

Hey, Joe und Fabian hier!

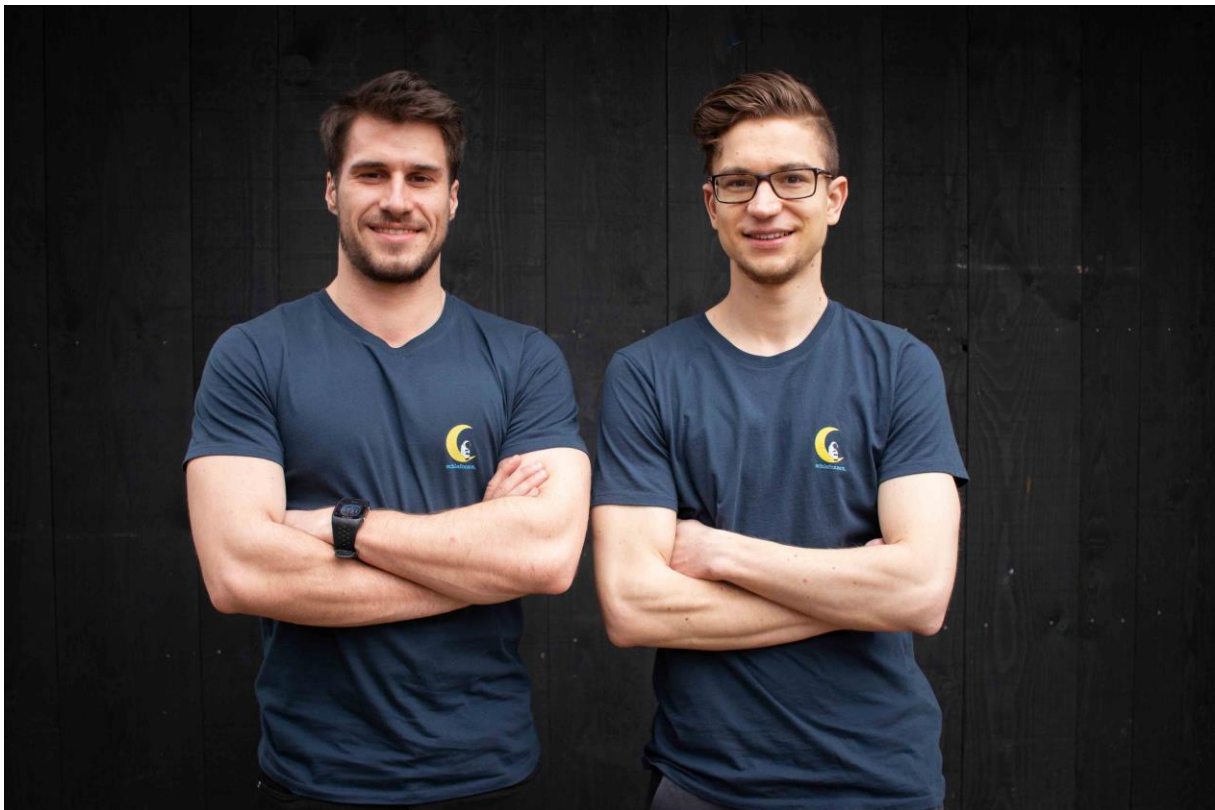
Sehr cool, dass Du Dich entschieden hast, mit uns gemeinsam Deinen Schlaf zu verbessern. Du wirst in dieser PDF unsere 21 besten Einschlaf Tipps erhalten.

Tipp: Lies Dir jeden Tag nur 1 Tipp durch, und versuche ihn ab sofort in Dein Leben zu integrieren. So verbesserst Du Schritt-für-Schritt Deinen Schlaf und wirst in dieser PDF nicht mit allen Tipps auf einmal überfordert!

Eine Anmerkung noch: Wir sind keine Ärzte und dürfen daher keine medizinische Beratung geben. Solltest Du also chronische Schlafprobleme haben, die Dich gesundheitlich sehr belasten, suche bitte einen Arzt auf.

Viele Erfolg und schlaf gut!

Joe und Fabian von Schlafonaut



Schlaf­tipp Nr. 1:

Achte auf deinen Koffeinkonsum

Kaffee und Koffein sind bei Schlafproblemen keineswegs Tabu! Ein maßvoller und bewusster Umgang ist absolut ausreichend, um den Schlaf vor der wachmachenden Wirkung des Koffeins zu schützen.

Weißt du eigentlich, wie Koffein in deinem Gehirn wirkt und warum es wach macht?

Nein? Dann erfährst du es jetzt: (keine Sorge, es wird nicht allzu wissenschaftlich)

Wichtigster Begriff neben dem Koffein ist das Adenosin. Dies ist ein Botenstoff, den unser Körper produziert, wenn er bzw. seine Zellen aktiv sind. Über den Tag verteilt sammelt sich so in unserem Gehirn immer mehr Adenosin an – schließlich verbrennen die Körperzellen immer mehr Energie.

Das Adenosin macht sich dann auf den Weg in unser Gehirn. Dort macht es sich bequem und signalisiert dem Gehirn: „Hey, mach mal ruhiger“. Je mehr Adenosin in unserem Gehirn ist, desto mehr Signale der Entspannung sind da und desto müder bist Du. Das ist also der Grund, warum Du müder wirst, je länger Du wach bist. Das Adenosin baut so über den Tag hinweg den sogenannten Schlafdruck auf.

Gut zu wissen. Was hat das nun mit Koffein zu tun?

Koffein sieht von der chemischen Strukturformel her dem Adenosin sehr ähnlich. Daher ist es in der Lage, dieselben Stellen (Rezeptoren) im Gehirn zu besetzen, wie das Adenosin.

Koffein signalisiert dem Gehirn jedoch nicht Entspannung, sondern sagt, salopp gesagt, einfach gar nichts. Die Folge: Das Adenosin gelangt nicht an die Stellen im Gehirn, an die es möchte. Damit bekommt das Gehirn weniger Entspannungssignale als der Körper eigentlich erschöpft ist und arbeitet entsprechend weiter.

Das Koffein trickst das Gehirn also etwas aus. Nach einer gewissen Zeit (je nach Körpertyp 4 bis 8 Stunden), macht sich das Koffein in Deinem Gehirn wieder vom Acker. Die Folge: Ganz viele Stellen in Deinem Gehirn sind nun frei und werden von Adenosin besetzt. Dies ist das berühmte Kaffee-Koma. Du fühlst dich auf einmal sehr müde (weil eben so viel Adenosin auf einmal kam) und greifst zur nächsten Tasse Kaffee – ein Teufelskreis beginnt.

