

VORWORT

Vorwort

Gesunder Schlaf

*Besser schlafen. Erholt aufwachen.
Mehr Energie im Alltag.*



Jeden Morgen wachen Millionen Menschen auf und fühlen sich bereits erschöpft, bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

Sie glauben, dass dies normal sei. Schließlich schlafen sie doch sieben oder sogar acht Stunden. Trotzdem fehlt die Energie, die Konzentration lässt nach und selbst kleine Aufgaben werden zur Belastung.

Dabei liegt die Ursache oft nicht im Alter, nicht in mangelnder Motivation und auch nicht ausschließlich im Stress.

Der wahre Grund beginnt häufig in der Nacht.

Schlaf ist weit mehr als eine Ruhepause. Während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren. Milliarden von Zellen werden erneuert, Hormone reguliert, Erinnerungen verarbeitet und das Immunsystem gestärkt. Jede Nacht entscheidet darüber, wie leistungsfähig wir am nächsten Tag sind – körperlich genauso wie geistig.

Trotzdem schenken viele Menschen ihrem Schlaf erstaunlich wenig Aufmerksamkeit. Das Schlafzimmer wird zum Büro, das Smartphone begleitet uns bis in die letzten Minuten vor dem Einschlafen und Stress endet oft nicht an der Schlafzimmertür. Die Folgen zeigen sich schleichend: Müdigkeit wird zum Dauerzustand, die Leistungsfähigkeit sinkt und die Freude am Alltag nimmt ab.

Die gute Nachricht lautet:

Unser Schlaf lässt sich in den meisten Fällen deutlich verbessern. Nicht durch komplizierte Methoden oder teure Produkte, sondern durch das Verständnis dafür, wie unser Körper funktioniert und welche Gewohnheiten ihn unterstützen.

Genau dabei möchte dich dieses Buch begleiten.

Was während einer Nacht passiert



Schlaf

Körper und Geist kommen zur Ruhe.



Gehirn verarbeitet Erinnerungen

Wichtiges wird gespeichert, Unwichtiges aussortiert.



Herz und Kreislauf regenerieren

Blutdruck sinkt, Herzschlag verlangsamt sich, der Körper erholt sich.



Immunsystem arbeitet

Abwehrzellen werden aktiviert, Schutzfunktionen gestärkt.



Muskeln regenerieren

Mikroverletzungen heilen, Muskeln bauen sich auf und stärken.



Neue Energie für den nächsten Tag

Körper und Geist sind bereit für neue Herausforderungen.

Du wirst verstehen,

- ✓ warum Schlaf so entscheidend für deine Gesundheit ist,
- ✓ wie dein Gehirn den Schlaf steuert,
- ✓ weshalb Stress und Schlaf eng miteinander verbunden sind,
- ✓ welche Gewohnheiten deinen Schlaf verbessern oder verschlechtern,
- ✓ und wie du Schritt für Schritt wieder zu einem erholsamen Schlaf findest.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Menschen mit Schlafproblemen.
Es richtet sich an alle, die morgens wieder mit mehr Energie aufstehen,
tagsüber leistungsfähiger sein und langfristig etwas für ihre Gesundheit
tun möchten.

Du musst dafür nicht dein ganzes Leben umkrempeln.
Oft sind es kleine Veränderungen, die langfristig den größten
Unterschied machen.

Kleine Gewohnheiten – großer Unterschied



**Heute: Stress, Reizüberflutung,
kaum Erholung.**



**Morgen: Bessere Gewohnheiten,
erholsamer Schlaf, mehr Energie.**

Ich lade dich deshalb ein, dieses Buch nicht nur zu lesen.
Arbeite damit. Nutze die Checklisten, beantworte die Fragen,
probiere die Übungen aus und beobachte bewusst, wie dein
Körper reagiert.



Arbeite
damit.



Nutze die
Checklisten.



Beantworte
die Fragen.



Probiere die
Übungen aus.



Beobachte bewusst,
wie dein Körper
reagiert.

Denn guter Schlaf entsteht nicht durch Wissen allein.
Er entsteht durch die tägliche Umsetzung.

Ich wünsche dir viele neue Erkenntnisse und vor allem Nächte,
nach denen du morgens wieder sagen kannst:

“
„Ich fühle mich wirklich erholt.“
”

Robert Kremer

Robert Kremer





Lärm – Wenn Geräusche den Schlaf stören



Nicht jedes Geräusch beeinflusst unseren Schlaf auf die gleiche Weise.

Unser Gehirn kann sich erstaunlich gut an gleichmäßige Hintergrundgeräusche gewöhnen. Ein leises Rauschen, sanfter Regen oder Naturklänge werden von vielen Menschen als beruhigend empfunden.

Ganz anders verhält es sich bei plötzlich auftretenden Geräuschen – etwa einer zuschlagenden Tür, Verkehrslärm oder dem Klingeln eines Telefons. Solche unerwarteten Reize aktivieren unser Gehirn sofort und können selbst dann zu kurzen Wachphasen führen, wenn wir uns am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern.

Wer in einer lauten Umgebung lebt, kann bereits mit einfachen Maßnahmen für mehr Ruhe sorgen.



