

Willst du eine gute Nachtruhe haben?

Dann mach diese Dinge nie vor dem Schlafengehen¹

Der Schlaf ist eines der großen Geheimnisse des Lebens. Wie die Schwerkraft oder das Quantenfeld verstehen wir immer noch nicht genau, warum wir schlafen - und auch wir jeden Tag mehr darüber lernen. Wir wissen jedoch, dass guter Schlaf einer der Eckpfeiler der Gesundheit ist. Sechs bis acht Stunden pro Nacht scheinen für die meisten Erwachsenen die optimale Schlafmenge zu sein, und zu viel oder zu wenig kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken.

Schlafmangel ist heutzutage ein so chronischer Zustand, dass du vielleicht gar nicht merkst, dass du darunter leidest. Die Wissenschaft hat inzwischen festgestellt, dass ein Schlafdefizit ernsthafte, weitreichende Auswirkungen auf deine Gesundheit haben kann. Unterbrochener oder gestörter Schlaf kann zum Beispiel:

- Dein [Immunsystem](#) dramatisch schwächen
- Beschleunigung des Tumorwachstums - Tumore wachsen bei Labortieren mit schweren Schlafstörungen zwei- bis dreimal schneller
- einen prädiabetischen Zustand verursachen, der dich hungrig macht, auch wenn du bereits gegessen hast, was sich [negativ auf dein Gewicht auswirken](#) kann
- [dein Gedächtnis ernsthaft beeinträchtigen](#); selbst eine einzige Nacht mit schlechtem Schlaf - d.h. nur 4 bis 6 Stunden Schlaf - kann deine Fähigkeit, am nächsten Tag klar zu denken, beeinträchtigen
- deine Leistung bei körperlichen oder geistigen Aufgaben beeinträchtigen und deine Problemlösungsfähigkeit verringern

Wenn dein zirkadianer Rhythmus gestört ist, produziert dein Körper weniger Melatonin (ein Hormon UND ein Antioxidans) und ist [weniger in der Lage, Krebs zu bekämpfen](#), da Melatonin hilft, freie Radikale zu unterdrücken, die zu Krebs führen können. Das ist der



Grund, warum Tumore schneller wachsen, wenn du schlecht schläfst.

¹ Artikel entnommen aus <http://www.mercola.com/>

Unzureichender Schlaf kann auch stressbedingte Störungen verstärken, wie zum Beispiel:


- Herzkrankheit
- Magengeschwüre
- Verstopfung
- Stimmungsstörungen wie Depressionen

Schlafmangel lässt dich vorzeitig altern, weil er die [Produktion von Wachstumshormonen](#) beeinträchtigt, die normalerweise von der Hirnanhangdrüse während des Tiefschlafs (und bei bestimmten Sportarten wie der [Peak Fitness Technique](#)) ausgeschüttet werden. Wachstumshormone helfen dir, jünger auszusehen und dich jünger zu fühlen.

Eine Studie hat sogar gezeigt, dass Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit ein dreimal [höheres Risiko haben](#), an einer **anderen** Ursache [zu sterben](#). Verlorener Schlaf ist für immer verloren, und anhaltender Schlafmangel *hat einen kumulativen Effekt*, wenn es darum geht, deine Gesundheit zu beeinträchtigen. Wie die meisten von euch wahrscheinlich wissen, kann schlechter Schlaf euer Leben zur Hölle machen. Die gute Nachricht ist, dass es viele natürliche Techniken gibt, die du lernen kannst, um deine "Schlafgesundheit" wiederherzustellen.

Egal, ob du Schwierigkeiten beim Einschlafen hast, zu oft aufwachst oder dich morgens nicht ausreichend ausgeruht fühlst - oder ob du einfach nur die Qualität deines Schlafs verbessern willst - meine Tipps und Tricks werden dir bestimmt helfen.

Die Optimierung deines Schlafplatzes ...

 Schlafe in völliger Dunkelheit oder so nah wie möglich daran.

Selbst das kleinste bisschen Licht im Raum kann deine innere Uhr und die Produktion von Melatonin und Serotonin durch deine Zirbeldrüse stören. Selbst das kleinste Glühen deines Radioweckers könnte deinen Schlaf stören. So [kannst du dein Krebsrisiko senken](#). Schließe deine Schlafzimmertür und schalte die Nachtlichter aus. Schalte nachts überhaupt kein Licht an, auch nicht, wenn du aufstehst, um ins Bad zu gehen. Decke deinen Radiowecker ab. Bedecke deine Fenster - ich empfehle Verdunklungsrollos oder Vorhänge.

