

G E S U N D E R   S C H L A F



# Traum HAFT

Melatonin-Komplex  
vegan & natürlich

W W W . N A T U R T R E U . D E



# »SCHLAF: EIN GUTER TAG FÄNGT MIT EINER GUTEN NACHT AN.«

~ Gerhard Uhlenbruck

## 1

---

Guter Schlaf –  
Wie Sie ab sofort  
wieder beide Augen  
zudrücken [S. 3](#)

Warum brauchen  
wir überhaupt  
Schlaf? [S. 3/4](#)

## 2

---

Die Gehirnwellen  
als Schlüssel zum  
guten Schlaf [S. 4](#)

Die Schlafphasen  
im Überblick [S. 5/6](#)

## 3

---

Die Dauer der  
Schlafphasen [S. 6](#)

Melatonin –  
Das Zünglein an  
der Waage [S. 7](#)

## 4

---

Die 4 Verhinderer  
guten  
Schlafs [S. 8/9/10](#)

## 5

---

9 Schlaf-Tipps,  
auf denen es  
sich ausruhen  
lässt [S. 10/11/12/13](#)

Guter Schlaf  
bedeutet das Gute  
zu sehen [S. 13](#)

## 6

---

Haftungs-  
ausschluss [S. 14](#)





## GUTER SCHLAF – WIE SIE AB SOFORT WIEDER BEIDE AUGEN ZUDRÜCKEN

Man braucht keine Zauberkugel um die Bedeutung von gutem Schlaf zu verstehen. Denn spätestens dann wenn die Nacht mal wieder zu kurz ist, merken wir alle, wie wichtig Schlaf wirklich ist. Während der Körper auf den Gebieten der Ernährung und Bewegung immer noch Dinge verzeiht, wirkt eine schlaflose Nacht sofort und für alle Menschen mit negativen Begleiterscheinungen.

Dieses kurze E-Book hat daher den Anspruch, Ihre schlechten Nächte ab sofort zu den Akten zu packen und Ihnen wertvolle Inhalte zu liefern, die Sie vielleicht auf diese Art und Weise noch nie gehört haben. Sie werden verstehen warum Schlaf so eminent wichtig ist und was genau beim Schlafen überhaupt passiert. Dazu decken wir die größten Schlafräuber auf und kümmern uns um das Wichtigste – das was Sie ganz konkret jetzt tun können, um ab sofort besser zu schlafen.

### WARUM BRAUCHEN WIR ÜBERHAUPT SCHLAF?

Verwirrung, übermäßige Stressanfälligkeit und sogar Halluzinationen – dies alles sind Symptome bei deutlichem Schlafmangel über Tage. Allein an diese kurzen Auflistung sehen wir – **Schlaf ist ein Grundbedürfnis, ähnlich wie Atmen oder Nahrung. Doch warum ist dies eigentlich so?**

Bedauerlicherweise haben selbst Schlafforscher den ganzen Prozess noch nicht entmystifiziert und vollständig verstanden. Die gute Nachricht aber: Einige Dinge wissen wir dann doch. Grundsätzlich scheint Schlaf ein großer natürlicher Regenerierungsprozess für Körper und Geist. Ohne diesen Prozess fehlt dem Körper auf Grundlage mehrerer Studien und Experimente tatsächlich eine tägliche „**Akku-Ladung**“, wodurch körperlicher Raubbau entsteht. Konkret bedeutet dies folgendes: Zunächst sinkt der Energieverbrauch des Körpers insgesamt. Dies passiert nach aktueller Forschung deswegen, um die Energie intern zur Regeneration zu nutzen. Sprich, die Herzfrequenz nimmt ab, der Atem wird langsamer und der Blutdruck sinkt ebenfalls. Was besonders auffällt – Stresshormone wie Cortisol verringern ihre Aktivität und Wachstumshormone verrichten mehr Arbeit. Auch das Immunsystem wird deutlicher aktiviert und fahndet nach ungebetenen Gästen in Form von schädlichen Bakterien und Viren.

Auch der Gegenbeweis lässt sich sehen. Denn laut einer Studie nimmt die Aktivität der T-Zellen, also einem Bestandteil unseres Immunsystems durch Schlafmangel rapide ab. (<https://rupress.org/jem/article/216/3/517/120367/G-s-coupled-receptor-signaling-and-sleep-regulate>)

Doch auch ist der Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und „schlechten“ Darmbakterien ebenfalls mittlerweile bekannt. Wenn man nun den Fakt zur Rate zieht, dass das Immunsystem zu ca. 70% mit unseren Darmbakterien assoziiert ist, wird schnell klar, wie dramatisch schlechter Schlaf für den körperlichen Reinigungsmechanismus und für das Immunsystem generell ist. Dieser Teil des Immunsystems gilt ohnehin als sehr rhythmus-anfällig und scheut Nachtschichten ungemein. Auch wird vermutet, dass der Körper im Schlaf Zelleparaturen in der Nacht in Gang bringt. Beschädigte Zellen sterben durch Apoptose ab und neurologische Verbindungen werden gestärkt.