Was solltest du also tun?

Studien haben gezeigt, dass Koffein bis zu 6 Stunden nach Einnahme noch einen negativen Effekt für das Einschlafen haben kann.

Unsere Empfehlung daher: Ab 16.00 Uhr kein Koffein mehr. Wir denken, das ist ein fairer Deal, oder? Bis dahin kannst du dir gerne 2 bis 3 Tassen schmecken lassen.

Wichtig: Bedenke auch, dass Koffein nicht nur in Kaffee enthalten ist. Cola, Gründe rund Schwarzer Tee und übermäßig Schokolade oder Kakao sollte ebenso nach 16.00 Uhr Tabu sein.



Du hältst dich bereits an diese Regel oder trinkst gar keinen Kaffee? Keine Sorge – gleich kommt schon der nächste Tipp, den du garantiert noch nicht umsetzt.

Schlaf Tipp Nr. 2:

Regelmäßige Schlafenszeiten

Wenn du jetzt denkst: „Wow, was für ein grandioser Tipp. Da wäre ich auch alleine drauf gekommen...“ Lass uns das einmal genauer erklären.

Regelmäßige Schlafenszeiten sind unserer Erfahrung nach eines der einfachsten und effektivsten Mittel, Schlafprobleme erheblich zu verbessern. Doch die Wenigsten nutzen diesen Tipp wirklich!

Vielleicht bist Du auch so jemand, der gerne am Wochenende ausschläft und so den „verlorenen“ Schlaf von unter der Woche nachholen möchte. Das ist ja auch ziemlich verlockend und macht doch eigentlich jeder, oder?

Ausschlafen und spätes Zubettgehen und Aufstehen am Wochenende bringt Deinen Körper leider völlig aus dem Rhythmus. Es gibt kaum etwas, was Dein Körper mehr mag als: Regelmäßigkeit.

Bei Dingen, die immer gleich stattfinden, muss Dein Körper nicht nachdenken und kann die Energie für Neues und Unbekanntes aufsparen. Deshalb finden viele Prozesse im Körper nach einem gewissen Rhythmus statt.

Mit regelmäßigen Schlafenszeiten „trainierst“ Du Deinen Körper. Nach und nach gewöhnt er sich an die Zeiten, wird abends zur gleichen Zeit müde und morgens nach einer gewissen Zeit sogar ohne Wecker wach.

Das geht nicht von jetzt auf gleich, lohnt sich aber. Deshalb ist dieser Schlaf Tipp auch ganz am Anfang dieser 21 Schlaftipps für Dich.

Unsere Empfehlung daher:

Gehe deinen Alltag durch und schaue, welche Schlafenszeiten Du am besten integrieren kannst. Bei den meisten Menschen ist das eine Einschlafzeit zwischen 22.00 Uhr und 0.00 Uhr und eine Aufstehzeit zwischen 6.00 Uhr und 7.00 Uhr.

Ganz gleich, für welche Zeitspanne Du Dich entscheidest: 7 bis 8 Stunden Schlaf sollten es bitte schon sein!

Deine Vorteile:

Keine Einschlafprobleme am Sonntagabend mehr, weil du mal wieder so spät aufgestanden bist!

Keine Probleme beim Aufstehen am Montagmorgen, weil die Nacht wieder zu kurz war!



Mehr Zeit am Wochenende, die Du für Dinge nutzen kannst, für die Du sonst „keine Zeit“ hattest: Spazierengehen, Morgensport, Buch lesen, in Ruhe und ausgiebig frühstücken, deinen Hobbys nachgehen,...

Wichtig zu wissen: Es muss nicht immer exakt die gleiche Zeit sein. Ein Zeitrahmen von plus minus 20 Minute ist vollkommen ok. Auch ein Ausrutscher, vor allem am Wochenende, ist ok. Solange es bei einem (!) Ausrutscher bleibt und nicht regelmäßig passiert.

Also: Lege noch heute Abend deine Schlafenszeiten für die nächsten Wochen fest und los geht's.

Tipp: Orientiere Dich dabei an Deinem Schlaftyp: [Hier erfährst Du mehr dazu!](#)

Schlaf­tipp Nr. 3:

Meide Blaues Licht

Blaues Licht? Was ist das denn?

Licht kann viele Farben haben. So kennst du bestimmt auch Rotlicht, das vor allem in der Medizin eingesetzt wird. Daneben gibt es auch blaues Licht. Diese Lichtfarbe ist vor allem in Tageslicht und modernen LED-Leuchten (Smartphone, Laptop, LED-TV) enthalten.

Blaues Licht hat eine sehr bedeutende Wirkung: Es macht wach!

Das ist am Morgen super, weil Du mit dem Tageslicht viel blaues Licht tankst und damit schnell wach wirst.

Am Abend ist das jedoch nicht so gut. Da möchtest Du ja eigentlich schlafen. Am Abend ist es auch nicht das blaue Licht aus dem Tageslicht, das Dich wach hält. Die Übeltäter sind dann vor allem Dein Smartphone und Dein Laptop, die gerne bis kurz vor dem Schlafengehen verwendet werden. Genau das kann zu Schlafproblemen führen. Warum?

Am Abend, etwa ab 21.00 Uhr, und bei Dunkelheit produziert Dein Körper Melatonin. Das ist das sogenannte Schlafhormon und hilft vor allem beim Einschlafen. Blaues Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons. Das haben Studien mit eBook-Readern gezeigt.

Je länger Du Dich am Abend also Blaulicht-Quellen aussetzt, desto später kann Dein Körper ausreichend Melatonin produzieren und desto länger brauchst du wahrscheinlich zum Einschlafen.

