

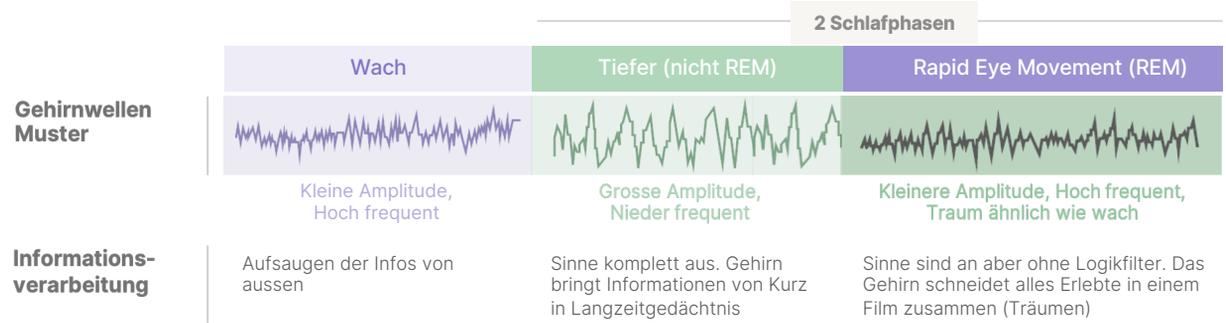
Schlaf ist absolut lebenswichtig und betrifft alle Aspekte unserer körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit. Er entscheidet sogar am stärksten darüber wie lange wir leben. Und trotz allem leiden die meisten Menschen in der modernen Gesellschaft unter Schlafentzug.



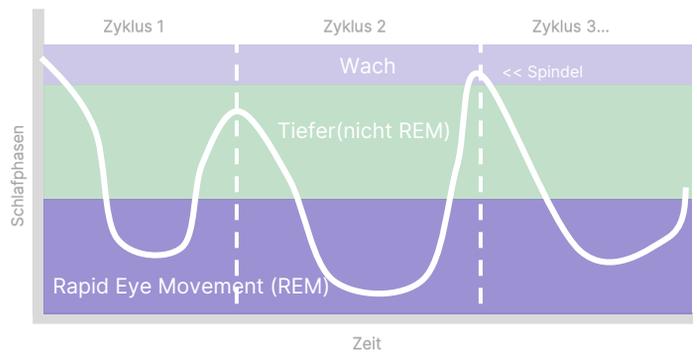
Die Gesundheitseffekte von gutem Schlaf gehen weit über die medizinischer Interventionen hinaus. Dazu müssen wir ihn verstehen und seine transformative Kraft durch bewusste Entscheidungen in unserem Alltag wiederentdecken.

Quellen: „Why we sleep“ von Mathew Walker, AURUM

Was ist Schlaf



- Wir schlafen in 90 Min REM / nicht REM Zyklen
- Der letzte Teil der Nacht hat am meisten REM Anteil
- Auf Spindeln folgen Phasen reich an nicht REM und damit verbunden bessere Erinnerung
- Wenn man sich nicht 8 Stunden zum Schlafen nimmt verliert man wertvolle nicht Rem und Rem Phasen unwiederbringlich

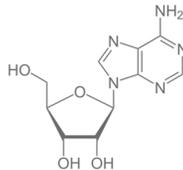


Warum werde ich müde?

Wach-/ Schlafphasen werden von zwei Hauptfaktoren beeinflusst: Innere Uhr und Adenosin



Innere Uhr: Läuft in 24 Stunden Zyklen. Abnehmende Lichtintensität abends schüttet Melatonin (Signal für Schlafenszeit) aus, dies stoppt erst im Morgengrauen



Adenosin: Chemisches Beiprodukt unserer Energiegewinnung. Schlafdruck nimmt mit Anreicherung zu. Nimmt ab, wenn Adenosin im Schlaf ausgereinigt wird. (Braucht c. 8h)

Wieviel Schlaf brauche ich

Genug! Erwachsene brauchen mind. 8 Stunden. Biphasisch ist ideal >8h in der Nacht und ein Mittagsschlaf (Länge egal, aber nicht nach 15:00 Uhr). Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren sind verschieden:



Babies & Kinder: REM ist kritisch für die Gehirnentwicklung. Während Kinder wachsen nimmt ihre Schlafdauer und REM/ nicht REM Verhältnis ab



Jugendliche: Haben eine verschobene innere Uhr und sind anfällig für psychische Probleme. Tiefer nicht REM Schlaf ist kritisch gesunde kognitive Entwicklung



Erwachsene & Senioren: Kriegen meistens nicht genug Schlaf wegen schlechtem nicht REM-, nicht genug oder zu spätem Schlaf.

Warum 8 Stunden gut schlafen?

Die Effekte von gutem Schlaf und die Konsequenzen von Schlafentzug sind einschneidend. Wir bemerken sie allerdings nur schleichend und messen ihnen daher zu wenig Gewicht bei:

Guter Schlaf

- ✓ **Bessere Erinnerung:** Macht Platz für neue Infos & speichert nützliches ins Langzeitgedächtnis
- ✓ **Feinere Motorik:** Bewegungsmuster werden im Schlaf eingeübt (bspw. Fussballtrick)
- ✓ **Mehr Kreativität und bessere Problemlösung:** REM Phasen mixen verschiedene Erlebnisse zusammen ohne Logikfilter und kreiert so erstaunliche Erkenntnisse («out-of-the-box»)
- ✓ **Verarbeitung von Traumata:** Tiefe REM Phasen ermöglichen es schmerzhaftes Erinnerung zu durchleben ohne die hinderlichen Gefühle
- ✓ **Mehr Empathie:** Ausgeschlafen ist man besser darin die Gesichtsausdrücke anderer Menschen richtig zu deuten

Schlafentzug

- ⊗ **Schleichende Vergiftung:** Schlechtere Wissensabfrage & Fokus, weniger Kreativität und Motivation, weniger emotionale Kontrolle, vermehrte extreme Gefühlsschwankungen, erhöhtes Risiko von psychischen Erkrankungen und Alzheimer. Autsch!
- ⊗ **Schadet allen Facetten deines Körpers:** Höheres Krebs-, Herz-Kreislauf-erkrankungs- und Diabetesrisiko, Zeugungsprobleme und sogar Schäden an den Genen
- ⊗ **Tot:** Im Extremfall und schneller als Nahrungsentzug zum Tot führen würde

Wie schaffe ich es gut zu schlafen?