Diese bekannten Aspekte sind alles Dinge, welche uns einen Eindruck geben, wie wichtig Schlaf wirklich ist. Um den Prozess noch deutlicher zu verstehen, bietet es sich an, einen genaueren Blick auf die einzelnen Schlafphasen zu nehmen.

## DIE GEHIRNWELLEN ALS SCHLÜSSEL ZUM GUTEN SCHLAF

Doch bevor wir uns um die Schlafphasen kümmern, lassen Sie uns einen Blick auf die einzelnen Gehirnwellen nehmen. Das mag jetzt recht technisch klingen, doch in der Praxis erklären diese das Modell „Schlaf“ fast schon wie im Traum. Gehirnwellen lassen sich seit einiger Zeit mit einem EEG-Gerät messen. Jeder Frequenzbereich hat dabei seine eigenen Gesetze. Der niedrigfrequente Beta-Bereich ist der Bereich, in dem wir unseren „normalen“ Tag verbringen. Wach, konzentriert und bei Bewusstsein. Gelangen wir eine Etage tiefer in den Alpha-Bereich, sind dies meist sehr schöne Zustände. Wir fühlen uns im Flow und sind oft in einer Sache versunken. Dieser Bereich wird oft mit viel Kreativität und originellen Ideen in Verbindung gebracht. Das stressige Gegenstück dazu nennt sich hochfrequentes Beta. Wenn die Beta-Wellen sehr schnell ausschlagen, sind wir im (Überlebens-)Stress. Entsprechende Hormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, die Verdauung und Regenerationsprozess nach unten gefahren und Blut in die Muskeln gepumpt. **Oder um es etwas bildlicher zu schreiben:**

WENN DER SÄBELZAHNTIGER VOR EINEM STEHT,  
IST ES NICHT AN DER ZEIT KREATIV ZU DENKEN,  
SONDERN ZU ÜBERLEBEN

Der Theta-Bereich liegt unterhalb des Alpha-Bereiches. Hier haben wir das Gefühl noch nicht ganz wach zu sein oder schon fast zu schlafen. Es sind die traumartigen Zwischenzustände am Morgen und am Abend, die für den Körper bereits sehr gesund sind. Auch können diese Zustände durch eine sehr tiefe Meditation angezapft werden. Der Bereich von Delta ist der tiefe Schlaf. Sprich wenn Sie komplett ruhen und nicht mehr bei Bewusstsein sind.

**Sie fragen sich wahrscheinlich, was hat das nun alles mit Schlaf zu tun?** Ganz einfach. Die Gehirnwellen zeigen uns, dass umso tiefer wir in den Wellen „herabsteigen“, das Bewusstsein weniger wird. Im Schlaf steigen wir – wie Sie gleich sehen werden – die Klaviatur der einzelnen Phasen herauf und herab. **Das bedeutet auch: Alle die Körperfunktionen die in Stresswellen – also im völlig aktivem Tagmodus – besonders aktiv sind, schlagen hier in den Gegenpol um. Oder sagen wir es anders: Schlaf ist das Gegenteil von Stress und Regeneration pur.** Alle Energie die vorher nach außen gelangte, wird nun dazu verwendet überwiegend interne Prozesse zu bearbeiten. Und dies geschieht innerhalb der einzelnen Schlafphasen.





## DIE SCHLAFPHASEN IM ÜBERBLICK

Die unterschiedlichen Schlafphasen sind das Kernstück der Schlafforschung. Denn unterschiedliche Phasen bedeuten auch, dass jede Phase für sich genommen unterschiedliche Aspekte bedient und das Hauptaugenmerk auf einen ganz speziellen Teil legt. Apropos Hauptaugenmerk, genau dieses macht auch den großen Unterschied der einzelnen Phasen aus. Es gibt Phasen, wo die Augen sich bei geschlossenem Lid schnell bewegen, auch **REM-Phase (rapid eye movement)** genannt. Und **Non-REM-Phasen** wo dies nicht geschieht. REM-Phasen sind dabei oberflächiger, die Gehirnwellen sind etwas „höher“ und diese Phasen haben Kontakt zur Traumwelt und der geistigen Regeneration. Tiefschlaf, also die Non-REM-Phase mit seinen Delta-Wellen ist allen voran zur körperlichen Regeneration wichtig.

**Doch schauen wir uns die einzelnen Phasen doch einmal chronologisch an:**

### 1. Die Einschlafphase

In der Einschlafphase gelangen Sie buchstäblich ins Land der Träume. Wenn Sie entspannt sind, beruhigt sich hier die Gehirnaktivität und geht von alpha in theta über. Da Stress der Gegenspieler von diesen entspannten Gehirnmustern ist, sehen wir bereits eine logische Ursache dafür, dass manche Menschen überhaupt schlecht in diese Phase hinüber gleiten. Übrigens sind die Muskeln in dieser Phase immer noch aktiv. Dies merken Sie daran, wenn Sie es schon erlebt haben, kurz vor dem Einschlafen unkontrolliert zu zucken. Wie wir jetzt sehen: Eigentlich ein gutes Zeichen.