PRAXISTIPP

Hilfreich können sein:



Ohrstöpsel



schalldämmende Vorhänge



geschlossene Fenster
bei starkem Straßenlärm



gleichmäßige Hintergrund-
geräusche (z. B. White Noise
oder Naturklänge)



Welche Geräusche fördern oder stören den Schlaf?

UNTERSTÜTZEND



Regen



Meeresrauschen



Ventilator



White Noise



Naturgeräusche

SCHLAFSTÖREND



Verkehrslärm



Türklingel



Sirenen



Fernseher



laute Stimmen



Unser Gehirn liebt Vorhersehbarkeit. Gleichmäßige Geräusche werden als sicher eingestuft und lassen uns entspannen. Plötzliche Geräusche dagegen können Stress auslösen und unseren Schlaf unterbrechen.



Nächtliches Wasserlassen – Wann ist es normal?



Mit zunehmendem Alter berichten viele Menschen, dass sie nachts häufiger zur Toilette müssen. Einzelne Toilettengänge sind nicht ungewöhnlich und können verschiedene Ursachen haben.

Dazu zählen beispielsweise:

- ✓ größere Trinkmengen kurz vor dem Schlafengehen,
- ✓ alkoholische Getränke am Abend,
- ✓ bestimmte Medikamente,
- ✓ Erkrankungen der Harnwege oder der Prostata.

Gelegentliches nächtliches Wasserlassen ist meist unproblematisch. Tritt es jedoch regelmäßig auf oder verschlechtert sich deutlich, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.



CHECKLISTE

Kann ich selbst etwas verändern?

- ☐ Trinke ich große Mengen direkt vor dem Schlafengehen?
- ☐ Trinke ich regelmäßig Alkohol am Abend?
- ☐ Nehme ich entwässernde Medikamente?
- ☐ Treten zusätzlich Schmerzen oder Brennen auf?



Wann solltest du ärztlichen Rat suchen?

Viele Schlafprobleme lassen sich bereits durch eine bessere Schlafhygiene und kleine Veränderungen im Alltag verbessern. Es gibt jedoch Situationen, in denen eine medizinische Abklärung wichtig ist.

Suche ärztlichen Rat, wenn:

- ✓ Schlafprobleme über mehrere Wochen bestehen,
- ✓ du tagsüber dauerhaft erschöpft bist,
- ✓ lautes Schnarchen mit Atemaussetzern beobachtet wird,
- ✓ unruhige Beine deinen Schlaf regelmäßig stören,
- ✓ Schmerzen oder andere Beschwerden dich häufig aufwecken.



HINWEIS

Warnzeichen, die ärztlich abgeklärt werden sollten:

- ✓ Atemaussetzer
- ✓ starke Tagesmüdigkeit
- ✓ plötzlich auftretende Schlafprobleme
- ✓ anhaltende Schmerzen
- ✓ häufiges nächtliches Erwachen ohne erkennbare Ursache





WUSSTEST DU SCHON?

Viele Menschen glauben, sie würden die ganze Nacht durchschlafen. Tatsächlich wacht nahezu jeder Mensch mehrmals pro Nacht für wenige Sekunden oder Minuten auf. Diese kurzen Wachphasen gehören zu einem normalen Schlafverlauf und werden am nächsten Morgen meist gar nicht bewusst wahrgenommen.



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK



- ✓ Gleichmäßige Hintergrundgeräusche werden oft besser toleriert als plötzlicher Lärm.
- ✓ Nächtliches Wasserlassen kann verschiedene Ursachen haben und ist nicht immer krankhaft.
- ✓ Anhaltende Schlafprobleme sollten ärztlich abgeklärt werden.
- ✓ Kurze Wachphasen während der Nacht sind völlig normal.
- ✓ Ein ruhiges, dunkles und angenehm temperiertes Schlafzimmer unterstützt einen erholsamen Schlaf.



PRAXIS – Mein persönlicher Schlaf-Check

Nimm dir heute Abend zwei Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen:

- ☐ Was beschäftigt mich heute besonders? _____
- ☐ Welche Gedanken möchte ich bewusst aufschreiben, bevor ich schlafen gehe? _____
- ☐ Habe ich heute Koffein oder Alkohol konsumiert? _____
- ☐ Ist mein Schlafzimmer ausreichend dunkel und ruhig? _____
- ☐ Welche kleine Veränderung möchte ich heute Abend ausprobieren? _____



MERKSATZ

“ Wer die Ursachen seiner Schlafprobleme kennt, kann gezielt Veränderungen vornehmen – statt nur die Symptome zu bekämpfen. ”





Die größten Schlafkiller –

18 Gewohnheiten, die deinen Schlaf unbemerkt verschlechtern



Schlafprobleme entstehen selten über Nacht

Die wenigsten Schlafprobleme haben nur eine einzige Ursache. Meist sind es viele kleine Gewohnheiten, die sich im Laufe der Zeit einschleichen und gemeinsam die Schlafqualität beeinträchtigen. Keine dieser Gewohnheiten scheint für sich allein besonders problematisch zu sein. In ihrer Summe können sie jedoch dazu führen, dass du schlechter einschliffst, häufiger aufwachst oder dich morgens nicht erholt fühlst.

🔊 **Die gute Nachricht:** Fast alle dieser Schlafkiller lassen sich verändern. Nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt. Bereits kleine Anpassungen können langfristig einen großen Unterschied machen.