Unsere Empfehlung daher:

1. Nutze Blaulichtfilter. Diese filtern den Blaulichtanteil aus dem Licht heraus und machen das Licht etwas gelblich oder orange. In den meisten Smartphones ist ein solcher Filter bereits installiert, Du musst ihn nur aktivieren. Du findest jedoch auch viele kostenlose Apps im App Store. Für den Laptop oder PC gibt es bei Windows 10 bereits einen vorinstallierten Nachtmodus, einfach aktivieren und so einstellen, dass er sich z. B. jeden Tag um 20.00 Uhr einschaltet. Alternativ kannst Du Dir hier das kostenlose Programm f.lux herunterladen. Dieses hat die gleichen Funktionen.
2. Statt einem Blaulichtfilter oder zusätzlich, kannst Du Dir auch angewöhnen, alle technischen Geräte ab sofort ab 1 bis 2 Stunden vor dem Zubettgehen auszuschalten. Das mag im ersten Moment schwerfallen, befreit aber ungemein. Es gibt sooo viele Alternativen, die du auch noch in weiteren E-Mails kennenlernen wirst. Mit dem Partner reden, Musik hören, ein Buch lesen, Gesellschaftsspiele spielen, einem Hobby nachgehen,... Wir sind uns sicher: Dir fällt bestimmt etwas ein.



3. Nutze eine Blaulichtfilter-Brille. Mit dieser filterst Du zu etwa 90% auch das Blaue Licht Deiner Zimmerbeleuchtung. Wenn Du wissen willst, wie das aussieht, [klicke hier für unseren Erfahrungsbericht](#).
-

Schlaf­tipp Nr. 4:

Schreibe deine Gedanken auf

Wir kennen das doch alle: Einer der Hauptgründe für Probleme beim Einschlafen, ist das Grübeln. Du kannst noch so müde sein. Wenn Dich gedanklich etwas beschäftigt, hindert Dich das beim Einschlafen. Du liegst im Bett und denkst über Aufgaben, Probleme und Sorgen nach.

Das muss nicht sein! Versuche einmal, den Prozess des Grübelns nach vorne zu verschieben. 20 Minuten bevor Du Dich fürs Bett fertig machst, setzt du dich an einen Tisch und machst alle störenden Umgebungsgeräusche aus. Anschließend nimmst du einen Zettel und Stift und schreibst deine Gedanken auf oder schlicht deine To-Do's für den nächsten Tag.

Der Moment der Stille beim Einschlafen, einer der wenigen Momente in einem stressigen Alltag, wird so vor das Schlafengehen gelegt. Alles, was dich beschäftigt, sollst du vor dem Schlafen gedanklich abgeschlossen haben. Das klappt unserer Erfahrung nach vor allem bei To-Do's für den nächsten Tag. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass die Aufgaben für den nächsten Tag notiert sind und am nächsten Morgen nur auf den Zettel geschaut werden muss.

Aber auch das Grübeln beim Einschlafen über Sorgen und Probleme kann hiermit verhindert werden. Indem Du Dich bewusst schon vor dem Schlafen in ruhiger Umgebung zum Nachdenken bringst und dann gedanklich erst einmal abgeschlossen in den Schlaf findest.

Unsere Empfehlung daher:

Setze dich heute Abend 15 bis 20 Minuten vor dem Schlafengehen hin und gehe gedanklich den heutigen und den nächsten Tag durch. Wenn Du magst, schreibst du noch eine To-Do-Liste, damit du mit dem guten Gefühl, dass alles geklärt ist, einschlafen kannst.

Schlaf Tipp Nr. 5:

Kühle die Temperatur deines Schlafzimmers herunter

Wie Du bereits in Tipp Nr. 2 gelernt hast, folgt Dein Körper sehr gerne Regelmäßigkeiten. So ist es auch bei der Körpertemperatur. Sie wird zu großen Teilen von der inneren Uhr gesteuert und hat ihre gleichmäßigen Hochs und Tiefs.

So senkt Dein Körper seine Körpertemperatur am Abend ganz automatisch. Das tut er aber nicht, wenn Du schläfst, sondern damit. Das Absenken der Körpertemperatur ist ein Zeichen des Körpers, dass es dunkel und Abend ist: Er möchte schlafen.

Bei diesem Prozess solltest du Deinen Körper unterstützen. Eine Raumtemperatur von 14 bis 18 ° C gilt als optimal zum Schlafen. Die Heizung kann also einfach ausgeschaltet werden oder Du kippst das Fenster.

Solltest Du dennoch das Gefühl haben, das sei etwas zu kalt: Socken sind absolut ok. Ganz dick einkuscheln solltest Du Dich allerdings nicht. Vertraue uns: Deinem Körper und Deinem Schlaf wird die Temperatur gefallen. Sooo kalt sind 18 ° C auch nicht und im Normalfall geht das Einschlafen recht schnell, sodass Du von der „Kälte“ gar nichts mitbekommst.

Bei mir (Fabian) war das Abstellen der Heizung eines der schnellsten Schlafhelfer. Seitdem ist dies eingeführt habe, wache ich nachts nur noch selten auf – außer ich muss zur Toilette.

Unsere Empfehlung daher:

Wenn Du ein Thermometer zu Hause hast, kannst Du heute Abend vor dem Schlafengehen einmal die Zimmertemperatur überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Falls Du kein Thermometer zur Hand hast, kein Problem: Dann machst du heute Abend die Heizung aus, probierst das einige Tage und schaust, ob Du eine positive Veränderung in Deinem Schlaf spürst.

Schlaf­tipp Nr. 6:

Stelle eine oder besser mehrere Pflanzen in dein Zimmer

Pflanzen im Schlaf­zimmer haben viele positive Effekte:

Zunächst säubern sie die Luft. Eine gute Luftqualität im Schlaf­zimmer wirkt sich positiv auf Deine Schlaf­qualität aus. Daneben verändern Pflanzen die Stimmung. Jedes Zimmer wirkt freundlicher und einladender, wenn Pflanzen aufgestellt sind.

Du möchtest Dich in Deinem Schlaf­zimmer wohlfühlen und ein angenehmes Klima schaffen. Dazu tragen Pflanzen ganz einfach und kostengünstig bei. Wenn Du wie wir keinen Grünen Daumen hast, kaufe pflegeleichte Pflanzen wie Efeu. Jede Pflanze ist besser als keine Pflanze. Du solltest Dir die Vorteile auf keinen Fall entgehen lassen.

Unsere Empfehlung daher:

Falls Du noch keine Pflanze in deinem Schlaf­zimmer hast, kaufe Dir unbedingt eine oder stelle eine Pflanze aus einem anderen Zimmer um.