### 2. Leichte Schlafphase

In der leichten Schlafphase bewegen sich die Augen immer noch, aber durchweg langsamer als in der Einschlafphase. Das Bewusstsein ist nun komplett weg. Die Atmung wird tiefer und langsamer, was auch für die Herzfrequenz gilt. Dazu sinkt die Körpertemperatur etwas. Die Besonderheit dieser Phase: Wir sind hier sehr labil. Wir können immer noch leicht geweckt werden und müssen dann wieder von vorn starten. Damit dies nicht passiert ist eine angenehme Schlafumgebung in dieser Phase von besonderer Wichtigkeit. Doch keine Sorge, um die wichtigsten Dinge dafür, kümmern wir uns gleich im nächsten Abschnitt.

### 3. Der Tiefschlaf

Diese Phase ist Schlaf pur. Die Augen bewegen sich nicht mehr und Sie sind tatsächlich „woanders“. In dieser Phase spielen sich die oben genannten körperlichen Reparaturmechanismen hauptsächlich ab. Wachstumshormone und Zellreparaturen geschehen. Insbesondere diese Phase ist wissenschaftlich noch nicht komplett durchleuchtet, doch sie scheint die Wichtigste überhaupt zu sein. Besonders wichtig ist es hier, nicht – durch zum Beispiel einen Wecker – aufzuwachen. Diesen Schock kann der Körper meistens nur sehr schlecht ausgleichen und reagiert darauf mit Energielosigkeit und Müdigkeit am nächsten Tag, sowie einer echten Schlaftrunkenheit.

### 4. Die Traumphase

Die Traumphase ist jene Phase, in der Sie bereits wieder Richtung Bewusstsein wandern. Der Atem wird wieder schneller, die Herzfrequenz erhöht sich.





Und – Sie träumen mitunter. Da die Hirnwellen sich wahrscheinlich bereits in theta befinden, können Sie so manche Träume in das Bewusstsein mitnehmen und erinnern sich an manchen Tagen. Forscher beschreiben diese Phase als sehr bedeutsam für unser inneres Heil. Das bedeutet, nicht nur Informationen und Lernprozesse werden verankert, insbesondere die emotionale Verarbeitung spielt eine wesentliche Rolle.

## DIE DAUER DER SCHLAFPHASEN

Wenn Sie jetzt denken, dass der Schlaf so einfach wie oben beschrieben abläuft, ist dies natürlich ein Irrgedanke. Die Herausforderungen eines menschlichen Lebens stellt jede Theorie in der Praxis dann doch etwas anders da. Dazu gesellt sich der Umstand, dass die einzelnen Phasen in Zyklen ablaufen. Ein Zyklus umschließt (hoffentlich) alle Schlafphasen, dauert ca. 90-120 und wiederholt sich meist 3-4 Mal.

**Das Besondere: Die Zykluslänge bleibt oft ähnlich lang, doch der Anteil der einzelnen Phase verschiebt sich von Zyklus zu Zyklus. Während die Tiefschlafphase zu Beginn noch sehr lang ist (ca. eine Stunde), ist diese Phase beim letzten Zyklus nicht mehr allzu lang.**

Die Einschlafphase sollte auf gesunde Art und Weise meist nur zehn Minuten in Anspruch nehmen. Braucht man hier oft deutlich länger, kann man bereits von einer latenten Schlafstörung ausgehen. Die leichte Schlafphase umfasst eine halbe bis ganze Stunde pro Zyklus und gilt als diejenige mit dem größten Anteil. Nach der Tiefschlafphase umschließt die Traumphase zunächst nur ca. zehn Minuten. Im letzten Zyklus kann sie aber auch 60 Minuten betragen. Es zeigt sich also hier, dass der Anteil der Tiefschlafphase und der Traumphase sich nach und nach umkehren, während die leichte Schlafphase zeitlich relativ konstant bleibt.





## MELATONIN - DAS ZÜNGLEIN AN DER WAAGE

Während in der Tiefschlafphase Wachstumshormone am Werk sind, wird das Stresshormon Cortisol zum Ende des Schlafes wieder mehr aktiviert und wir wachen irgendwann auf. Überhaupt spielen Hormone in unserem Leben eine zentrale Rolle und steuern all unsere körperlichen aber auch biochemische Vorgänge. Das Schlafhormon schlechthin ist das Melatonin, welches es wirklich in sich hat.