Schlafkiller 1 – Unregelmäßige Schlafenszeiten

Unser Körper liebt feste Rhythmen. Gehst du jeden Abend zu einer anderen Zeit ins Bett, gerät deine innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Das erschwert nicht nur das Einschlafen, sondern kann auch die Schlafqualität beeinträchtigen. Versuche deshalb, möglichst regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten einzuhalten – auch am Wochenende. Schon eine Abweichung von ein bis zwei Stunden kann den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen.



Schlafkiller 2 – Zu viel Bildschirmzeit am Abend

Smartphones, Tablets und Computer begleiten viele Menschen bis kurz vor dem Einschlafen. Das ausgestrahlte Licht signalisiert deinem Gehirn jedoch, dass es noch Tag ist. Dadurch wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert und Müdigkeit setzt oft später ein. Lege digitale Geräte möglichst in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen beiseite. Stattdessen können ein Buch, ruhige Musik oder eine kurze Entspannungsübung den Übergang in die Nacht erleichtern.



Schlafkiller 3 – Arbeiten bis kurz vor dem Schlafengehen

Viele Menschen beantworten noch E-Mails, erledigen letzte Aufgaben oder planen den nächsten Arbeitstag, bevor sie ins Bett gehen. Dadurch bleibt das Gehirn im Arbeitsmodus und findet nur schwer zur Ruhe. Schaffe bewusst einen Abschluss des Tages. Eine klare Trennung zwischen Arbeit und Erholung hilft deinem Körper, in den Entspannungsmodus zu wechseln.



Schlafkiller 4 – Dauerhafter Stress

Stress gehört zum Leben und ist in vielen Situationen völlig normal. Problematisch wird es jedoch, wenn der Körper dauerhaft unter Anspannung steht. Ein ständig aktiviertes Nervensystem erschwert die natürliche Umstellung auf den Schlaf. Deshalb beginnt erholsamer Schlaf nicht erst im Bett, sondern bereits viele Stunden vorher – durch bewusste Pausen, Bewegung und Entspannung.



Schlafkiller 5 – Späte und schwere Mahlzeiten

Eine üppige Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen fordert dein Verdauungssystem genau dann, wenn dein Körper eigentlich zur Ruhe kommen möchte. Besonders sehr fettige oder stark gewürzte Speisen können das Einschlafen erschweren. Ideal ist ein leichtes Abendessen zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen.



Schlafkiller 6 – Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe

Alkohol kann das Einschlafen kurzfristig erleichtern, verschlechtert jedoch die Schlafqualität. Die Tiefschlaf- und REM-Phasen verkürzen sich, nächtliches Aufwachen tritt häufiger auf und die Erholung bleibt aus. Deshalb fühlen sich viele Menschen am nächsten Morgen trotz ausreichender Schlafdauer müde und wenig leistungsfähig.



Schlafkiller 7 – Koffein wirkt länger als gedacht

Nicht jeder baut Koffein gleich schnell ab. Alter, Stoffwechsel und genetische Veranlagung beeinflussen die Wirkung. Während manche Menschen selbst nach einem Espresso am Abend problemlos einschlafen, reagieren andere bereits auf eine Tasse Kaffee am Nachmittag mit Einschlafproblemen. Beobachte deinen Körper und teste ggf. einen früheren Zeitpunkt.



Schlafkiller 8 – Zu wenig Bewegung und Tageslicht

Wer viel sitzt und kaum nach draußen kommt, baut weniger natürlichen Schlafdruck auf. Regelmäßige Bewegung und besonders Tageslicht am Morgen stabilisieren die innere Uhr und fördern den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.



Schlafkiller 9 – Grübeln im Bett

Grübeln, E-Mails oder Probleme lösen im Bett verknüpfen das Schlafzimmer mit Anspannung. Schreibe kreisende Gedanken vor dem Schlafengehen auf. So gibst du deinem Gehirn das Signal, dass diese Aufgaben bis zum nächsten Tag warten dürfen.



Schlafkiller 10 – Eine ungünstige Schlafumgebung

Zu warme Räume, störender Lärm, Lichtquellen, eine ungeeignete Matratze, das falsche Kopfkissen, trockene Raumluft oder Unordnung können den Schlaf beeinträchtigen. Darauf gehen wir im nächsten Kapitel ausführlich ein. Schon kleine Veränderungen können oft viel bewirken.



Die Schlafumgebung im Überblick



Temperatur



Dunkelheit



Ruhe



Matratze



Kissen



Smartphone



Raumklima



Mein persönlicher Schlaf-Check

Kreuze alle Aussagen an, die aktuell auf dich zutreffen.

- ☐ Ich nutze mein Smartphone regelmäßig vor dem Schlafengehen.
- ☐ Ich gehe häufig zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett.
- ☐ Ich fühle mich morgens oft nicht erholt.
- ☐ Ich arbeite oder grübele noch kurz vor dem Einschlafen.
- ☐ Ich bewege mich tagsüber zu wenig oder verbringe kaum Zeit im Freien.
- ☐ Mein Schlafzimmer ist häufig zu warm, zu hell oder zu laut.
- ☐ Ich schaue nachts regelmäßig auf die Uhr.
- ☐ Ich habe keine feste Abendroutine.

Meine drei wichtigsten Veränderungen

1. _____
2. _____
3. _____



Mein Start

Mit welcher neuen Gewohnheit beginne ich heute?