[Alles Leben entwickelte sich als Reaktion auf vorhersehbare Muster von Licht und Dunkelheit](#), die sogenannten zirkadianen Rhythmen. Die moderne elektrische Beleuchtung hat deine innere Uhr erheblich verraten, indem sie deine natürlichen Rhythmen gestört hat. Kleine Lichtteilchen gelangen über den Sehnerv direkt zu deinem Hypothalamus, der deine biologische Uhr steuert. Das Licht signalisiert deinem Gehirn, dass es Zeit ist, aufzuwachen und bereitet deinen Körper auf die AKTION vor.

 Halte die Temperatur in deinem Schlafzimmer nicht höher als 70 Grad F.

Viele Menschen halten ihre Wohnungen und insbesondere ihre Schlafzimmer im

Obergeschoss zu warm. Studien zeigen, dass die [optimale Raumtemperatur für den Schlaf recht kühl ist](#), zwischen 60 und 68 Grad. Wenn du dein Zimmer kühler oder wärmer hältst, kann das zu unruhigem Schlaf führen.

Wenn du schläfst, sinkt die Innentemperatur deines Körpers auf ihren niedrigsten Wert, in der Regel etwa vier Stunden nach dem Einschlafen. Wissenschaftler/innen glauben, dass ein kühleres Schlafzimmer den Schlaf am besten fördert, da es den natürlichen Temperaturabfall des Körpers nachahmt.

Untersuche dein Schlafzimmer auf elektromagnetische Felder (EMF).

Diese können die Zirbeldrüse und die Produktion von Melatonin und Serotonin stören und auch andere negative Auswirkungen haben. Dafür brauchst du ein Gaußmessgerät. Du findest online verschiedene Modelle, die zwischen 50 und 200 US-Dollar kosten. Einige Experten empfehlen sogar, vor dem Schlafengehen den Stromkreislauf zu unterbrechen, um den Strom im Haus abzuschalten.

Stelle Wecker und andere elektrische Geräte weg von deinem Bett.




Wenn diese Geräte verwendet werden müssen, halte sie so weit wie möglich von deinem Bett entfernt, am besten mindestens einen Meter. *Nimm die Uhr aus dem Blickfeld.* Sie macht dir nur noch mehr Sorgen, wenn du die ganze Nacht auf sie starrst... 2 Uhr morgens... 3 Uhr morgens... 4 :30 Uhr... a.m.

Vermeide die Verwendung von lauten Weckern.

Es ist sehr anstrengend für deinen Körper, plötzlich wachgerüttelt zu werden. Wenn du regelmäßig genug Schlaf bekommst, ist ein Wecker vielleicht sogar überflüssig. Ich habe meinen Wecker schon vor Jahren aufgegeben und benutze jetzt einen Sonnenwecker. [Der Sun Alarm™ SA-2002](#) ist die ideale Lösung, um jeden Morgen aufzuwachen, wenn du nicht mit der ECHTEN Sonne aufwachen kannst. Er kombiniert die Funktionen eines traditionellen

Wecker (Digitalanzeige, AM/FM-Radio, Piepser, Schlummertaste usw.) mit einem speziellen eingebauten Licht, das allmählich an Intensität zunimmt, simuliert dieser erstaunliche Wecker einen natürlichen Sonnenaufgang. Außerdem verfügt er über eine Sonnenuntergangsfunktion, bei der das Licht mit der Zeit dunkler wird - ideal für alle, die Probleme beim Einschlafen haben.

 Reserviere dein Bett zum Schlafen.

Wenn du daran gewöhnt bist, im Bett fernzusehen oder zu arbeiten, fällt es dir vielleicht schwerer, dich zu entspannen und einzuschlafen, also vermeide diese Aktivitäten im Bett.

- Erwäge getrennte Schlafzimmer.

Jüngste Studien zeigen, dass das Teilen eines Bettes mit einem Partner (oder Haustieren) bei vielen Menschen den Schlaf erheblich beeinträchtigen kann, vor allem wenn der Partner einen unruhigen Schlaf hat oder schnarcht. Wenn deine Bettnachbarn deinen Schlaf ständig stören, solltest du [ein separates Schlafzimmer in Betracht ziehen](#).

Vorbereitungen für das Bett ...