Wichtigste Idee:

Guter Schlaf ist nicht der Input sondern der **Output** deines Lebensstils



1 Adenosin optimieren: Wenn Powernappen dann vor 15:00 Uhr, nicht halbschlafen vor dem Fernseher, keine chemischen Schlafmittel, kein Koffein nach 14:00 Uhr, kein / Reduktion von Nikotin und Alkohol am Abend



2 Auf die Innere Uhr hören: Jeden Tag ca. 8h budgetieren, jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen gehen



3 Melatonin Level optimieren: Blaues Licht vermeiden vor dem Schlafengehen, Entspannungsübungen vor dem zu Bett gehen machen, Raum komplett abdunkeln, Flüssigkeitsaufnahme balancieren, leicht essen und kein High Intensity Training 3h vor dem Schlafen gehen, möglicherweise ätherische Öle auf Haut auftragen



4 Körper Temperatur herunterfahren: Gesicht und Hände waschen, Raum kühl halten / lüften, Bettdecke richtig wählen (Beispiel Leinen)



5 Ernährung: Magnesium Citrat und Kalium Citrat / Algenöl (Omega 3) / Ashwaganda / GABA vor dem Schlafen gehen, Kohlenhydrate am Abend nur mit Fett ohne Eiweiss



Sleep Roadmap

Schlafqualität = Output bzw. Resultat deines Lifestyles

TIPS für Ernährung und guten Schlaf

- Keine Verarbeiteten Produkte → Zucker eliminieren
- Sich hauptsächlich pflanzlich ernähren → viele Ballaststoffe & Polyphenole (Omega3/6 Verhältnis optimieren)
- Fasten: Wann immer möglich Essenspausen einbauen (nur 2x pro Tag)
- Kein Koffein (auch Schokolade, Schwarztee, Grüntee) nach 15:00
- Magnesium & Ashwaganda am Abend

TIPS für Sport und guten Schlaf

- 1h Bewegung low-intensity Bewegung pro Tag (spazieren gehen, Radfahren, Wandern etc.)
- 1x HIT Krafttraining/Woche
- 1x HIT Cardio Training/Woche

2-3h vor vor dem Schlafen Sport meiden

Wechselwirkung Sport & Schlaf

- 4 Tage leichter Schlafentzug (1-2h):
- verringert Maximalkraft um mehr als 20%
 - Führt zu Lethargie und vermindert Motivation zu Sport
 - verringert Genauigkeit der Muskelansteuerung um fast 50% ab (z.B. Tennis, Golf!)
 - Lässt Ausdauerfähigkeit um >10% sinken
 - Erhöht gefühlte Anstrengung um >20%
 - Beeinflusst kardiovaskuläre System negativ (erhöhte Herzfrequenz, Blutdruck, Kortisollevel, verringertes HDL)

TIPS Schlafhygiene

- Körper die Möglichkeit geben 8h (oder mehr) zu schlafen
- Immer zur gleichen Zeit ins Bett, immer zur gleichen Zeit aufstehen
- Komplet dunkler & kalter Raum
- Koffein und Nikotin meiden (kein Kaffee, Grüntee, Schokolade etc. ab 15:00)
- Kein Alkohol, vor allem vor dem Schlafengehen
- Keine grossen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen

Wechselwirkung Ernährung & Schlaf

- Schon leichter Schlafentzug führt zu einem deutlichen insulinresistenten Zustand auch bei gesunden Erwachsenen
- Schlafentzug erhöht Hungerhormon und dämpft Hormon für Sättigungsgefühl
- Bei Schlafentzug in Kombination mit schlechter Ernährung entsteht Teufelskreis → Haupttreiber für Diabetes 2 und Übergewicht

TIPS für Mindfulness und guten Schlaf

- Meditation am morgen und/oder Abend
- Augen schliessen für 3min & ruhig & tief atmen
- Warmes Bad
- Leichte Entspannungs-Massage
- Etw. beruhigendes Lesen oder Hörbuch

Wechselwirkung Mindfulness & Schlaf

- Stressvolle, schmerzende Erlebnisse werden nur schwer verarbeitet
- Problemlösungsfähigkeit und Kreativität sinkt deutlich → impulsives Handeln statt logisches Handeln
- Empathie eingeschränkt, erhöhte Verstimmungen



- Relaxen/Abschalten 2-3 vor dem Schlafengehen
- Raum dimmen in dem man Abend verbringt
- Keine Elektronik im Schlafzimmer
- Körpertemperatur vor dem Schlafen reduzieren: Lauwarmes Bad, Gesicht waschen
- Füsse oder Arme aus der Decke im Bett
- Am Abend Blaufilter für Handy/Laptop verwenden
- 30min ans Tageslicht pro Tag
- Nicht im Bett bleiben, wenn man wirklich nicht einschlafen kann (aufstehen und wenn müde wieder ins Bett)