

## WOCHE 5 | SCHLAF UND REGENERATION

**Ein guter und ausreichender Schlaf verbessert deinen Hormonhaushalt, deine Fettverbrennung, deine Gesundheit und dein Stresslevel.**

Deshalb ist es unbedingt notwendig, dafür zu sorgen, dass du einen qualitativen Schlaf bekommst. 1/3 deiner Tageszeit verbringst du im Schlaf. Ist dir das bewusst? Daher lohnt es sich Dinge zu verändern, auszuprobieren, damit diese Zeit sinnvoll für dich und deine Gesundheit genutzt wird.

Durch einen qualitativen Schlaf kannst du deinen Hormonhaushalt verbessern, die Fettverbrennung ankurbeln, jünger, frische und gesünder bleiben, besser mit Stress klarkommen, dein Gedächtnis verbessern und dadurch langfristig mehr Energie und Power haben!

**Der Schlaf besteht aus vier Haupt-Schlafphasen, die zusammen einen Schlafzyklus ergeben. Dieser dauert ca. 90 Minuten.**

- **Entspannter Wachzustand vor dem Einschlafen:** Die Kurven der aufgezeichneten Hirnströme sind regelmäßig, die Muskelspannung ist relativ groß und die Augen sind in Bewegung.
- **Phase 1:** Das ist die Einschlafphase. Hier treten kleine, rasche, unregelmäßige Hirnwellen auf. Die Augenbewegungen werden pendelförmig.
- **Phase 2:** Die Hirnstromaktivitäten verlangsamen sich. Die Muskelspannung nimmt ab, die Augen sind ruhig. Mehr als die Hälfte des Schlafs setzt sich aus diesem Stadium zusammen.
- **Phase 3 und 4:** Die Hirnkurven werden höher und langsamer, die Muskeln sind entspannt, die Augen ruhig. Das ist die Tiefschlaf-Phase.
- **REM-Schlaf:** Kleine, schnelle Hirnwellen zeichnen diese Phase aus. Die Muskeln sind, bis auf das gelegentliche Zucken, völlig entspannt. Sehr auffällig sind die raschen Augenbewegungen. Diese haben dieser Schlafphase auch den Namen gegeben: Rapid-Eye-Movement-, abgekürzt REM-Schlaf. Diese Phase wird oft als «**Traumphase**» bezeichnet. Wer in dieser Phase aufwacht, kann meist über Träume berichten. Träume treten aber in jedem Schlafstadium auf. In der REM-Phase ist der Atem unregelmäßig, Puls und Blutdruck schwanken.
- Mit jeder REM-Phase, beginnt ein neuer Schlafzyklus. Ein Schlafzyklus beinhaltet alle oben aufgeführten Stadien in unterschiedlicher Länge. Insgesamt dauert ein Zyklus ca.90 Minuten. Das bedeutet, dass wir während einer Nacht etwa 4 bis 5 Zyklen durchlaufen, wobei die (langen) Tiefschlafphasen (Stadien 3 und 4) eher am Anfang der Nacht auftreten, und die REM-Phasen gegen Morgen zunehmen.



### Es kommt auf die Anzahl deiner Schlafzyklen an

Nun geht es nicht darum jede Nacht 8 Stunden zu schlafen. Sinnvoller ist es, die Schlafzyklen zu zählen. Du solltest pro Woche ca. 35 Schlafzyklen durchschlafen. Dabei müssen es nicht jede Nacht 5 Schlafzyklen sein, was 7,5 Stunden entspricht. Es funktioniert auch, wenn du z.B. nachts nur 6 Stunden schläfst und dann am Tag ein ausgedehntes Nickerchen von 1,5 Stunden machst oder du schläfst 7 Stunden und machst nur 30 Minuten Nickerchen. Hier ist es wichtig für dich selbst herauszufinden, wann du am fittesten bist und wieviel Schlaf du wirklich brauchst.

Die ideale Zeit um ins Bett zu gehen liegt zwischen 22:00 und 22:30 Uhr. Denn zwischen 22:00 und 2 Uhr regenerieren sich deine Stammzellen. Das sind die Zellen, die sich in jede andere Zelle verwandeln können. Deshalb sind diese für einen gesunden und leistungsfähigen Körper sehr wichtig.