- Geh so früh wie möglich ins Bett.

Dein Körper (insbesondere dein Nebennierensystem) lädt einen Großteil seiner Energie zwischen 23 und 1 Uhr nachts auf. Wenn du wach bist, stauen sich die Giftstoffe in deiner Leber, was deine Gesundheit weiter beeinträchtigen kann. Bevor die Elektrizität weit verbreitet war, gingen die Menschen kurz nach Sonnenuntergang zu Bett, wie es die meisten Tiere tun und wie es die Natur auch für die Menschen vorgesehen hat.

- Ändere deine Schlafenszeit nicht.

Du solltest jeden Tag zu den gleichen Zeiten ins Bett gehen und aufwachen, auch am Wochenende. Das hilft deinem Körper, in einen Schlafrhythmus zu kommen und erleichtert dir das Einschlafen und Aufstehen am Morgen.

- Lege eine Schlafenszeit-Routine fest.

Du kannst meditieren, tief atmen, [Aromatherapie oder ätherische Öle](#) verwenden oder dir eine Massage von deinem Partner gönnen. Das Wichtigste ist, dass du etwas findest, das dich entspannt, und das du dann jeden Abend wiederholst, um die Spannungen des Tages abzubauen.

- Nimm innerhalb von 2 Stunden vor dem Schlafengehen keine Flüssigkeit zu dir.

Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit verringert, dass du aufstehen und zur Toilette gehen musst, oder zumindest die Häufigkeit verringert.

- Gehe direkt vor dem Schlafengehen ins Bad.

Das verringert die Wahrscheinlichkeit, dass du mitten in der Nacht aufwachst, um zu gehen.

- Iss einige Stunden vor dem Schlafengehen einen eiweißreichen Snack.

Dies kann das L-Tryptophan liefern, das du für die Melatonin- und Serotoninproduktion brauchst.

- Iss auch ein kleines Stück Obst.

Dadurch kann das Tryptophan die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

- Vermeide Snacks vor dem Schlafengehen, insbesondere Getreide und Zucker.

Diese erhöhen deinen Blutzucker und verzögern den Schlaf. Wenn der Blutzucker später zu stark abfällt (Hypoglykämie), wachst du vielleicht auf und kannst nicht wieder einschlafen.

- Nimm vor dem Schlafengehen ein heißes Bad, eine Dusche oder eine Sauna.

Wenn deine Körpertemperatur am späten Abend erhöht ist, sinkt sie zur Schlafenszeit und erleichtert den Schlaf. Der Temperaturabfall beim Verlassen des Bades signalisiert deinem Körper, dass es Zeit fürs Bett ist.

- Zieh Socken im Bett an.

Die Füße fühlen sich oft kälter an als der Rest des Körpers, weil sie am schlechtesten durchblutet sind. Eine [Studie hat gezeigt, dass das Tragen von Socken das nächtliche Aufwachen reduziert](#). Als Alternative kannst du nachts eine Wärmflasche in die Nähe deiner Füße legen.

- Trage eine Augenmaske, um das Licht abzuschirmen.

Wie bereits erwähnt, ist es sehr wichtig, möglichst in völliger Dunkelheit zu schlafen. Allerdings ist es nicht immer einfach, alle Lichtquellen mit Vorhängen, Jalousien oder Gardinen zu verdunkeln, vor allem, wenn du in einer städtischen Gegend lebst (oder wenn dein Ehepartner einen anderen Zeitplan hat als du). In diesen Fällen kann eine Augenmaske hilfreich sein.

- Schließe deine Arbeit mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ab (besser zwei Stunden oder mehr).

Das gibt deinem Geist die Möglichkeit, sich zu entspannen, damit du mit einem ruhigen Gefühl einschlafen kannst und nicht überdreht oder ängstlich vor den morgigen Terminen bist.

- Kein Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen.

Noch besser ist es, den Fernseher aus dem Schlafzimmer oder sogar ganz aus dem Haus zu verbannen. Er stimuliert das Gehirn zu sehr und verhindert, dass du schnell einschläfst. Fernsehen stört die Funktion deiner Zirbeldrüse.

- Höre dir Entspannungs-CDs an.