Schlaf­tipp Nr. 7:

10.000 Schritte sollst du tun

Ausreichend Bewegung sorgt dafür, dass Dein Schlaf­druck am Abend hoch ist. Damit fällt es Dir leichter, einzuschlafen. Ein guter Richtwert, ob Du Dich am Tag ausreichend bewegst hast, ist die Anzahl deiner Schritte.

Dank der modernen Technik gibt es heute viele Möglichkeiten, die Zahl der Schritte zu zählen. So kannst Du auf deinem Smartphone eine der zahlreichen kostenlosen Apps installieren. Diese zählt deine Schritte automatisch mit – sofern Du dein Smartphone immer bei dir hast.

Eine weitere Möglichkeit sind sogenannte Fitnesstracker oder Smart Watches. Diese trägst Du meist um Dein Handgelenk. Sie zählen dann ebenso automatisch deine Schritte mit.

Unsere Empfehlung daher:

Bewege Dich mehr in deinem Alltag und erhöhe so Deinen Schlaf­druck am Abend. Damit Dein Körper sich müde fühlt und auch das Bedürfnis nach Schlaf hat. Dazu musst Du nicht zwingend Deine Schritte zählen. Es genügt, einfach mal deinen Alltag durchzugehen und zu fragen: „Wo kann ich mehr Bewegung integrieren?“ Dazu gehören Klassiker wie Treppe statt Aufzug, aber auch einmal das Auto bewusst etwas weiter weg von der Arbeits­stelle parken, um noch 5 oder 10 Minuten extra zu gehen.

Der Schlaf­druck ist übrigens einer der Haupt­gründe, warum viele Menschen sonntagsabends Probleme haben, einzuschlafen. Sie sind zu spät aufgestanden und haben zudem den Tag sehr entspannt angehen lassen. In der Folge ist das Bedürfnis des Körpers nach Schlaf am Abend nicht so groß wie üblich.



Schlaf­tipp Nr. 8:

Viel Tageslicht tanken

Wie du in den letzten Tagen bereits gelernt hast: Dein Körper besitzt viele innere Uhren, die wichtige Prozesse im Körper steuern. Aber woher weiß der Körper, wie viel Uhr ist es? Wie taktet sich die innere Uhr?

Dafür benötigt sie sogenannte Taktgeber. Einer der wichtigsten Taktgeber ist das Tageslicht. Wenn Dein Körper Licht wahrnimmt, weiß er, dass Tag ist. Bei wenig Tageslicht ist entsprechend Nacht. So kann er die entsprechenden Prozesse steuern. Vor allem am Morgen, um Dich schnell wach zu machen.

Deine Vorteile von viel Tageslicht:

- Deine innere Uhr wird richtig gesteuert
- Tageslicht enthält viel blaues Licht. Das macht dich wach
- Studien haben gezeigt, dass viel Tageslicht dafür sorgt, abends besser zu schlafen
- Tageslicht sorgt für gute Laune. Wir mögen alle Helligkeit

Unsere Empfehlung daher:

Tanke über den Tag hinweg so viel Tageslicht wie möglich. Morgens nach dem Aufstehen direkt die Vorhänge aufziehen und Rollläden hochziehen. Die Mittagspause verbringst Du im Idealfall nicht nur drinnen. Das Auto kannst du etwas weiter weg vom Büro parken und so noch etwas laufen. Das sorgt für Bewegung und du bekommst mehr Tageslicht ab. Alternativ, auch im Winter zu empfehlen, gibt es sogenannte Tageslichtlampen. Von diesen kannst du dich etwa 15 Minuten anstrahlen lassen. Auch das hat schon einen sehr positiven Effekt, dank des blauen Lichts. „Richtiges“ Tageslicht kann es aber nicht ganz ersetzen.

Tipp: Achte hier auf eine Mindeststärke von 10.000 Lux, wenn Du den Kauf einer dieser Lampen in Betracht ziehst.

Also: Gehe gedanklich einmal deinen Alltag durch und frage dich: „Bekomme ich aktuell viel Tageslicht ab?“, „Zu welchen Zeiten kann ich wie noch zusätzlich Tageslicht tanken?“

Schlaf­tipp Nr. 9:

Durchleuchte deine Ernährung

Wie gesund ernährst Du Dich?

Neben Sport und Licht, spielt auch die Ernährung eine große Rolle für einen gesunden Schlaf. Das haben viele Menschen auf den ersten Blick nicht so auf dem Schirm. Dein Körper benötigt viele wichtige Nährstoffe, um den Einschlafprozess und auch den Regenerationsprozess während des Schlafens optimal gestalten zu können.

Zu den Nährstoffen zählen vor allem ausreichend Magnesium, Zink, Folsäure und Vitamin B6. Über eine ausgewogene Ernährung nimmst Du davon in der Regel genügend auf. Dennoch lohnt sich stets ein Blick auf die Ernährung:

Wie viel Gemüse und Obst nehme ich zu mir?

Esse ich abends noch viele Snacks, Zuckerhaltiges?

Wie sieht meine Ernährung am Mittag aus?

Unsere Empfehlung daher:

Gehe Deine Ernährung kritisch durch und frage Dich, ob und wo Du noch Optimierungspotenzial hast. Wenn Du mittags mit einem Tief nach dem Mittagessen zu kämpfen hast und am liebsten einen langen Mittagsschlaf machen möchtest, dann lies jetzt unbedingt weiter:

Ein Mittagstief ist ganz normal. Das hängt mit unserer inneren Uhr zusammen, die den Körper nicht zu jeder Zeit auf ein Leistungshoch regulieren kann. Mit der „falschen“ Ernährung zu Mittag, kannst du dieses Tief jedoch noch verstärken. Das liegt an dem Hormon Orexin.

Orexin ist ein Hormon, das Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus und deinen Appetit reguliert. Es signalisiert Deinem Gehirn, ob Du hungrig bist oder nicht. Wird viel Orexin in Deinem Gehirn gebildet, bist Du hungrig, bei wenig Orexin satt.

Gibst Du deinem Körper Nahrung, wird die Orexin-Produktion gestoppt. Wenig Orexin bedeutet, dass Du Dich gesättigt und müde fühlst. Nicht alle Lebensmittel haben den gleichen Einfluss auf die Orexin-Produktion.

So haben Forscher herausgefunden, dass kohlenhydratreiche und zuckerhaltige Lebensmittel die Orexin-Produktion sehr schnell sinken lassen bzw. hemmen. Bei eiweißhaltigen Lebensmitteln dagegen steigt der Orexin-Gehalt sogar leicht an.