**Sie dachten Melatonin ist einzig für den Schlaf wichtig? Mitnichten – Melatonin umfasst einiges mehr.** Als Antioxidans wirkt es gegen zellulären und oxidativen Stress entgegen und ist dabei stark bei Entzündungen involviert. Dabei aktiviert es weitere Rezeptoren, die ebenfalls antioxidative Prozesse ankurbeln. Melatonin ist ein Zellschutz-Booster für die Mitochondrien, welche als Energiekraftwerke unseres Lebens wirken. Da Melatonin in dieser Funktion autokrin wirkt, fungiert dieses Hormon auch als Signalstoff für andere Zellen. Bedeutet: Die schützende Wirkung von Melatonin ist derart komplex, so dass wir die Bedeutung eventuell noch gar nicht ermessen können. **Auch interessant: Obwohl Melatonin ja zunächst durch die Zirbeldrüse im Gehirn freigesetzt wird, ist die Konzentration im Darm viel höher.** So erklärt sich auch, dass L-Tryptophan Melatonin in diesem Areal selbst herstellen kann. Und siehe da – Probleme bei Reizdarm, als auch bei Krämpfen und womöglich auch bei Leary-Gut werden mit einem gestörtem Melatonin-Haushalt in Verbindung gebracht.

Darüber hinaus ist Melatonin natürlich aber auch der Taktgeber schlechthin für Schlaf und den circadianen Rhythmus. Die Zirbeldrüse ist dabei sehr lichtempfindlich. Tageslicht hemmt die Produktion von Melatonin, wird es dunkel, passiert das Gegenteil. Allein diese Tatsache zeugt bereits davon, warum wir wenn es irgendwie geht, nachts tatsächlich schlafen und tagsüber Wachheit genießen sollten. Zwischen 2 und 4 Uhr ist die Melatoninproduktion so am höchsten. Übrigens wird Melatonin tagsüber über das Hormon 5-HTP zu Serotonin umgebaut. Serotonin ist unter anderem ein nicht unwichtiger Stoff, der uns wohl fühlen lässt. Bedeutet also auch: ist die Melatonin-Produktion gestört, geht es uns tendenziell schlechter.

### ALLEIN AN DIESEN WENIGEN FAKTEN SEHEN WIR DIE ENORME BEDEUTUNG VON MELATONIN

Worauf wir hinaus wollen – wenn wir uns nun mit dem Kern diesen kurzen E-Books beschäftigen – was stört Schlaf und was hilft dem Schlaf – dann geht es zentral auch immer um diese Frage: Was verhilft Ihnen, Melatonin regelmäßig und gesund nachts zu bilden und was können Sie tun um die Störfaktoren zu beseitigen. Genau darum geht es jetzt.

## DIE 4 VERHINDERER GUTEN SCHLAFS

Schlafstörung können mannigfaltig sein. Manche Menschen schlafen sehr schlecht ein. Manche andere wachen mitten in der Nacht auf. Manche andere schlafen zu lange und fühlen sich trotzdem wie gerädert. Die wahren Ursachen von Schlaf sind dabei oft die gleichen. Wir haben Ihnen die wichtigsten etwas genauer erklärt. Wahrscheinlich werden Sie bereits an dieser Stelle merken, wo der Teufel im Detail steckt und bereits Vorahnungen Richtung Lösung erahnen.

### 1. Stress

Stress ist nicht nur für den Körper unglaublich ungesund, sondern ein echter Schlafräuber. Rein chemisch entsteht Stress durch Cortisol, welches abends unzulänglich abgebaut wird. Die Folge: Während das Cortisol noch hoch ist, kann Melatonin nicht richtig wirken. Das aber wirklich problematische ist: Wenn wir Stress hören, können wir oft nicht viel damit anfangen. Wir denken oft an weniger Arbeit oder daran weniger im Haushalt zu machen. Doch Stress wirkt tiefer. Denn es gibt physischen Stress – zum Beispiel wenn wir wirklich überarbeitet sind oder um beim Thema zu bleiben, bereits Schlafmangel erleben. Dann gibt es chemischen Stress, zum Beispiel beim Konsum von Genussmitteln oder auch beim handfesten Kater. Viele Schlafprobleme werden aber auch von mentalem, emotionalen Stress her getriggert. Denn unser Bewusstsein unterscheidet nicht, ob wir Stress gerade tatsächlich erleben oder ihn „nur“ erdenken. Unser Bewusstsein macht keinen Unterschied, ob wir gerade von einem wilden Hund gejagt werden, der auf uns los stürzt oder ob ein wilder Hund auf uns in unserem Kopf und Gedanken los stürzt. **Die Folge ist die Gleiche : Die Ausschüttung von Stresshormonen.** In unserer modernen Welt ist es vielleicht nicht mehr der Hund, der Tiger oder die Angst vor Gewitter. Es sind die chronisch plagenden Dinge. Unbezahlte Rechnungen, Streit mit anderen Menschen oder auf der Arbeit. Sorgen über die Zukunft oder Angst vor Krankheit. Um diesen Dingen zu entgegnen, haben wir in der Regel drei Wahlmöglichkeiten. Wir werden darauf im Lösungsteil noch etwas genauer eingehen – doch dies an dieser Stelle wichtig ist, greifen wir schon einmal vorweg:

**a) Lösen Sie das Problem, welches den Stress verursacht, durch eine Handlung – insofern möglich**

**B) Ändern Sie die Sichtweise und den Blick auf den Stressauslöser, damit der Stress im Gehirn nicht erzeugt wird**

**c) Entspannungsmethoden, um den bereits entstanden Stress abzapfern und mehr Gelassenheit zu entwickeln.**

### 2. Digitaler Konsum und ein unnatürlicher Rhythmus

Folgende Statistik hat uns schockiert. Die kognitive Forschung geht davon aus, dass ein Mensch im Mittelalter in seinem gesamten Leben genauso vielen Reizen ausgesetzt war, wie ein Mensch heute in nur zwei Monaten. Dies bedeutet vor allem zwei Dinge. Zunächst, mehr Reize bedeutet natürlich auch mehr Stress, da wir Stress primär über unsere Sinnesorgane zunächst empfangen. **Und was Stress anrichtet, wissen wir bereits.**



Doch sicherlich ähnlich wichtig ist der Fakt, dass das Blaulicht unserer modernen Geräte die Melatonin-Produktion gewaltig stören. Das blaue Licht ist evolutionär mit der Morgendämmerung assoziiert. Rote Töne, wie zum Beispiel bei einem Lagerfeuer, am Abend erhöhen dagegen sogar die Melatonin-Produktion.

Da die meisten Geräte über überwiegend Blaulicht verfügen, ist ein Konsum vor dem Schlafengehen also nicht sonderlich förderlich. Dazu kommen aber auch noch elektro-magnetische Einflüsse durch Strahlung von Handy-Netzen und WLAN-Routern. Die Forschung steckt auch hier noch am Anfang, jedoch kann man aktuell nicht ausschließen, dass diese Strahlungen ebenfalls einen Effekt auf die Zirbeldrüse und damit auf die Melatonin-Produktion haben. Was ebenfalls in diesen Punkt mit rein spielt, sind Unregelmäßigkeiten, die zu einer stockenden Melatonin-Produktion führen. Dazu gehört Nachtarbeit am PC oder überhaupt Schichtdienst. Auch wenn diese Formen in der modernen Arbeitswelt wohl nicht mehr wegzudenken sind – rein körperlich stellen sie ein große Herausforderung für den guten Schlaf da.

### 3. Zu wenig (Sonnen-)Licht

Tageslicht sorgt für eine gute Versorgung mit Serotonin wenn es draußen hell ist. Und ein hoher Serotoninspiegel tagsüber ist von großer Bedeutung für einen hohen Melatonin-Spiegel am Abend. Die normalen Lampen in Büros und geschlossenen Räumen haben bei weitem nicht das Lichtpotenzial welches uns die natürliche Umgebung schenken kann. Man geht davon aus, dass der Mensch tagsüber eine Lichtmenge von 2000-3000 Lux benötigt. Selbst bei bedecktem Himmel sind es immer noch ausreichende 4000 Lux, welche auf das menschliche Auge treffen.

### 4. Ernährung und Genussgifte

Wie bereits beschrieben, gibt es auch einige chemische Stressquellen für den Körper, mit denen Betroffene schlechter ein Auge zu machen. Allen voran zählt Alkohol zu den Dingen, mit denen man schlechter schläft. In der Einschlafphase kann Alkohol sogar helfen, da eine geringe Dosis anscheinend das Nervensystem kurzzeitig „beruhigt“, im späteren Verlauf der Nacht kehrt sich die Wirkung dann aber meistens um. Insbesondere die REM-Phasen werden durch Alkohol gestört, ein öfteres Aufwachen ist wahrscheinlich. Dadurch ist der Körper natürlich am nächsten Tag noch unerhörter und gerät weiter aus dem Rhythmus. Eine Studie hat sogar ergeben, dass Alkoholkonsum einige Wachstumshormone in der Nacht um 75% reduzieren kann. Doch auch andere Dinge können den Schlaf stören.

## Ein Klassiker ist dabei der Kaffee

Während manche Menschen nach einer Tasse am Abend beruhigt einschlafen, können manch andere nach einer Tasse selbst am späten Nachmittag nicht wirklich herunter kommen. Doch auch die feste Nahrung tut ihren Teil dazu bei, einen Einfluss auf die Schlafqualität zu haben. **Eine Crossover-Studie fand heraus, dass insbesondere ein Überfluss von gesättigten Fetten und Zucker und ein Mangel an Ballaststoffen zu schlechterem Schlaf führt.** Natürlich ist Ernährung immer ein höchst individuelles Thema, welches auch immer im Kontext mit den übrigen Lebensbedingungen zu sehen ist.