Manche Menschen empfinden weißes Rauschen oder Naturgeräusche, wie das Meer oder den Wald, als beruhigend für den Schlaf. Eine hervorragende Entspannungs- und Meditationsmusik, die du vor dem Schlafengehen hören kannst, ist die [Insight Audio-CD](#). Ein weiterer Favorit ist die [Sleep Harmony CD](#), die mit einer Kombination aus fortschrittlicher Schwingungstechnologie und geführter Meditation dafür sorgt, dass du



Vermeide Snacks vor dem Schlafengehen, insbesondere innerhalb der letzten 30 Minuten, mühe-los in einen tiefen Deltaschlaf fallen kannst. Die CD funktioniert nach dem Prinzip des "Sleep Wave Entrainment" und unterstützt dein Gehirn dabei, sich auf den Schlaf einzustellen.

- Lies etwas Spirituelles oder Aufmunterndes.

Das kann dir helfen, dich zu entspannen. Lies nichts Aufregendes, wie zum Beispiel einen Krimi oder einen Spannungsroman, denn das hat den gegenteiligen Effekt. Wenn du ein spannendes Buch wirklich genießt, könntest du außerdem versucht sein, stundenlang weiterzulesen, anstatt einzuschlafen!

- Journaling.

Wenn du oft mit rasenden Gedanken im Bett liegst, kann es hilfreich sein, [ein Tagebuch zu führen](#) und deine Gedanken vor dem Schlafengehen aufzuschreiben. Ich persönlich mache das schon seit 15 Jahren, aber am liebsten morgens, wenn mein Gehirn auf Hochtouren läuft und mein Cortisolspiegel hoch ist.

Lebensstil- Vorschläge, die den Schlaf verbessern ...



- Reduziere oder vermeiden so viele Drogen wie möglich.

[Viele Medikamente, sowohl verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Produkte können den Schlaf beeinträchtigen.](#) Unter In den meisten Fällen kann der Zustand, der die Einnahme der Medikamente verursacht hat, mit Hilfe der Richtlinien auf meiner Website behoben werden.

- Vermeide Koffein.

Mindestens eine Studie hat gezeigt, dass Koffein bei manchen Menschen nicht effizient verstoffwechselt wird, so dass du seine Wirkung noch lange nach dem Konsum spürst. So kann eine Tasse [Kaffee](#) oder Tee am Nachmittag manche Menschen daran hindern, nachts einzuschlafen. Sei dir bewusst, dass einige Medikamente Koffein enthalten (z. B. Diätpillen).

- Lies etwas Spirituelles oder
- Vermeide Alkohol.

Obwohl [Alkohol](#) dich schläfrig macht, ist die Wirkung nur von kurzer Dauer und du wachst oft erst einige Stunden später wieder auf, weil du nicht wieder einschlafen kannst. Alkohol verhindert auch, dass du in die tieferen Schlafphasen kommst, in denen dein Körper die meisten Heilungsprozesse durchführt.

- Achte darauf, dass du regelmäßig Sport treibst.

Mindestens 30 Minuten [Sport](#) am Tag können deinen Schlaf verbessern. Treibe aber nicht zu kurz vor dem Schlafengehen Sport, sonst wirst du vielleicht wach. Studien zeigen, dass Bewegung am Morgen am besten ist, wenn du es schaffst.

- Verliere Übergewicht.

Übergewicht kann dein Risiko für Schlafapnoe erhöhen, was deinen Schlaf ernsthaft beeinträchtigen kann. ([KLICK HIER](#) für meine Ernährungsempfehlungen.)

- Vermeide Lebensmittel, auf die du möglicherweise empfindlich reagierst.

Das gilt besonders für Zucker, Getreide und pasteurisierte Milchprodukte. Empfindlichkeitsreaktionen können zu übermäßiger Verstopfung, Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen und anderen Problemen führen.

- Lass deine Nebennieren von einem guten Naturheilkundler untersuchen.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden, dass [Schlaflosigkeit durch Nebennierenstress verursacht werden kann](#).

- Wenn du in den Wechseljahren oder in der Perimenopause bist, solltest du dich von einem guten Arzt für Naturheilkunde untersuchen lassen.

Die hormonellen Veränderungen in dieser Zeit können Schlafprobleme verursachen, wenn sie nicht richtig angegangen werden.

Wenn alles andere scheitert ...

- Erhöhe dein Melatonin.

Idealerweise ist es am besten, die Werte auf natürliche Weise zu erhöhen, indem du dich tagsüber hellem Sonnenlicht aussetzt (und im Winter Vollspektrum-Leuchtstoffröhren benutzt) und nachts absolute Dunkelheit.

