeber wirkt wie ein Dirigent in deinem inneren Orchester:

- Du wachst nachts auf und fühlst dich morgens nicht erholt



- Du brauchst Kaffee oder Zucker, um in Gang zu kommen
- Du bist oft gereizt, gestresst oder überfordert
- Du wirst häufiger krank oder fühlst dich „entzündet“
- Du schläfst ein – aber nicht durch
- Du kannst abends schwer abschalten – dein Kopf läuft weiter

Wenn du dich in mehreren Punkten wiedererkennst - ist es eine gute Idee seinen Schlaf einmal zu überprüfen

Bonus :

Diese standardisierten Fragen werden auch in der Schlafmedizin verwendet

- **Epworth Sleeping Scale (ESS)** - Tagesmüdigkeit : misst wie müde du durch den Tag sein wirst und ist ein Hinweis auf Schlafmangel / Schlafapnoe
- **Insomnia Severity Index (ISI)** - Ein - / Durchschlafprobleme : Bewertung von Schlafproblemen / Belastung und Funktionsstörungen
- **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)** - Allgemeine Schlafqualität :
Umfassender Überblick über Dauer / Qualität / Störungen > die letzten 4 Wochen

Hinweis : Diese Tests sind frei online verfügbar und helfen dir deinen eigenen Schlaftyp und Schwachstellen besser zu verstehen

Die 5 wichtigsten Taktgeber gesunden Schlafs

1 . Licht - dein innerer Tag - Nacht Taktgeber



Licht ist der wichtigste Taktgeber deiner inneren Uhr. Helles Tageslicht am Morgen aktiviert deinen Körper - abends sollte Licht vermieden werden, um das Einschlafen zu erleichtern.

Wirksam :

- 10 - 30 Minuten echtes Licht nach dem Aufstehen (z. B. beim Spaziergang oder auf dem Balkon)
- Digitalen Sonnenuntergang - Bildschirmzeit / LED Licht ab 21 Uhr reduzieren
- Blaulichtfilter / Blaulichtfilter Brillen am Abend nutzen
- Kerzenlicht / Salzlampen / warmweisses Licht / Nachtleuchten - und ganz besonders Schlafumgebung abdunkeln
- Nutz Schlafmasken zur absoluten Dunkelheit

2 . Essen - Rhythmus und Timing

Wann / was und wie du isst - beeinflusst deinen Schlaf. Dein Stoffwechsel ist eng an deinen Biorhythmus gekoppelt - und beeinflusst deine innere Uhr durcheinander.

Wirksam :

- Letzte große Mahlzeit mind. 2 - 3 Stunden vor dem Schlafen - nicht zu spät und Schwer Essen / Snacken
- Alkohol und Zucker am Abend meiden - beeinflusst negativ Tiefschlaf und Hormonbalance
- Essenspause von 12 - 14 Stunden / Nach - kann deine Schlaf / Blutzucker und Immunfunktion stark verbessern



3 . Bewegung - aktiv am Tag beruhigt deinen schlaf

Bewegung ist mehr als Fitness - Bewegung ist ein biologischer Taktgeber deines Tag - Nacht Rhythmus. Wenn du dich reg. bewegst bekommt dein Organismus das Signal : Ich bin wach / aktiv / es ist Tag - das verbessert die Schlafquali

Wirksam :

- 30 - 45 Bewegung / Sport (z. B. Krafttraining / Kampfsport / HIIT) am Tag verbessert Tiefschlaf / Einschlafzeit / Schlafdruck
- Aber Vorsicht : Intensive Workouts am Abend verschiebt die Schlafbereitschaft
- 5 - 10 Minuten Dehnen oder Mobilisieren vor dem Schlafen - senkt Cortisol

4 . Sicherheit und Bindung - innere Ruhe bessere Schlaf

Chronischer Stress und emotionale Unsicherheit behindern Tiefschlaf und REM - Dein Gehirn fragt jede Nacht - **Bin ich Sicher ?**

Wirksam :

- Feste Abendroutine und Rituale (z. B. Lesen / Tagebuch / Meditation) bessere emotionale Sicherheit
- Austausch mit vertrauten Menschen - soziale Bindung beruhigt die Stressachse
- Keine Konflikte vor dem Zubettgehen - die Amygdala merkt sich diese Erregung = weniger REM
- Innere Sicherheit ist Grundvoraussetzung - Gehirn schaltet nur auf Tiefschlaf wenn es sich ist



5 . Temperatur - dein biologisches Schlafsignal

Dein Körper braucht sinkende Temperatur zum Einschlafen - vor allem an Hände und Füßen

Wirksam :

- Schlafzimmer auf 16 - 18° C
- Warme Füße helfen beim Einschlafen - z. B. durch Fußbad oder Bettflasche
- Kalte Dusche direkt vor dem Schlafen kann wach machen - lieber lauwarm / warm duschen

Bonus - Supplemente zur verbesserung deines Schlafs

Supplemente kann helfen - aber nur wenn die Basics stimmen

Wirkstoffe mit wissenschaftlichem Hintergrund :

- **Melatonin (0.5 – 1 mg)** : bei Jetlag oder verschobenem Biorhythmus
- **Magnesium (300 - 450 mg)** : entspannt Muskeln und Nerven
- **Lavendelextrakt (100 - 160 mg)** : nachweislich reduziert Angst und beruhigend
- **Glycin (3 - 5 g)** : senkt Kerntemperatur und verbessert Tiefschlaf
- **Tryptophan (500 –1000 mg)** : Vorstufe von Serotonin und Melatonin
- **Ashwagandha / Rhodiola** : adaptogene Stressregulation



Bonus - Ätherische Öle als Duftanker deines Nervensystems

Ätherische Öle können helfen - aber nur wenn die Basics stimmen

- Lavendel : Studien zeigen anxiolytische Wirkung / verbessert Tiefschlaf
- Bergamotte : Stressregulierend / stimmungsaufhellend
- Melisse : beruhigend auf Herz und Nervensystem
- Anwendung : Aromadiffuser oder 1 Tropfen aufs Kopfkissen oder in warmem Fußbad

Die große Abendroutine Checkliste

- ✓ **Gleiche Schlafenszeit anpeilen**
- ✓ **30 Min. vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr**
- ✓ **Warme Füße - keine kalten Extremitäten**
- ✓ **Schlafzimmer kalt und dunkel**
- ✓ **Gedanken notieren (Tagebuch / Notizblock)**
- ✓ **Optional : Lavendelduft / beruhigender Tee / Mobi.**
- ✓ **Nicht vorm Schlaf essen – kein schweres Abendessen**
- ✓ **Licht am Abend dimmen (Kerzen / Salzlampen etc.)**



Fazit - Was du mitnehmen solltest

Ob du leistungsfähig, gesund und emotional im Gleichgewicht bist, entscheidet sich nicht am Morgen – sondern in der Nacht davor.

Schlaf ist kein Luxus – sondern deine wichtigste Gesundheitsressource.

Was du dir merken solltest -

- **Dein Schlaf ist kein Luxus – sondern die Basis von Heilung / Hormonbalance / mentale Resilienz und Lebensfreude.**
- **Dein Organismus liebt Rhythmus. Gib ihm durch tags die richtigen Signale – und du bekommst nachts echten Schlaf.**
- **Kleine Anpassungen – großer Effekt : Du musst nicht perfekt sein. Aber bewusst.**
- **Du hast jetzt das Wissen – mach es zu deinem Werkzeug. deine Reparaturzeit**

Gesundheit ist kein Zufall - sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

Dein Team der Vitaminotheke Akademie