**Sprich, wenn Sie den ganzen Tag mit Kaffee und Dauer-Bildschirm-Konsum wie ein Duracell-Hase verbringen, wird auch der Grüne Smoothie am Nachmittag vermutlich die Schlafprobleme nicht vollkommen lösen.**

## 9 SCHLAF-TIPPS, AUF DENEN ES SICH AUSRUHEN LÄSST

Sie haben nun erfahren, warum Schlaf so wichtig ist und welches die größten Falltüren ungesunden Schlafs sind. Doch was nützt es, all dies zu wissen, wenn Lösungen fehlen, es besser zu machen. Dies sind die 9 besten Dinge, die Sie für Ihren Schlaf tun können.

### 1. Die richtige Schlafhygiene

Eines der wohl am meisten unterschätzten Mittel um besser zu schlafen, ist eine gewisse Schlafhygiene. Gehen wir noch einmal ein Stück zurück, was hemmt guten Schlaf vor allem hinsichtlich Ihrer Melatonin-Produktion? Richtig, Licht und Stress. Oder überspitzt gesagt, wenn draußen der Presslufthammer tönt oder die Disko-Kugel im Schlafzimmer rotiert, wird es tendenziell schwierig. Da die Lichtempfindlichkeit des Auges bei Nacht sehr hoch ist, sorgen Sie also bitte dafür, dass es vollkommen dunkel und so leise wie möglich im Schlafzimmer ist. Falls dies absolut nicht machbar sein sollte, haben sich Schlafmasken und Ohrstöpsel ebenfalls als Unterstützung bewährt. Zudem ist es empfohlen, vor dem Schlafengehen gut zu lüften. Was simpel klingt, kann durchaus durchschlagende Wirkung haben. Denn bei etwas niedriger Temperatur lässt sich meist besser schlafen.

Zudem ist es zu empfehlen, das Schlafzimmer wirklich so zu betrachten, als wenn es seinen Namen verdient hat. Arbeit, Elektrogeräte und Medienkonsum sowie Nahrungsreste gehören für eine gute Schlafhygiene in einen anderen Raum.

### 2. Den Stress mit Entspannungsübungen reduzieren

Neben einer optimalen Schlafhygiene, ist Entspannung das Wichtigste um gut einzuschlafen. Sicherlich kennen Sie das Phänomen, wenn man willentlich einschlafen möchte. Meistens klappt dies dann gar nicht. Entspannung und gutes Einschlafen ist daher vielmehr ein Abfallprodukt eines ausgeglichenen Tages. Zum einen gehört es dazu, Stressquellen zu eliminieren und sich vor allem am Ende des Tages, diesem nicht zu sehr auszusetzen. Dazu gehören emotionale Streits, aber auch brisante Action-Filme oder sorgenvolle Gedanken an die Zukunft. Wenn möglich betrachten Sie Ihren Abend wirklich als heilige Zeit, bei dem Sie peu à peu abschalten. Dazu eignen sich mehrere Entspannungsübungen, die eine bessere Stressresilienz – also die Aufnahmegeschwindigkeit von Stress Puffern, als auch den Stress an sich angehen.

Ein wunderbares Beispiel dafür ist Meditation. Meditation versetzt Sie schon vor dem Einschlafen in entspanntere Gehirnwellen und kann den Geist oft mental als auch emotional besser klären. Auch progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder seichtes Yoga am Abend kann einen ähnlichen Effekt haben. Wir empfehlen Ihnen solche Entspannungsübungen bereits am Tag einzulegen. Denn übermäßiger Stress am Abend ist auch immer das Ergebnis einer ungesunden Tagesbilanz. Sprich, ist der Tag in Balance kann Ihnen auch Stress nicht mehr viel anhaben und stellt in den letzten Minuten vor dem Einschlafen ein kleineres Problem da.



### 3. Den Kopf ausschalten

Da dieser Stress-Faktor so wichtig ist, noch ein zusätzlicher Tipp. Oft entsteht Stress aus gewissen Denkmustern. Denn Gedanken erzeugen Emotionen und diese verursachen wiederum Stress. Die Kunst ist es daher die Gedanken zu klären. Versuchen Sie nicht diese wegzuschieben, denn auch an einen rosa Elefanten kann man wahrlich nicht nicht denken, wenn man ihn bereits im Kopf hat. Viel besser ist es daher, Gedanken heraus zu lassen. Ein wunderbares Mittel dafür ist ein Tagebuch oder einfach 2,3 handgeschriebene Seiten. Dies soll keine Doktorarbeit beinhalten, sondern Ihnen einfach dabei helfen, die übermäßige Schwungmasse an quälenden Gedanken an die Oberfläche zu spülen, damit diese Ihnen nicht innerlich den Schlaf rauben.