Brot, Backwaren Nudeln und Süßigkeiten am Mittag machen Dich also eher müde, Eier, Fisch und Fleisch mit Gemüse nicht. Bei einfach kohlenhydratreichen Lebensmitteln (Haushaltszucker, Traubenzucker, Weißmehlprodukte) kommt hinzu, dass diese den Blutzuckerspiegel zwar erhöhen, aber ebenso schnell wieder fallen lassen – auch das trägt zur Müdigkeit bei.

Also: Achte auf deine Ernährung auch am Mittag, sodass Du das Mittagstief nicht nur mit 2 Tassen Kaffee überlebst.



Schlaf­tipp Nr. 10:

Nahrungsergänzungsmittel / Supplemente für einen guten Schlaf

Heutzutage gibt es für beinahe alles Nahrungsergänzungsmittel. Pulver, Kapsel und Tabletten helfen scheinbar in allen Lebenslagen mit den richtigen Nährstoffen. So gibt es auch diverse Produkte, die beim Schlafen helfen, genauer: Beim Einschlafen

Wir von Schlafonaut haben eine Reihe von Produkten getestet und können daher ein sehr gutes Fazit ziehen:

Hinweis: Das nachfolgende stellt ausdrücklich keine medizinische Beratung o.Ä. dar. Das dürfen wir nicht, wir sind keine Ärzte!

Rein pflanzliche Produkte auf Basis von Baldrian, Passionsblume, Lavendel, Melisse, Passionsblume und Hopfen beruhigen. Sie sind daher gut beim Einschlafen, wenn Du Probleme hast, am Abend herunterzufahren.

Produkte mit der Aminosäure L-Tryptophan versetzen den Körper in eine ideale Lage, daraus am Abend das Glückshormon Serotonin und schließlich das Schlafhormon Melatonin zu produzieren. Viele Menschen haben damit positive Erfahrungen gemacht – auch wir. Da Du L-Tryptophan ohnehin über die Ernährung zu dir nimmst, sind die Produkte im Grunde frei von Nebenwirkungen.

Selbiges ist über Produkte mit dem Schlafhormon Melatonin zu sagen. Melatonin gilt als das am besten erforschte Nahrungsergänzungsmittel für einen besseren Schlaf, besonders für das Einschlafen. Es ist bereits in einer geringen Dosis von 0,5 mg oder 1,0 mg effektiv und hilft vielen Menschen. Eigentlich sollte Dein Körper jedoch, gerade in jungen Jahren, selbst in der Lage sein, ausreichend Melatonin zu produzieren. Gerade, wenn Du abends auch noch Blaues Licht meidest, sollte das kein Problem sein. Die externe Zuführung von Melatonin sehen wir daher etwas kritisch, auch wenn sie effektiv ist und in der Regel ohne Nebenwirkungen.

Mehr zu Melatonin erfährst Du in unserem ausführlichen YouTube-Video dazu ([hier klicken!](#))

Die meisten Produkte enthalten eine Kombination aus allem: Pflanzliche Produkte, dazu noch L-Tryptophan oder Melatonin und einige Nährstoffe wie Magnesium oder Zink. Wie bereits gesagt: Bei uns haben diese Produkte stets sehr gut funktioniert bzw. geholfen. Aber das ist natürlich auch individuell. Nebenwirkungen hatten wir nie, sind aber auch in der Regel nicht zu erwarten, da es allesamt natürliche Inhaltsstoffe sind. Auch preislich sind die Produkte erschwinglich.

Wenn Dich das weiter interessiert, und all unsere Erfahrungsberichte dazu lesen möchtest, klicke [hier](#).



Schlaf­tipp Nr. 11:

Nimm Deine letzte große Mahlzeit 3 bis 4 Stunden vor dem Einschlafen zu Dir

Du kennst bestimmt auch Menschen, die der Meinung sind, mit vollem Bauch sehr gut einschlafen zu können, oder? Leider mag das unser Körper nicht so gerne.

Dein Körper benötigt etwa 3 bis 4 Stunden für eine Art Grundverdauung. Diese funktioniert so:

Führst Du Deinem Körper Nahrung zu, beginnt er Körper damit, verschiedene Verdauungssäfte zu produzieren. Damit verarbeitet er die Nahrung, die Du, mehr oder weniger gut gekaut, dem Magen-Darm-Trakt überlassen hast. Die Verdauungssäfte kommen dabei aus der Speicheldrüse, dem Magen, der Galle und der Bauchspeicheldrüse. Nach und nach wandert die Nahrung auf diese Weise in den Darm. Dieser Prozess dauert. Erst nach 3 bis 4 Stunden sind die oberen Verdauungsorgane etwas weniger beschäftigt, die unteren Verdauungsorgane dafür umso mehr.

Was aber passiert, wenn Du in diesem Zeitabschnitt weitere Nahrung zu Dir nimmst? Dann beginnt die Arbeit in den oberen Verdauungsorganen von vorne. Die Endverdauung muss weiter warten.

Hinzu kommt: Essen ist ein wichtiger Taktgeber unserer inneren Uhr. Wie wir uns bis hierhin schon öfter angeschaut haben, benötigt unser Körper Reize von außen, um zu verstehen, welche Tageszeit und Situation gerade ist. Neben dem Tageslicht ist die Nahrungsaufnahme ein wichtiger Taktgeber.

Worauf wir eigentlich hinaus wollten: Die Aufnahme von (viel) Nahrung signalisiert Deinem Körper nicht gerade, dass gleich eine lange Ruhephase und damit das Schlafen folgen wird. Vielmehr bringt es die Verdauungsorgane auf Touren und beschäftigt Deinen Körper. Wenn dann noch Lebensmittel dabei sind, die Du nicht so gut verträgst oder für die Dein Körper etwas länger braucht (Hülsenfrüchte, viel Fettiges, Milchprodukte), dann ist an schnelles Einschlafen oft nicht zu denken.

Unsere Empfehlung daher:

Nimm deine letzte Mahlzeit 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen zu Dir. Natürlich sind ab und zu auch einmal noch später Snacks erlaubt. Dabei solltest du jedoch Maß halten und auf Lebensmittel zurückgreifen, die Du gut verträgst und schnell verdaut sind.