Nun scheint das für den ein oder anderen eine sehr frühe Zeit zu sein, um ins Bett zu gehen. Viele können um diese Zeit auch nicht schlafen, was daran liegen kann, dass du

- Zu lange vor dem Laptop, TV, Smartphone sitzt, was blaues Licht ausstrahlt und deinem Körper signalisiert, dass es noch Tag ist.
- Die erste Müdigkeit übergangen und überwunden hast (Die Signale deines Körpers nicht ernst genommen hast) und mit der zweiten Energie viel länger wach bleiben kannst.
- Spät aufstehst und dann abends erst sehr spät müde wirst.
- Sehr spät noch Koffein getrunken hast und dein Körper noch aufgeputscht ist.
- Du durch Schichtarbeiten keinen regelmäßigen Schlafrhythmus hast.

Wenn dein Schlaf dich unzureichend erholen lässt, dann kann es sein, dass du mit Stress ins Bett gehst und schon gestresst wieder aufwachst. In diesem Fall fährt dein Körper nie runter und die ganze Zeit über ist dein Reptiliengehirn aktiv und der Kampf- oder Fluchtmodus ist aktiviert.

Darunter leidet dein Immunsystem, deine Fettverbrennung, Erholung ebenso wie dein Gehirn, was nicht richtig runterfahren und sich richtig regenerieren kann.

So wachst du auf und hast das Gefühl überhaupt nicht richtig geschlafen zu haben, hast direkt Hunger und Krankheiten halten sich länger.

Darum ist es sinnvoll für eine gewisse Zeit den eigenen Schlaf zu überwachen, um nicht in diesen Teufelskreis gezogen zu werden.

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten den Schlaf zu überwachen, um dann über die Zeit zu erkennen, wie gut dein Schlaf wirklich ist.

Hierfür kannst du verschiedene Apps oder Fitnessarmbänder nutzen, wie z.B:

- Sleep Cycle
- Oura Ring
- Fitbit

Außerdem gibt es inzwischen tolle Programme um das blaue Licht an Laptop oder Smartphone zu dimmen:

- F.lux
- Iris

Mit diesen Apps kannst du die Lichtverhältnisse anpassen und so auch spät nachts noch etwas am Laptop arbeiten. Idealerweise wäre natürlich, nicht bis in die späte Nacht zu arbeiten, doch sind es Möglichkeiten, den größten negativen Einfluss etwas zu lindern.

Denke daran, dass die Werte, die du durch die Schlafüberwachung bekommst, keine 100% sicheren Werte sind und es langfristig Sinn macht den Schlaf zu überwachen, um dann bessere Entscheidungen treffen zu können, welche deinen Schlaf verbessern.

### Tipps, um den Schlaf zu verbessern

- 60-90 Minuten vor dem zu Bett gehen kein Bildschirm mehr nutzen. Dadurch wird die Melatoninbildung (das Schlafhormon) nicht behindert.
  - Bildschirmdimmer wie f.Lux, Iris
- 2h vor dem zu Bett gehen kein Sport oder Stress mehr. Dein Körper ist sonst noch im Aktiv-Modus.
- Ab 14 Uhr kein Koffein
- Handy, TV und alle strahlenden Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen (Analoger Wecker nutzen)
- WLAN komplett am Router ausschalten
- Dunkles und kühles Zimmer zum Schlafen (20-21°C)
  
- Keine Action-/Horrorfilme und Aufregung vor dem Schlafen (Dein Körper ist dann innerlich in Aktion)

### Tipps, um bei Schlafmangel schnell wieder Kraft und frische Energie zu bekommen

Eine Tiefenentspannungseinheit / Geführte Meditation am Nachmittag von 10-30 Minuten bewirkt Wunder. Dadurch kannst du teilweise einen Erholungswert von 3 Stunden Schlaf erhalten ;-). Hierzu wirst du bei YouTube fündig.

#### Links:

Schlafmaske Syborg	<a href="https://amzn.to/2RTIiNZ">https://amzn.to/2RTIiNZ</a>
Schlafmaske einfach	<a href="https://amzn.to/2K5UNDn">https://amzn.to/2K5UNDn</a>
Oura Ring	<a href="https://ouraring.com/">https://ouraring.com/</a>
Sleep Cycle Apple	<a href="https://itunes.apple.com/de/app/sleep-cycle-alarm-clock/id320606217?mt=8">https://itunes.apple.com/de/app/sleep-cycle-alarm-clock/id320606217?mt=8</a>
Sleep Cycle Android	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle&amp;hl=de">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle&amp;hl=de</a>
Fitbit	<a href="https://www.fitbit.com/de/home">https://www.fitbit.com/de/home</a>
Polar	<a href="https://www.polar.com/de/content/polar_sleep_plus">https://www.polar.com/de/content/polar_sleep_plus</a>
f. Lux	<a href="https://justgetflux.com/">https://justgetflux.com/</a>
Iris	<a href="https://iristech.co/iris/">https://iristech.co/iris/</a>