Dies mag zunächst vielleicht etwas eigenartig klingen, doch probieren Sie es aus. Den meisten Menschen hilft diese Technik ungemein. **Ein passender Zusatztipp: Manchen Menschen hilft es, am Abend eine To-Do-Liste für den nächsten Tag zu erstellen bzw. den Tageskalender für die Stunden nach dem Aufwachen „fertig“ zu haben. Allein das Gefühl zu wissen, was wann anliegt ist psychologisch nicht zu unterschätzen.**

### 4. Treiben Sie moderaten Sport am Abend oder gehen Sie Spazieren

Eine Vorwarnung vorweg: Übermäßiger Sport kann den Körper derart stressen, dass dieser wiederum kontraproduktiv ist. Doch aus wissenschaftlicher Sicht, unterstützt moderater Sport einige Stunden vor dem Schlafengehen insbesondere die Tiefschlafphase. Auf der anderen Seite baut moderate Bewegung nachgewiesenermaßen Cortisol ab – und dies ist für einen besseren Schlaf immer hilfreich. HIIT, Krafttraining und langer Ausdauersport sollte gemieden.

### 5. Kein Blaulicht vor dem Schlafengehen

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf künstliches Licht zu verzichten, ist aufgrund der Melatonin-Problematik eine gute Wahl. Aus menschlicher Sicht wissen wir natürlich aber auch, dass nicht jeder Mensch täglich eine Sache Selbstdisziplin aufbringen möchte. In diesem Fall empfiehlt es sich, das Blaulicht an mobilen Geräten oder dem Desktop zu dimmen. Dies übernehmen Apps und Programme wie f.lux mittlerweile recht gut. Viele Geräte haben einen entsprechenden Nachtmodus auch bereits integriert. Für Fernseher gibt es entsprechende Blaulicht-Blocker-Brillen.

**Unsere Empfehlung: Nutzen Sie diese Modi unbedingt, es fühlt sich fast schon gemütlicher an mit den typischen Orange-Tönen.** Ebenfalls empfehlen sich an dieser Stelle Salzlampen. Diese erhöhen aufgrund ihres Licht-Spektrums die Melatonin-Produktion und haben aufgrund ihres Salzgehaltes und den entsprechenden Ionen sogar noch eine reinigende Wirkung auf die Luft. Letzteres gilt sogar dann, wenn die Lampen tagsüber ausgeschaltet sind.

### 6. Die richtige Ernährung

Der Verdauungsapparat wird zu später Stunde gedrosselt. Es versteht sich von selbst, wenn dieser stattdessen immer noch eine üppige Mahlzeit verdauen muss. Daher empfiehlt es sich, in den Abendstunden Maß zu halten, da natürlich auch Hunger zu Einschlafproblemen führen kann. Einige Vertreter empfehlen am Abend mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.





Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Menschen die am Tag die Vorteile des intermittierenden Fastens nutzen wollen, weniger Verdauungsenergie durch übermäßige Nahrung binden wollen und eher ein größeres Mahl am Abend in geselliger Runde zu sich nehmen wollen.

## AN DIESER STELLE EMPFIEHLT ES SICH DAHER WIRKLICH, DIE INDIVIDUELLE SITUATION GENAU IM BLICK ZU HALTEN

Sehr schwer verdauliche Mahlzeiten, Transfette, Frittiertes oder auch ein Übermaß an Gluten oder Histamin, insbesondere bei einer gewissen Grundanfälligkeit, sind sicherlich mit sehr viel Vorsicht zu genießen.

### 7. Das biochemische Gleichgewicht finden

Alkohol, Nikotin und späte Koffein-Getränke sind nicht unbedingt schlaffördernd. Manche Menschen mögen Koffein aus anderen Quellen wie Grünem Tee oder Mate besser vertragen, doch auch hier ist die Wirkung von Person zu Person oft verschieden. Vielmehr bietet es sich an, den Körper gut zu hydrieren und mit „schlaf-geeigneten“ Nährstoffen zu füttern. Dazu gehört allen voran Magnesium, welches die Melatonin-Produktion erhöht und Vitamin B6, welches bei der Tryptophan-Bildung beteiligt ist. Vitamin B6 ist im Übrigen auch ein Bestandteil von Traumhaft – dem Melatonin-Komplex von Naturtreu – der Sie dabei unterstützen soll, deutlich besser einzuschlafen.

Viele Mythen ragen sich um den speziellen Nachttrenk mit Apfelessig und einem Löffel Honig. Wissenschaftlich bewiesen ist die Kombination noch nicht, viele Anhänger und Erfahrungsberichte schwören aber auf den schläfrigen Mix. Welche Tees dahingehend wirklich für besseren Schlaf unumstritten sind: Baldrian, Hopfen und Lavendel. Eine ganz besondere Renaissance erlebt mittlerweile die Passionsblume. Dieser Inhaltsstoff gilt als sehr beruhigend und soll sogar dazu dienen, reinigend auf die für den Schlaf so wichtige Zirbeldrüse zu wirken. (Passionsblume ist ebenfalls in Traumhaft von Naturtreu enthalten).