Wenn das nicht möglich ist, solltest du ein Melatoninpräparat in Betracht ziehen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Melatonin die Schläfrigkeit erhöht, dir hilft, schneller einzuschlafen und durchzuschlafen, die Unruhe zu verringern und die Tagesmüdigkeit zu bekämpfen.

Melatonin ist eine völlig natürliche Substanz, die von deinem Körper hergestellt wird und neben dem Schlaf auch viele andere gesundheitliche Vorteile hat. Ich bevorzuge ein sublinguales Melatoninprodukt, weil es viel schneller aufgenommen wird und daher schneller wirkt. Auf meiner Website biete ich ein [Melatoninspray](#) an, das meiner Meinung nach eines der besten auf dem Markt ist.

Der "Schlaf-Fehler "2

Experten befürchten, dass die zunehmende Verbreitung von leuchtenden Geräten wie Computern deinem Gehirn vorgaukeln könnte, dass es noch Tag ist, nachdem die Sonne untergegangen ist. Die nächtliche Lichtexposition kann den Schlafrhythmus stören und Schlaflosigkeit verschlimmern.

Solche Bedenken sind nicht neu - Thomas Edison mag diese Probleme verursacht haben, als er die Glühbirne erfand. Aber das Problem hat sich durch die Popularität von Apples neuem Schiefercomputer, dem iPad, noch verschärft. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher nutzen das iPad, um nachts zu lesen. Im Gegensatz zu Papierbüchern oder E-Book-Readern wie dem Amazon Kindle, die kein eigenes Licht abgeben, strahlt der Bildschirm des iPads das Licht aus relativ kurzer Entfernung direkt in die Augen. Laut ^{CNN3}:

"Das macht es wahrscheinlicher, dass iPad und Laptops den Schlafrhythmus stören als beispielsweise ein Fernseher, der quer im Schlafzimmer steht, oder eine Lampe, die ein Buch aus Papier beleuchtet, die beide viel weniger Licht direkt ins Auge schießen, so die Forscher.

Dr. Mercola's Kommentare ...



Alles in der Natur hat einen Rhythmus, so auch dein Körper. Die Ebbe und Flut des Ozeans, der Auf- und Untergang der Sonne und der Übergang von einer Jahreszeit zur nächsten finden alle in beruhigender Regelmäßigkeit statt. Auch dein Körper ist bestrebt, seinen 24-Stunden-Zyklus, den sogenannten zirkadianen Rhythmus, gleichmäßig zu halten.

Deshalb ist es für die meisten von uns ganz natürlich, aufzuwachen, wenn die Sonne aufgeht, und zu schlafen, wenn es dunkel ist. Forscherinnen und Forscher haben auch gezeigt, dass dein zirkadianer Rhythmus an allem beteiligt ist, vom Schlaf über Gewichtszunahme und Stimmungsstörungen bis hin zu einer Reihe von Krankheiten.

Leider wirft das moderne Leben sozusagen mehrere Fliegen mit einer Klappe, vor allem durch die künstliche Verlängerung der

"Tageszeit".

² Artikel entnommen aus <http://www.mercola.com/>

³ [CNN 13. Mai 2010](#)

Leuchtende Gadgets täuschen dein Gehirn und stören deinen circadianen Rhythmus

Die Erfindung der Glühbirne mag schon schlimm genug gewesen sein, aber heute gibt es jede Menge leuchtende Geräte, die deinem Gehirn vorgaukeln, dass es noch Tag ist, weit nach Sonnenuntergang. Diese lange Exposition gegenüber künstlichem Licht kann deinen Schlafzyklus stören und leichte Schlaflosigkeit verschlimmern. Warum ist das so?

Denn wenn die Lichtrezeptoren in deinen Augen ausgelöst werden, signalisieren sie deinem Gehirn, "wach zu bleiben". Um das zu tun, stellt dein Gehirn die Ausschüttung von Melatonin ein, das sowohl ein Hormon als auch ein starkes Antioxidans gegen Krebs ist.

Normalerweise beginnt dein Gehirn gegen 21 oder 22 Uhr mit der Ausschüttung von Melatonin, das dich schläfrig macht. Diese regelmäßig stattfindenden Ausschüttungen helfen also, deinen Schlafzyklus zu regulieren. Wenn du dein Gehirn jedoch regelmäßig dazu bringst, diesen Zyklus zu verändern, sind Schlafstörungen nicht weit entfernt. Das kann sogar zu einem [permanenten "Jetlag"](#) führen.