Schlaf­tipp Nr. 12:

Trinke einen beruhigenden, pflanzlichen Tee am Abend

Wie in Schlaf­tipp Nr. 10 bereits erläutert, gibt es einige pflanzliche Arzneipflanzen, die beim Schlafen helfen. Das liegt an ihrer beruhigenden Wirkung. Die bewährtesten Arzneipflanzen, die das Einschlafen fördern sind: Baldrian, Melisse, Lavendel, Johanniskraut, Passionsblume und Hopfen.

Ein Tee mit einer oder besser mehreren dieser Arzneipflanzen ist unbedenklich und kann gerne langfristig als eine Art Einschlafritual etabliert werden. Die Wärme des Tees gibt zudem noch ein gutes Gefühl und ist in Verbindung mit einem guten Buch doch ideal für die Entspannung am Abend, oder?

Bei vielen Menschen wirken die Tees jedoch nicht sofort. Du solltest den Pflanzen daher einige Tage Zeit geben und dann entscheiden, ob sie Dir helfen oder nicht.

Unsere Empfehlung daher:

Schau einmal in der Drogerie oder im Supermarkt nach einem Tee mit den oben genannten Arzneipflanzen. Meist werden die Tees auch schon als „Einschlaftee“ oder „Entspannungstee“ vermarktet.

Schlaf­tipp Nr. 13:

Dunkle dein Schlafzimmer komplett ab

Zum Einschlafen und auch bereits vorher mag Dein Körper nichts lieber als Dunkelheit. Das hast du bereits in Schlaf­tipp Nr. 3 kennengelernt. Am Abend benötigt Der Körper Dunkelheit, damit er ausreichend Melatonin produzieren kann und Du gut und schnell einschläfst.

Aber auch während der Nacht sollte es so dunkel wie möglich sein, um Deine Schlafqualität hoch zu halten.

Unsere Empfehlung daher:

Mache alle Lichter in deinem Schlafzimmer aus. Dazu gehören auch alle Stand-By Leuchten. Diese stören Dich vielleicht nicht direkt. Einschlafprobleme haben meist jedoch auch etwas mit Deinem Kopf zu tun. Wenn da irgendwo im Zimmer noch ein kleines Licht leuchtet, kann das, auch unterbewusst, stören.

Gewöhne Dir daher an, alle Lichtquellen auszuknippen und auch die Rollläden komplett zu schließen. Es sollte wirklich absolute Dunkelheit herrschen, sodass Du Deine Hand vor deinem Gesicht nicht mehr sehen kannst.

Alternativ, z. B. wenn Du es nicht komplett dunkel bekommst, kannst Du auch eine Schlafmaske aufsetzen. Das ist natürlich Geschmackssache. Nicht jeder möchte sie jeden Tag tragen und ist froh, sie nur auf Reisen zu benötigen. Wenn Du es aber einmal ausprobieren möchtest: [Hier](#) haben wir verschiedene Schlafmasken getestet



und auch ausführlich erklärt, welche Maske warum in unserem Test am besten abgeschnitten hat.

Schlaf­tipp Nr. 14:

Treibe 3 x 30 Minuten Sport in der Woche

Wie in Schlaf­tipp Nr. 7 bereits erwähnt: Bewegung erhöht Deinen Schlaf­druck und damit das körpereigene Bedürfnis nach Schlaf am Abend. Dabei müssen es nicht immer nur mehr Schritte am Tag sein.

„Richtiger“ Sport erhöht den Schlaf­druck noch mehr und gibt ein sehr gutes Gefühl. Einmal richtig auspowern, den Körper spüren, Sorgen vom Alltag vergessen und Stress abbauen. Das sind nur einige der vielen positiven Effekte von Sport.

Du musst dabei nicht zum Leistungssportler werden, Dich in einem Verein oder einem Fitness-Studio anmelden – auch wenn wir das sehr begrüßen würden. Studien haben gezeigt, dass bereits 3 x 30 Minuten Sport die Woche auch bei chronischen Schlaf­probleme große Erfolge erzielen kann. Das kann bereits leichtes Joggen sein oder einige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause.

Der Schlüssel zum Erfolg ist wie so oft: Regelmäßigkeit! Lieber regelmäßig kurze Sporteinheiten als unregelmäßig viel Sport.

Unsere Empfehlung daher:

Schaue in deinem Alltag, wie viel Sport du bereits jetzt machst. Sind es weniger als 3 x 30 Minuten, überlege, wie und wo du noch etwas Sport integrieren kannst. Wie gesagt: Du musst dafür nicht einmal das Haus verlassen. Sit-Ups, Liegestütze und Co. kannst du auch problemlos zu Hause erledigen. Dort bist du auch fix unter der Dusche und schnell wieder startklar für Deine weiteren Aufgaben.

Schlaf­tipp Nr. 15:

Meide Alkohol am Abend

Alkohol macht müde und beruhigt doch und das ist eine gute Voraussetzung, um schnell einschlafen zu können, oder? Leider nein.

Auf den ersten Blick scheint Alkohol wirklich ein gutes Mittel zum Einschlafen zu sein. Wie so oft im Leben hilft jedoch ein zweiter Blick. Und dann stellen wir fest: Alkohol als Einschlafhilfe ist keine gute Idee.

Alkohol wirkt kurz nach dem Konsum auf Dich wie eine Art Beruhigungsmittel. Gut, einige Menschen drehen unter Alkoholeinfluss auch etwas auf. Aber generell macht ein Glas Wein oder eine Flasche Bier eher ruhig und versetzt Dich in eine gute Lage, um anschließend einzuschlafen. Doch was passiert in der Nacht in Deinem Körper mit dem Alkohol?

In der Nacht entfaltet Alkohol in Deinem Körper seine Wirkung. Er wird verstoffwechselt und beeinflusst unser Nervensystem. Dabei kann die natürliche Abfolge der Schlafphasen aus dem Ruder geraten. Wir fallen nach zu viel Alkohol oft in einen komaartigen Tiefschlaf und die REM-Phasen (Traumschlaf) werden unruhig und weniger. Aber damit noch nicht genug. In der Folge können in der zweiten Nachthälfte folgende Begleiterscheinungen des Alkohols auftreten:

Du wachst häufiger auf, durchlebst schlechte Träume, schnarchst und schwitzt. Alles Dinge, die eher das Gegenteil von einer erholsamen Nacht sind, oder?