Wusstest du schon?

Häufig ist nicht ein einzelner Schlafkiller verantwortlich, sondern das Zusammenspiel mehrerer kleiner Gewohnheiten. Bereits zwei oder drei Veränderungen können ausreichen, um die Schlafqualität spürbar zu verbessern.



Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Schlafprobleme entstehen meist durch mehrere Faktoren gleichzeitig.
- ✓ Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist wichtiger als Perfektion.
- ✓ Bewegung, Tageslicht und Entspannung unterstützen den natürlichen Schlaf.
- ✓ Alkohol und Koffein beeinflussen die Schlafqualität häufig stärker als vermutet.
- ✓ Auch deine Schlafumgebung spielt eine entscheidende Rolle.



Ernährung und Schlaf – Was dein Körper am Abend wirklich braucht



Deine Ernährung begleitet dich bis in die Nacht

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Schlaf wird häufig unterschätzt. Viele Menschen achten zwar darauf, was sie tagsüber essen, machen sich jedoch kaum Gedanken darüber, welchen Einfluss die letzte Mahlzeit des Tages auf ihre Nachtruhe hat.

Dabei arbeitet dein Verdauungssystem auch dann weiter, wenn du bereits schläfst. Schwere oder sehr späte Mahlzeiten können den Körper länger beschäftigen und die nächtliche Regeneration beeinträchtigen. Umgekehrt kann eine ausgewogene Ernährung den natürlichen Schlaf unterstützen.

Es geht dabei nicht um strenge Regeln oder Verbote. Viel wichtiger ist es, den eigenen Körper kennenzulernen und herauszufinden, welche Lebensmittel dir am Abend guttun.



ERNÄHRUNG UND SCHLAF



Ausgewogene Ernährung



Stabile Energie



Ruhiger Schlaf



Erholtes Aufwachen

Weder hungrig noch überfüllt ins Bett

Sowohl ein leerer Magen als auch ein überfüllter Bauch können das Einschlafen erschweren.

Wer hungrig ins Bett geht, denkt häufig ans Essen. Wer dagegen kurz vor dem Schlafengehen sehr große oder schwere Mahlzeiten isst, fordert den Verdauungstrakt genau dann, wenn sich der Körper auf Erholung einstellen möchte.

Für die meisten Menschen ist eine leichte, ausgewogene Abendmahlzeit der beste Mittelweg – sättigend, aber nicht belastend.



Eiweiß unterstützt die Regeneration

Während der Nacht laufen zahlreiche Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper ab. Eiweiß liefert dafür wichtige Bausteine und trägt zum Erhalt von Muskeln und Gewebe bei.

Geeignete Eiweißquellen sind zum Beispiel:



Naturjoghurt



Skyr



Magerquark



Eier



Hülsenfrüchte



Fisch



Mageres Geflügel



Tofu



MERKKASTEN

Qualität ist wichtiger als Quantität.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Eiweiß unterstützt deinen Körper besser als einzelne Nahrungstrends oder extreme Ernährungsformen.



Kohlenhydrate – Auf die richtige Auswahl kommt es an

Kohlenhydrate sind kein Feind des gesunden Schlafes. Entscheidend ist, welche Art von Kohlenhydraten du zu dir nimmst.

Stark zuckerhaltige Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und anschließend wieder deutlich absinken. Manche Menschen schlafen nach sehr süßen Mahlzeiten deshalb unruhiger.

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Haferflocken oder Hülsenfrüchten werden langsamer verdaut, sorgen für eine gleichmäßigere Energieversorgung und halten länger satt.

EMPFEHLENSWERT

- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Haferflocken
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Naturreis
- ✓ Gemüse

EHER UNGÜNSTIG

- ✗ Süßigkeiten
- ✗ Limonaden
- ✗ Weißbrot
- ✗ Kuchen
- ✗ stark gezuckerte Snacks



Gesunde Fette gehören dazu

Auch Fette sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Besonders ungesättigte Fettsäuren liefern wertvolle Nährstoffe und gehören regelmäßig auf den Speiseplan.

Geeignete Quellen sind:



Nüsse



Samen



Avocados



Olivenöl



fettereicher Seefisch

Sehr fettige und schwer verdauliche Mahlzeiten direkt vor dem Schlafengehen empfinden viele Menschen jedoch als belastend. Hier lohnt es sich, auf das eigene Körpergefühl zu achten.



Magnesium – Wichtig, aber kein Wundermittel

Magnesium wird häufig als natürliche Einschlafhilfe beworben. Tatsächlich erfüllt es zahlreiche Aufgaben im Körper und unterstützt unter anderem die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem.

Ein nachgewiesener Magnesiummangel sollte behandelt werden. Für Menschen ohne Mangel gibt es jedoch keine eindeutigen Belege dafür, dass hohe Magnesiumdosen den Schlaf automatisch verbessern.

Wenn du Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchtest, sprich dies im Zweifel mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.



Alkohol – Entspannung mit Nebenwirkungen

Ein Glas Wein oder Bier am Abend vermittelt vielen Menschen zunächst ein Gefühl der Entspannung. Dieser Eindruck täuscht jedoch häufig.

Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, stört aber den natürlichen Schlafverlauf. Vor allem in der zweiten Nachthälfte wird der Schlaf oft oberflächlicher, nächtliches Aufwachen nimmt zu und die Erholung fällt geringer aus.