Das Problem mit vielen der heute erhältlichen elektronischen Geräte ist die Art des Lichts, das sie abgeben. Computerbildschirme und die meisten Glühbirnen strahlen blaues Licht aus, auf das deine Augen besonders empfindlich reagieren, weil dies die Art von Licht ist, die tagsüber im Freien am häufigsten vorkommt. Dadurch kann die Melatoninproduktion gestört werden. Der [obige CNN-Artikel beschreibt das](#) persönliche Experiment eines Mannes, der den Wahrheitsgehalt der Behauptung, dass nächtliche Lichteinwirkung deinen Schlaf stört, überprüfen wollte.

"J.D. Moyer beschloss kürzlich, ein kleines Experiment mit künstlichem Licht und seinem Schlafzyklus durchzuführen. Der unter Schlafmangel leidende Einwohner von Oakland, Kalifornien, hatte gelesen, dass starkes Licht - egal ob es von der Sonne oder von den Bildschirmen der Unterhaltungselektronik kommt - die innere Schlafuhr eines Menschen zurücksetzen kann.

Also schaltete er einen Monat lang immer dann, wenn die Sonne unterging, alle Geräte und Lichter in seinem Haus aus - von der Glühbirne in seinem Kühlschrank bis hin zu seinem Laptop. Es funktionierte. Statt um Mitternacht einzuschlafen, legte sich Moyer schon um 21 Uhr ins Bett. Er fühlte sich während des Tests so ausgeruht, dass seine Freunde seine unerwartete Munterkeit am Morgen bemerkten.

"Ich hatte einige Male die Erfahrung, dass ich mich ohne Grund einfach nur unangemessen glücklich fühlte. Und das lag am Schlaf", sagt er. "Sicher, man kann mit sechs oder sieben Stunden auskommen, aber acht oder neun Stunden Schlaf - das ist ein ganz anderer Zustand.

Auch die Lichtexposition am Tag spielt eine Rolle

Ja, auch die Qualität des Lichts, dem du tagsüber ausgesetzt bist, spielt eine Rolle, wenn es darum geht, einen gesunden Rhythmus beizubehalten. Während die meisten von uns

abends zu viel Licht ausgesetzt sind, sind die meisten von uns auch tagsüber zu *wenig Licht ausgesetzt!*

Die meisten Glühbirnen und Leuchtstoffröhren geben eine sehr schlechte Lichtqualität ab. Was dein Körper für eine optimale Funktion braucht, ist das Vollspektrumlicht, das du im Freien bekommst. Der Einsatz von Vollspektrumlampen in deinem Zuhause und Büro kann helfen, den Mangel an hochwertigem Sonnenlicht während des Tages auszugleichen.

Für den Einsatz am Abend kannst du jetzt "Low Blue Lights" kaufen. Diese Glühbirnen strahlen ein bernsteinfarbenes Licht aus, das im Gegensatz zu dem blauen Licht steht, das die Melatoninproduktion unterdrückt. Daher sind diese Glühbirnen ideal für Bereiche wie dein Schlafzimmer und dein Badezimmer. Du kannst sie auch in deinem Wohnzimmer verwenden.

Wie bereits erwähnt, strahlen auch Fernseher und Computer viel blaues Licht aus, das deinen Melatoninspiegel senkt, wenn du nach Einbruch der Dunkelheit arbeitest. Denk daran, dass schon eine kleine Lichtmenge, wie z. B. ein eingeschaltetes Nachtlcht oder das Anschalten des Badezimmerlichts, wenn du auf die Toilette gehst, ausreichen kann, um die Melatoninproduktion für die Nacht zu unterdrücken. Wenn du also aufstehen musst, versuche, der Versuchung zu widerstehen, das Licht einzuschalten.



Aus diesem Grund empfehle ich dringend, Verdunkelungsrollos zu installieren, um eine vollständige und *totale Dunkelheit* in deinem Schlafzimmer.

Dein zirkadianer Rhythmus ist eng mit deiner allgemeinen Gesundheit verknüpft

Dein zirkadianer Rhythmus hat sich über viele Jahrhunderte entwickelt, um deine Physiologie mit deiner Umwelt in Einklang zu bringen. Er geht jedoch davon aus, dass du dich immer noch so verhältst, wie es deine Vorfahren seit Generationen getan haben: nachts schlafen und tagsüber wach sein.