### 8. Regelmäßigkeit

Welch ein langweiliges Wort oder? Doch die Wahrheit ist, ihr Körper liebt Rhythmen. Daher ist auch zu empfehlen immer in etwa gleich aufzustehen. Der Körper wird meistens sich dann am Abend besser anpassen und früher müder sein. Wenn Sie daher morgens immer gleich aufstehen, ist der Rhythmus natürlich einzuhalten, als wenn Sie in den Abendstunden zu einer bestimmten Zeit noch zu müde oder noch zu wach sind.

Doch zu einer gesunden Regelmäßigkeit gehört noch mehr. Der Begriff Abendroutine ist in den letzten Jahren immer populärer geworden und das aus gutem Grund. Ein paar Vorschläge: Eine heiße Badewanne, ein gutes Buch. Kreative Kunst, das Führen eines Journals. Soziale Interaktionen wie Spiele, Kochen oder Verabredungen mit guten Freunden. Dies alles sind Bausteine mit denen Sie Ihre Rituale selbst bauen können.

**Das Wichtige dabei: Es sollte Freude und Entspannung in die Woche bringen, gut ausgewogen geplant sein und dennoch gerne zu einer Art wöchentlichen Routine werden.**





Wir praktizieren diese Form eines echten Feierabends, im buchstäblichen Sinne und sind überrascht, welch besseren Einfluss dies auf den Schlaf hat. **Im Übrigen: Jeder von uns hat bereits eine Abendroutine.** Allerdings besteht dieser bei zu vielen Menschen aus Fernsehen, Couch und anderen destruktiven Ansätzen. **Warum also nicht eine neue Routine etablieren?**

### 9. Den Atem wahrnehmen

Der Atem ist unmittelbar mit dem Nervensystem verbunden. Beruhigt sich dieser, beruhigt sich auch das Gehirn und der Geist. Eine wunderbare Übung um eleganter in den Schlaf zu gleiten, ist es den Atem zu beobachten. Konzentrieren Sie sich einfach auf das langsame, tiefe Ein- und Ausatmen. Bevor Ihnen das nun zu spirituell daherkommt, hier die passende logische Erklärung: Mit dieser Achtsamkeitsübung fokussieren Sie ihren Verstand auf den Atem. Dadurch ist es viel schwieriger, übermäßig zu denken, sich zu sorgen oder in andere destruktive Muster zu verfallen. In vielen Fällen werden Sie den Fokus nach einigen Minuten verlieren und aufgrund des fehlenden Kopfkinos in die Einschlafphase vordringen können. Und selbst wenn das nicht so schnell funktioniert, dieser Vorgang lässt sich beliebig wiederholen, bis es klappt.

## GUTER SCHLAF BEDEUTET DAS GUTE ZU SEHEN

Ganz ehrlich: Einige Folgen des schlechten Schlafs haben wir Ihnen immer noch vorenthalten. Wissenschaftlich bestätigt hat sich zum Beispiel so, dass der Fettstoffwechsel abnimmt und die Gewichtszunahme tendenziell zu. Heißhungerattacken können auftreten. Diabetes, Bluthochdruck kann zunehmen, die Lebenserwartung zurück gehen. Doch wissen Sie was? Vielmehr liegt es uns daran, die Vorteile von gutem Schlaf zu nennen. Denn sicherlich spüren Sie nicht nur subjektiv, wie gut man sich besser ausgeschlafen fühlt, nein, besserer Schlaf bringt eine ganze Kaskade an Vorteilen in Gang, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen:

Das Immunsystem wird in Form seiner T-Zellen gestärkt. Der Schutz vor Verletzungen beim Sport nimmt zu und die sportliche Leistungsbereitschaft erhöht sich. Ebenso wurde die Anti-Aging-Wirksamkeit von Schlaf bereits herausgestellt. Sprich, Zellen regenerieren sich besser und freie Radikale werden durch Antioxidantien besser zunichte gemacht. Auch die Wahl zu gesünderen Lebensmitteln, sowie mehr Selbstdisziplin und Konzentrationsfähigkeit sind auch Ergebnisse besseren Schlafs.

Alles dies ist möglich. Mit den hier vorgestellten Tipps wird es Ihnen sicherlich leichter fallen, besser einzuschlafen. Sehen Sie diese 9 Tipps bitte als Gesamtkunstwerk, welche im Verbund besser wirken und sich empor schwingen. Wie Sie sehen, sind diese Tipps auch nicht besonders kreativ oder besonders kompliziert - die Schwierigkeit liegt letztendlich in der regelmäßigen Umsetzung. Insbesondere den Faktor Stress, digitalen Konsum und eine passende Schlafhygiene spielt die größte Rolle. Darüber hinaus kann Sie die ein oder andere Technik unterstützen schneller ins Reich der Träume zu gelangen. **Traumhaft ist unsere ganz natürliche und wissenschaftliche Lösung, die Ihnen mit wertvollem Melatonin und naturbewährten, sanften Kräutern verhilft den Schlaf zu erhalten, den Sie wirklich brauchen und auch genießen können.**





## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

**ZENKOH GmbH** // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)  
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen  
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