Wer langfristig besser schlafen möchte, sollte Alkohol daher nicht als Einschlafhilfe nutzen.



Koffein – Höre auf deinen Körper

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Koffein. Während manche auch am Abend problemlos Kaffee trinken können, schlafen andere bereits nach einer Tasse am Nachmittag schlechter.

Ein einfacher Selbsttest kann helfen: Verzichte einige Tage nach dem Mittagessen auf koffeinhaltige Getränke und beobachte, ob sich deine Schlafqualität verbessert.



Ausreichend trinken – Der richtige Zeitpunkt zählt

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer jedoch kurz vor dem Schlafengehen sehr große Mengen trinkt, muss nachts möglicherweise häufiger aufstehen.

Verteile deine Trinkmenge möglichst gleichmäßig über den Tag und reduziere größere Mengen in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen.



Gibt es echte Schlaf-Lebensmittel?

Immer wieder werden bestimmte Lebensmittel als natürliche Einschlafhilfen empfohlen. Dazu gehören unter anderem:



Kirschen



Kiwi



Haferflocken



Nüsse



Kamilletee

Einige dieser Lebensmittel enthalten Stoffe, die im Körper eine Rolle für den Schlaf spielen. Entscheidend bleibt jedoch immer das Gesamtbild: Ernährung, Bewegung, Entspannung und eine gesunde Lebensweise wirken gemeinsam.



Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Achte auf regelmäßige Mahlzeiten und eine leichte Abendkost.
- ✓ Setze auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel.
- ✓ Alkohol und Koffein können die Schlafqualität beeinträchtigen.
- ✓ Magnesium ist wichtig, aber kein Wundermittel.
- ✓ Trinken ist wichtig – der Zeitpunkt entscheidet.
- ✓ Ernährung ist ein wichtiger Baustein, aber nicht die einzige Stellschraube für guten Schlaf.



Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sieht meine letzte Mahlzeit des Tages in der Regel aus?
- Trinke ich regelmäßig Alkohol oder koffeinhaltige Getränke am Abend?
- Bewege ich mich ausreichend und verbringe ich Zeit im Tageslicht?
- Welche kleine Veränderung bei meiner Ernährung kann ich heute starten?



Guter Schlaf ist kein Zufall. Eine ausgewogene Ernährung ist eine der besten Investitionen in deine Gesundheit, deine Energie und deine Lebensqualität.





Natürliche Einschlafhilfen –

Den Körper sanft auf die
Nacht vorbereiten



Lesen statt Scrollen

Viele Menschen verbringen die letzten Minuten des Tages am Smartphone. Dabei verarbeitet das Gehirn weiterhin neue Informationen, Bilder und Nachrichten.

Ein gedrucktes Buch wirkt auf viele Menschen deutlich beruhigender. Es schafft Abstand zum Alltag und unterstützt den Körper dabei, langsam herunterzufahren.

Spannende Thriller oder aufregende Krimis können allerdings eher anregend wirken. Ruhige Literatur oder Sachbücher sind am Abend häufig die bessere Wahl.

Besser für den Schlaf

- ✓ Buch lesen
- ✓ Ruhige Musik
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Meditation



Kann den Schlaf stören

- ✗ Social Media
- ✗ Nachrichten
- ✗ Arbeits-E-Mails
- ✗ Videos bis spät in die Nacht



PRAXIS – Meine neue Abendroutine

Welche Gewohnheiten möchtest du in den nächsten sieben Tagen ausprobieren?

- | | |
|---|--|
| ☐ Smartphone 30 Minuten früher ausschalten | ☐ Schlafzimmer lüften |
| ☐ 4-6-Atemübung durchführen | ☐ Licht früher dimmen |
| ☐ Eine Tasse Kamillentee bewusst genießen | ☐ Fünf Minuten meditieren |
| ☐ Zehn Minuten lesen | ☐ Progressive Muskelentspannung durchführen |
| ☐ Drei Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin | ☐ Leise Naturgeräusche hören |

Meine persönliche Abendroutine

- Schritt 1 _____
- Schritt 2 _____
- Schritt 3 _____
- Schritt 4 _____



Mein Starttermin

Datum: _____



Uhrzeit: _____



Kamille – Ein bewährtes Abendritual

Kamillentee gehört seit Generationen zu den bekanntesten Hausmitteln für den Abend. Viele Menschen verbinden seinen Duft und Geschmack automatisch mit Ruhe und Entspannung.

Kamille ist kein Schlafmittel. Eine warme Tasse Tee kann jedoch Teil einer angenehmen Abendroutine sein und dabei helfen, den Tag bewusst ausklingen zu lassen.

Genieße den Tee in Ruhe – nicht nebenbei vor dem Fernseher oder Smartphone.



Lavendel – Entspannung über den Geruchssinn

Lavendel wird seit vielen Jahren zur Förderung von Entspannung eingesetzt. Manche Menschen verwenden Lavendelkissen, ätherische Öle oder Duftsteine als Bestandteil ihrer Abendroutine.

Ob Lavendel als angenehm empfunden wird, ist sehr individuell. Höre deshalb auf dein eigenes Körpergefühl und probiere in Ruhe aus, was dir tut.



Warm duschen oder baden?