Wenn du diese Grenzen überschreitest, indem du nachts lange aufbleibst, dir den Schlaf raubst oder sogar zu merkwürdigen Zeiten isst (z. B. um 2 Uhr morgens), sendest du widersprüchliche Signale an deinen Körper. Infolgedessen weiß dein Körper nicht, ob er Chemikalien produzieren soll, um dir zu sagen, dass du schlafen gehen oder dich auf den Tag vorbereiten sollst.

Aber die Aufrechterhaltung dieses natürlichen zirkadianen Rhythmus beeinflusst weit mehr als nur deinen Schlafrhythmus. Dein Körper hat viele innere Uhren - im Gehirn, in der Lunge, in der Leber, im Herz und sogar in der Skelettmuskulatur - und sie alle sorgen dafür, dass dein Körper reibungslos funktioniert, indem sie die Temperatur und die Ausschüttung von Hormonen steuern.

Deine Körpertemperatur und die Hormonproduktion schwanken auch mit deiner persönlichen inneren Uhr. Das wiederum beeinflusst Dinge wie:

- Der einfachste Zeitpunkt, um Krankheiten in deinem Körper zu erkennen
- Die Zeiten, in denen du weniger schmerzempfindlich sein wirst
- Die Zeiten, in denen du bei der Arbeit produktiver sein wirst

Die Störung deines natürlichen Rhythmus kann dich auch anfälliger für Krankheiten machen. So ist zum Beispiel bekannt, dass ein verminderter Melatoninspiegel, der durch längere Lichteinwirkung entsteht, [das Krebsrisiko erhöht](#).

Sie aktiviert auch deine Stressreaktion und schwächt dein Immunsystem. Deshalb können unregelmäßige Schlafzyklen zu Stress, Verstopfung, Magengeschwüren, Depressionen, Herzerkrankungen und vielen anderen Krankheiten führen. Weitere Informationen und Beispiele findest du in dem Artikel [Wie deine Körperuhr deinen Stoffwechsel reguliert](#).

Damit deine Körperuhr reibungslos läuft ...

Zusammengefasst können die folgenden Richtlinien dazu beitragen, dass dein zirkadianer Rhythmus in seinem natürlichen Zyklus bleibt:

- Verwende tagsüber Vollspektrum-Glühlampen in deinem Haus und Büro.**
- Schalte Computer und elektronische Geräte aus, sobald die Sonne untergeht, und vermeide es, spät abends noch fernzusehen.** Das blaue Licht, das von Fernsehern und Computerbildschirmen ausgestrahlt wird, ahmt das blaue Licht des

Sonnenlichts nach und kann deine Melatoninproduktion verändern.

- Verwende "schwaches Blaulicht" in Bereichen, in denen du dich am späten Abend am meisten aufhältst, wie z.B. in deinem Wohnzimmer, Schlafzimmer und Badezimmer.**

- ☑ **Schlafe in völliger Dunkelheit! Schon das** kleinste bisschen Licht in deinem Zimmer kann deinen Tagesrhythmus und die Produktion der Hormone Melatonin und Serotonin durch deine Zirbeldrüse stören. Das ist das "verborgene" Geheimnis, das die meisten Menschen ignorieren, das aber die Qualität deines Schlafs dramatisch verbessern kann. Ich persönlich schlafe in einem Zimmer, das so dunkel ist, dass es sogar mittags stockdunkel ist. Verwende Verdunkelungsrollos und Vorhänge, um dies zu erreichen.
- ☑ **Gehe schlafen, wenn es draußen dunkel ist, und stehe auf, wenn die Sonne aufgeht.** Versuche, mindestens zwischen 22 Uhr und 6 Uhr zu schlafen. Das bedeutet, dass du um 22 Uhr im Bett sein und um 6 Uhr aufstehen solltest, wenn das Licht aus ist.



- ☑ **Vermeide es, in der Nachtschicht zu arbeiten.** Sie wird mit einem deutlich niedrigeren Serotoninspiegel in Verbindung gebracht, was zu Schlafproblemen, Wut, Depressionen und Angstzuständen führen kann. Wenn du derzeit in der Nachtschicht arbeitest, würde ich dir dringend empfehlen, deine Arbeitszeiten zu ändern oder zumindest die Nachtschicht nicht länger als ein paar Monate am Stück beizubehalten (und deinem Körper die Chance zu geben, sich zwischendurch umzustellen).