Ab welcher Menge Alkohol es bei Dir zu negativen Auswirkungen führt, ist sehr individuell und hängt unter anderem von Alter und Gewicht ab. Du weißt sicher am besten, wie viel Alkohol du verträgst.

Insgesamt wirkt sich Alkohol erst positiv aus, weil Du schneller einschläfst. Anschließend hast du jedoch eine unruhige zweite Nachthälfte. Dein Körper erholt sich dabei weniger als bei Schlaf ohne Alkohol. Als regelmäßige Einschlafhilfe ist Alkohol also tabu!

Unsere Empfehlung daher:

Achte daher darauf, dass der zeitliche Abstand zwischen Alkohol und Schlaf so groß ist, dass Dein Körper den Alkohol im besten Fall bereits vollständig abgebaut hat.

Schlaf­tipp Nr. 16:

Nutze Musik, einen Podcast oder ein Hörbuch zum Einschlafen

Viele Menschen schlafen gerne bei absoluter Stille ein. Diese Stille fördert jedoch das Grübeln, das Nachdenken über Probleme, Ängste und Sorgen. Hier kann Musik, ein Podcast oder ein Hörbuch Abhilfe schaffen.

Die Lieblingsmusik kann bei Dir positive Gedanken hervorrufen oder Dich einfach in eine entspannte Stimmung zum Einschlafen versetzen. Bei einem Podcast oder einem Hörbuch konzentrierst Du Dich auf die Geschichte oder den Erzähler. Auch das Verhindert das störende Grübeln

Unsere Empfehlung daher:

Hast du Probleme mit dem Grübeln am Abend oder Dich insgesamt zu entspannen? Dann versuche es mit Musik, einem Podcast oder Hörbuch. Das muss nicht erst beim Zubettgehen abgespielt werden. Bereits 20 bis 30 Minuten vorher ist das ideal, um in einer entspannten Stimmung ins Bett zu gehen.

Hierbei kannst du entweder eine Musikanlage oder Ähnliches nutzen oder Kopfhörer. Wenn Du mit Kopfhörern einschlafen möchtest, empfehlen wir Dir, einmal unser Video über spezielle Schlafkopfhörer anzusehen ([hier klicken!](#))

Tipp: Viele Anbieter haben mittlerweile spezielle Playlists fürs Einschlafen, so z. B. Spotify. Das ist meist eher ruhige, entspannende Musik. Du kannst natürlich auch Deine Lieblingsmusik abspielen lassen. Hauptsache, sie bringt Dich in eine gute Stimmung zum Schlafen. Bei den Podcasts gibt es übrigens auch einen entsprechenden Einschlafpodcast ([hier klicken!](#)). Wir persönlich hören jedoch meist Podcasts aus dem Bereich unserer Hobbys oder Bereichen, in denen wir uns weiterbilden möchten. Aber das ist natürlich auch Geschmackssache :-)

Schlaf­tipp Nr. 17:

Führe ein Einschlafritual ein

Du bist bereits bei Tag Nr. 17 ange­langt und hast bis hierhin viele Tipps von uns erhalten. Hoffentlich hast Du einige davon auch schon umsetzen können und eine Verbesserung deines Schlafes erzielt.

Viele Tipps lassen sich wunderbar in ein Einschlafritual integrieren. So etwa das Aufsetzen eines beruhigenden Tees in Verbindung mit einer To-Do-Liste.

Deine Vorteile durch ein Einschlafritual:

Ein Einschlafritual sorgt für Regelmäßigkeit. Das mag Dein Körper. Zudem „zwingt“ es Dich, einige der Tipps auch wirklich umzusetzen.

Unsere Empfehlung daher:

Schaue einmal zurück, welche Tipps Du aus den vergangenen E-Mails umgesetzt hast, Dir geholfen haben und versuche, diese einmal in eine Reihenfolge zu bringen und so langsam ein Einschlafritual zu etablieren. Damit signalisierst Du Dir selbst und Deinen Körper dann z. B. mit der regelmäßigen Tasse Tee am Abend: Jetzt ist Zeit der Entspannung und gleich heißt es, zu schlafen.

Beachte: Messe Deinem Einschlafritual keinen so großen Stellenwert ein, dass Du Probleme mit dem Schlafen hast, wenn es fehlt. Im Urlaub, auf Reisen, bei Freunden oder wenn der Abend doch mal länger wird, kann man das Einschlafritual nicht immer einhalten. Das ist vollkommen in Ordnung und kein Grund zur Sorge. Ein Einschlafritual soll nur eine Hilfe zum Einschlafen darstellen, aber nicht zwingend nötig sein, dass Du überhaupt einschlafen kannst.

Schlaf­tipp Nr. 18:

Nutze einen Tageslichtwecker

Viele Menschen haben morgens Probleme aus dem Bett zu kommen. Das liegt meist daran, dass der Wecker sie ruckartig aus dem Schlaf reißt. Ist dieses Aufwachen natürlich? Wohl kaum. Am liebsten würdest Du Dich wahrscheinlich ohne Wecker, nur von der Sonne, wecken lassen.

Dieses Gefühl simuliert ein sogenannter Tageslichtwecker nach. Dieser beginnt, je nach Einstellung, etwa 30 Minuten vor dem Weckton damit, den Raum langsam zu erleuchten. So nimmt deine Haut Licht wahr und kann sich auf das Aufwachen vorbereiten. Licht ist schließlich der wichtigste Taktgeber für Deine innere Uhr.

Im Idealfall wachst Du ganz natürlich vom Licht auf. Falls nicht, so wie wir, brauchst Du zwar den Weckton, fühlst Dich aber nicht aus dem Schlaf gerissen wie sonst.

Ein Tageslichtwecker ist nicht zwingend nötig, wir möchten ihn jedoch nicht mehr missen, seit wir für Schlafonaut einmal ein Gerät getestet haben ([Hier klicken zu](#)



[unserem Erfahrungsbericht](#)). Wir stehen jeden Tag mit einem besseren Gefühl auf als ohne Tageslichtwecker. Das ist die Investition für uns Wert.

Unsere Empfehlung daher:

Teste doch einen Tageslichtwecker Deiner Wahl einmal aus. Nach einer Woche kannst Du ein Fazit ziehen und das Gerät im Zweifel wieder zurückgeben oder verschenken.