Ein warmes Bad oder eine warme Dusche am Abend helfen vielen Menschen dabei, sich zu entspannen.

Nach dem Baden gibt der Körper Wärme an die Umgebung ab. Diese leichte Abkühlung unterstützt den natürlichen Einschlafprozess.

Ein sehr heißes Bad unmittelbar vor dem Schlafengehen empfinden manche Menschen dagegen eher als anregend.



Dankbarkeit statt Grübeln

Viele Gedanken kreisen am Abend um Probleme, unerledigte Aufgaben oder Sorgen.

Eine einfache Möglichkeit, den Fokus bewusst zu verändern, besteht darin, jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist.

Das können ganz kleine Momente sein:



ein schöner Spaziergang



ein freundliches Gespräch



ein gutes Essen



ein Lächeln



ein sonniger Tag



Musik und Naturgeräusche

Leise Musik oder gleichmäßige Naturgeräusche können vielen Menschen helfen, leichter abzuschalten.

Besonders beliebt sind:



Regen



Meeresrauschen



Waldgeräusche



sanfte Instrumentalmusik



Was du am Abend besser vermeiden solltest

Nicht jede vermeintliche Einschlafhilfe unterstützt tatsächlich einen erholsamen Schlaf. Versuche möglichst zu vermeiden:



intensive Diskussionen kurz vor dem Schlafengehen



belastende Nachrichten



helles Bildschirmlicht



intensiven Sport unmittelbar vor dem Schlafengehen



Alkohol als Einschlafhilfe



Wusstest du schon?

Nicht eine einzelne Maßnahme entscheidet über guten Schlaf, sondern das Zusammenspiel vieler kleiner Gewohnheiten. Eine regelmäßige Abendroutine wirkt häufig stärker als eine kurzfristige Einschlafhilfe.



Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Eine feste Abendroutine erleichtert vielen Menschen das Einschlafen.
- ✓ Bewusstes Atmen kann das Nervensystem beruhigen.
- ✓ Meditation und Muskelentspannung fördern Entspannung.
- ✓ Lesen ist häufig erholsamer als Scrollen auf dem Smartphone.
- ✓ Kamille und Lavendel können Teil einer angenehmen Abendroutine sein.
- ✓ Kleine Gewohnheiten wirken langfristig oft stärker als kurzfristige Lösungen.

Schlafteracker sinnvoll nutzen –

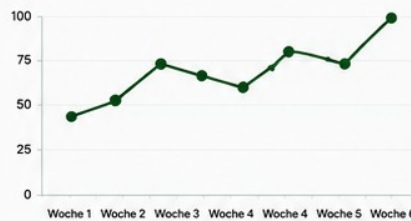
Was Smartwatch, Ring und
Apps wirklich können



Beobachtete Trends statt einzelne Nächte

Stelle dir regelmäßig folgende Fragen:

- ✓ Schlafe ich insgesamt besser?
- ✓ Wache ich seltener auf?
- ✓ Fühle ich mich morgens erholter?
- ✓ Habe ich tagsüber mehr Energie?
- ✓ Verbessern sich meine Werte langfristig?



Die Entwicklung über Wochen ist wesentlich aussagekräftiger als ein einzelner Schlafscore.



Wusstest du schon?

Moderne Schlafteracker liefern hilfreiche Schätzungen, können die umfassenden Messungen eines Schlaflabors jedoch nicht vollständig ersetzen.



Das Wichtigste auf einen Blick



Schlafteracker liefern hilfreiche Hinweise – keine medizinischen Diagnosen.



Beobachte langfristige Entwicklungen statt einzelner Nächte.



Herzfrequenz und HRV geben wertvolle Hinweise auf deine Regeneration.



Vertraue nicht nur deinem Schlafscore, sondern auch deinem Körpergefühl.



Technik soll dich unterstützen – nicht unter Druck setzen.



Wichtig

Ein Schlafteracker ist ein Werkzeug, das dir hilft, Zusammenhänge zu erkennen.

Er soll dich unterstützen, nicht bewerten oder kontrollieren.

Dein Körpergefühl bleibt der wichtigste Messwert.



Praxis – Mein Schlafteracker-Check

Nutze ich bereits einen Schlafteracker?

- ☐ Ja ☐ Nein

Welche Werte beobachte ich regelmäßig?

- | | |
|--|--|
| ☐ Schlafdauer | ☐ HRV |
| ☐ Einschlafzeit | ☐ Atemfrequenz |
| ☐ Schlafphasen | ☐ Sauerstoffsättigung |
| ☐ Herzfrequenz | ☐ Schlafscore |



Wann Schlafteracker besonders hilfreich sind

Richtig eingesetzt können Schlafteracker wertvolle Erkenntnisse liefern. Zum Beispiel um:



neue Gewohnheiten zu beobachten



Veränderungen über mehrere Wochen zu erkennen



die Auswirkungen von Alkohol oder spätem Essen zu vergleichen



den Erfolg einer neuen Abendroutine zu überprüfen



den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus besser kennenzulernen

Meine Erkenntnisse

Welche Entwicklungen möchte ich in den nächsten vier Wochen beobachten?



Mein persönlicher Vorsatz

Ich nutze meine Schlafdaten künftig, um Zusammenhänge zu erkennen – nicht, um mich unter Druck zu setzen.



“Guter Schlaf entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Verständnis. Nutze deine Daten als Kompass – nicht als Richter.”





Herzfrequenz – Ein wichtiger Hinweisgeber

Während des Schlafes sinkt die Herzfrequenz normalerweise ab. Bleibt sie dauerhaft erhöht, können unter anderem folgende Faktoren eine Rolle spielen:



Stress



Alkohol



spätes Essen



intensive
körperliche
Belastung



beginnende
Infekte



Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Die Herzfrequenzvariabilität beschreibt die zeitlichen Abstände zwischen zwei Herzschlägen.

Eine höhere HRV wird häufig mit einer guten Regeneration und einer hohen Anpassungsfähigkeit des Körpers in Verbindung gebracht.

Sinkt die HRV über mehrere Tage, kann dies beispielsweise auf:



erhöhten
Stress



Schlaf-
mangel



intensive
Belastung



beginnende
Erkrankung

Entscheidend ist jedoch nicht ein einzelner Wert, sondern seine Entwicklung über Wochen.



Atemfrequenz

Auch deine Atemfrequenz verändert sich während des Schlafes. Bleibt sie über längere Zeit deutlich erhöht oder verändert sie sich plötzlich, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass dein Körper stärker belastet ist als gewöhnlich.



MERKASTEN

Nicht ein einzelner Messwert ist entscheidend – sondern das Zusammenspiel aller Werte über einen längeren Zeitraum.



Welcher Schlafteracker passt zu dir?

Es gibt zahlreiche Systeme mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zu den bekanntesten gehören:



Apple Watch



Garmin



Samsung
Galaxy Watch



Fitbit



Oura Ring



WHOOP

Während manche Geräte stärker auf Fitness und Training ausgerichtet sind, legen andere den Schwerpunkt auf Regeneration und Schlaf.



Das perfekte Gerät gibt es deshalb nicht.

Entscheidend ist, welche Informationen für dich persönlich hilfreich sind.

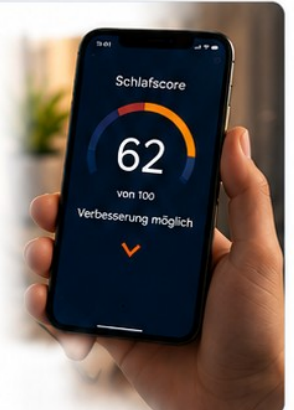


Zahlen sind kein Urteil

Viele Menschen machen morgens als Erstes einen Blick auf ihren Schlafscore.

Zeigt die App eine schlechte Bewertung an, fühlen sie sich häufig sofort müde – selbst wenn sie sich unmittelbar zuvor noch ausgeschlafen gefühlt haben.

Unsere Erwartung beeinflusst unser eigenes Empfinden oft stärker, als wir vermuten.



Nutze deine Schlafdaten als Orientierung – nicht als Bewertung deiner Leistungsfähigkeit.



Orthosomnie – Wenn Optimierung zum Problem wird

In den vergangenen Jahren hat sich ein neuer Begriff etabliert: Orthosomnie. Damit wird das zwanghafte Streben nach perfektem Schlaf bezeichnet. Betroffene kontrollieren ständig ihre Schlafdaten, vergleichen Werte und versuchen jede Nacht zu optimieren.

Ironischerweise entsteht dadurch häufig genau das Gegenteil: zusätzlicher Stress und schlechterer Schlaf.

Ein Schlafteracker sollte deshalb immer ein Werkzeug bleiben – niemals der Mittelpunkt deines Lebens.



Wann Schlafteracker besonders hilfreich sind

Richtig eingestellt können Schlafteracker wertvolle Erkenntnisse liefern. Zum Beispiel um:

- ✓ neue Gewohnheiten zu beobachten
- ✓ Veränderungen über mehrere Wochen zu erkennen
- ✓ die Auswirkungen von Alkohol oder spätem Essen zu vergleichen
- ✓ den Erfolg einer neuen Abendroutine zu überprüfen
- ✓ den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus besser kennenzulernen



Verstehe deinen Schlaf wirklich

Die große Schlafanalyse



Der wichtigste Schritt beginnt jetzt

Du hast in den vergangenen Kapiteln erfahren, wie Schlaf funktioniert, welche Faktoren ihn beeinflussen und mit welchen Gewohnheiten du deine Schlafqualität verbessern kannst.

Jetzt folgt der entscheidende Schritt: die ehrliche Selbstanalyse.

Denn guter Schlaf beginnt nicht mit einer allgemeinen Empfehlung, sondern mit dem Verständnis für den eigenen Alltag.

Jeder Mensch schläft anders. Jeder hat andere Gewohnheiten, Herausforderungen und Lebensumstände. Deshalb gibt es auch keine Patentlösung.



Nimm dir für dieses Kapitel ausreichend Zeit.

Antworte ehrlich – nicht so, wie es ideal wäre, sondern so, wie dein Alltag tatsächlich aussieht.

Je ehrlicher deine Antworten sind, desto wertvoller werden die Erkenntnisse sein.



Dein persönliches Schlafprofil



Wie würdest du deine Schlafqualität insgesamt bewerten?

- ☐ Sehr gut ☐ Gut ☐ Eher gut
☐ Mittelmäßig ☐ Eher schlecht
☐ Schlecht ☐ Sehr schlecht



Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich?