Die positiven Effekte von Tageslichtweckern waren bereits Gegenstand von Studien. Diese haben gezeigt, dass sich die Personen mit Tageslichtweckern am Morgen wacher fühlten und weniger schläfrig. Das sind keine leeren Werbeversprechen der Hersteller, sondern auf die positive Wirkung des Lichts für unseren Körper zurückzuführen.

Vor allem im Winter, wenn wir ohnehin wenig Licht abbekommen, kann ein Tageslichtwecker daher sehr sinnvoll sein.

Schlaf Tipp Nr. 19:

Vermeide lange Mittagsschläfe

Wie Du bereits kennengelernt hast: Ein Mittagstief ist vollkommen normal. Dies sollte dich jedoch nicht zu einem langen Mittagsschlaf verleiten lassen. Mit einem Mittagsschlaf wird Schlafdruck abgebaut. Die Folge: Du bist abends weniger müde und hast Probleme, einzuschlafen. Auch für einen geregelten Schlafrhythmus ist ein Mittagsschlaf nicht ideal.

Ganz gleich, wie kurz oder schlecht deine Nacht war: Einen Mittagsschlaf von mehr als 20 Minuten solltest du vermeiden. Besser: Kurze Power Naps mit einer Länge von maximal 20 Minuten.

Unsere Empfehlung daher:

Solltest Du mittags das Bedürfnis nach Schlaf verspüren, ist ein kurzes Nickerchen absolut in Ordnung. Achte jedoch darauf, dass Du Dich nicht länger als 20 Minuten ins Reich der Träume verabschiedest. Ansonsten baust Du zu viel Schlafdruck ab, kommst zu sehr in die Tiefschlafphasen und fühlst Dich nach dem Aufwachen oft mehr gerädert als vorher.

Mit einem kurzen Nickerchen, auch Power Nap genannt, von maximal 20 Minuten tankst du ausreichend Power, ohne viel Schlafdruck abzubauen. Viele Sportler und Piloten schwören auf diese kurzen Energieschübe. Auch bei langen Autofahrten werden sie häufig empfohlen, um einen Sekundenschlaf zu vermeiden.

Zudem lassen sich 20 Minuten Schlaf oft gut in den Büroalltag integrieren, etwa wenn du 1 Stunde Mittagspause hast.

Schlaf­tipp Nr. 20:

Sorge für Ruhe am Abend

Ruhe am Abend ist eine der Grundvoraussetzungen, um entspannt den Abend zu gestalten und schnell einschlafen zu können. Dabei solltest Du nicht erst im Schlafzimmer für Ruhe sorgen (Außer du hältst Dich an Schlaf­tipp Nr. 16 und hörst Musik). Auch die Minuten vorher sollten nicht täglich durch Lärm gekennzeichnet sein.

Der spannende Film, das Aufregen über die Arbeit, oder Ähnliches. All dies sollte rechtzeitig beendet sein, damit Du den Tag gedanklich abschließen und in Ruhe beenden kannst.

Unsere Empfehlung daher:

Gehe einmal gedanklich Deine letzten Minuten vor dem Schlafengehen durch. Wie viel Lärm herrscht dort noch? In Deinem Kopf, aber auch in der Wohnung generell?

Wie ruhig ist es in Deinem Schlafzimmer, wenn Du einschläfst?

Ist es Dir nicht möglich, Dein Schlafzimmer vollkommen ruhig zu gestalten, haben wir noch einige Tipps parat:

Klar, Ohrstöpsel. Kennst Du sicher, ist aber nicht jedermanns Sache, mit etwas im Ohr einzuschlafen. Auch Schlaf­tipp Nr. 16, Musik in Verbindung mit Schlafkopfhörern, kann bereits helfen, Geräusche von außen auszublenden. Eine weitere Möglichkeit ist Weißes Rauschen.

Die Einschlafhilfe wird eigentlich nur bei Babys eingesetzt, funktioniert aber auch bei Erwachsenen wunderbar. Dabei übertönen gleichmäßige Tonfrequenzen andere Töne. Diese Tonfrequenzen werden von Deinem Gehirn jedoch nicht als störend empfunden. Daher helfen sie beim Einschlafen. Positiver Nebeneffekt: Weil sich das Gehirn auf das Weiße Rauschen konzentriert, „vergisst“ es oft, zu grübeln. Super, oder?

Wenn Du nicht weißt, wie Weißes Rauschen klingt: Hier klicken für passende YouTube Videos. Es gibt jedoch auch zahlreiche kostenlose Apps für das Smartphone. Dabei kannst Du nicht nur klassisches Weißes Rauschen einstellen, sondern auch andere entspannte Klänge wie Meeresrauschen, Regenplätschern, Lagerfeuerknistern und vieles mehr. Probiere es einfach mal aus!

Schlaf­tipp Nr. 21, und damit den vorerst letzten:

Nutze entspannende Düfte

Viele Menschen haben Probleme, „auf Knopfdruck“ am Abend zu entspannen und abzuschalten. Signale von außen können dabei helfen und Düfte sind dafür wunderbar geeignet.

Unsere Empfehlung:

Lavendel, Melisse, Anis, Rose, Zitronengras, Fichtennadel, Kamille und Zedernholz sind toll. Diese Gerüche sorgen für Entspannung und helfen beim Abschalten. Dabei kannst Du die Düfte ganz einfach als Raumduft kaufen. Aber besonders in Form von ätherischen Ölen (bitte keine synthetischen!) zum Sprayen, etwa auf das Kissen, sind sie wunderbar. Dabei kommen auch noch die weiteren positiven Effekte von ätherischen Ölen, etwa die antibakterielle Wirkung, gut zum Tragen.

Wir persönlich können besonders Lavendel empfehlen. Aber das ist natürlich Geschmackssache. Der Duft soll Dich nicht nur entspannen, Du sollst ihn ja auch gerne riechen.

Das war nun unser vorerst letzter Schlaf­tipp für Dich. Wir hoffen, Du konntest hierbei neue Impulse für Deine Schlafverbesserung bekommen.

Alles Gute, schlaf gut und vielleicht bis bald in einem unserer Videos auf [YouTube](#).

Joe und Fabian von Schlafonaut

P.S.

Wenn Du bis hierhin gelesen hast, zeigst Du, dass Du es wirklich Ernst mit Deinem Schlaf meinst. Das freut uns sehr! Als Dankeschön kannst Du [hier unser eBook](#) oder [hier unser gedrucktes Buch mit 2,00 Euro Rabatt kaufen](#).