- ☐ Unter 5 Stunden
☐ 5–6 Stunden
☐ 6–7 Stunden
☐ 7–8 Stunden
☐ Mehr als 8 Stunden



Wie lange brauchst du meistens zum Einschlafen?

- ☐ Weniger als 10 Minuten
☐ 10–20 Minuten
☐ 20–30 Minuten
☐ 30–60 Minuten
☐ Mehr als 60 Minuten



Wie oft wachst du nachts auf?

- ☐ Nie
☐ Einmal
☐ Zwei- bis dreimal
☐ Mehr als dreimal



Fühlst du dich morgens erholt?

- ☐ Immer
☐ Meistens
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie



Auswertung

Je mehr Kästchen du angekreuzt hast, desto mehr Stellschrauben besitzt du, an denen du arbeiten kannst. Schon wenige Veränderungen können deine Schlafqualität deutlich verbessern.



Mein Alltag

Welche Aussagen treffen regelmäßig auf dich zu?

- | | |
|--|---|
| ☐ Ich arbeite häufig unter Zeitdruck. | ☐ Ich trinke regelmäßig Alkohol am Abend. |
| ☐ Ich denke abends noch an die Arbeit. | ☐ Ich esse häufig spät. |
| ☐ Ich nutze mein Smartphone bis kurz vor dem Schlafengehen. | ☐ Ich habe keine feste Abendroutine. |
| ☐ Ich bewege mich tagsüber zu wenig. | ☐ Ich schlafe am Wochenende deutlich länger. |
| ☐ Ich verbringe selten Zeit im Tageslicht. | ☐ Ich fühle mich häufig gestresst. |
| ☐ Ich trinke regelmäßig Kaffee am Nachmittag. | ☐ Ich wache morgens erschöpft auf. |



Mein Schlafzimmer

Bewerte deine Schlafumgebung ehrlich.

Aussage	Ja	Teilweise	Nein
Mein Schlafzimmer ist ausreichend dunkel.	☐	☐	☐
Mein Schlafzimmer ist ruhig.	☐	☐	☐
Die Temperatur ist angenehm.	☐	☐	☐
Ich nutze mein Bett nur zum Schlafen.	☐	☐	☐

Zusätzliche Fragen:

- ☐ Mein Smartphone liegt direkt neben dem Bett.
☐ Ich schaue nachts regelmäßig auf die Uhr.



Stressanalyse

Wie stark belasten dich derzeit die folgenden Bereiche?

Bereich	1	2	3	4	5
Beruf	☐	☐	☐	☐	☐
Familie	☐	☐	☐	☐	☐
Finanzen	☐	☐	☐	☐	☐
Gesundheit	☐	☐	☐	☐	☐
Zukunft	☐	☐	☐	☐	☐
Zeitdruck	☐	☐	☐	☐	☐



Mein Energieprofil

Wie hoch ist dein Energielevel?

Tageszeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittags	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nachmittags	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Mein größter Schlafkiller

Welcher Faktor beeinflusst meinen Schlaf vermutlich am stärksten?

Häufige Fragen zum Thema Schlaf

Die wichtigsten Antworten auf einen Blick



Die Antworten auf die häufigsten Fragen

Kaum ein Gesundheitsthema ist von so vielen Mythen, Halbwahrheiten und widersprüchlichen Aussagen geprägt wie der Schlaf. Vielleicht hast auch du schon gut gemeinte Ratschläge erhalten, die sich später als Irrtum herausgestellt haben.

In diesem Kapitel findest du Antworten auf die häufigsten Fragen rund um das Thema Schlaf. Die Informationen orientieren sich am aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand und helfen dir dabei, typische Missverständnisse besser einzuordnen.



Durchschnittlicher Schlafbedarf

	Kinder	9–12 Stunden
	Jugendliche	8–10 Stunden
	Erwachsene	7–9 Stunden
	Senioren	7–8 Stunden

1

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Erwachsener?

Die optimale Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die meisten Erwachsenen benötigen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Entscheidend ist jedoch nicht die exakte Anzahl der Stunden, sondern wie du dich am nächsten Tag fühlst. Wenn du morgens erholt aufwachst, tagsüber konzentriert bist und ausreichend Energie hast, spricht vieles dafür, dass dein persönlicher Schlafbedarf gut gedeckt ist.



Expertentipp

Ein kurzer Powernap wirkt oft erfrischender als ein langer Mittagsschlaf.

2

Kann ich Schlaf am Wochenende nachholen?

Bis zu einem gewissen Grad ja. Eine einzelne kurze Nacht lässt sich teilweise ausgleichen. Dauerhafter Schlafmangel kann jedoch nicht vollständig „ausgeglichen“ oder nachgeholt werden. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist langfristig deutlich wertvoller als langes Ausschlafen am Wochenende.

3

Ist ein Mittagsschlaf sinnvoll?

Ein kurzer Mittagsschlaf kann Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbessern. Ideal sind 10 bis 20 Minuten. Längere Schlafphasen am Nachmittag können bei manchen Menschen jedoch das Einschlafen am Abend erschweren.

4

Sollte ich aufstehen, wenn ich nachts nicht einschlafen kann?

Ja. Wenn du etwa 20 bis 30 Minuten wach im Bett liegst und merkst, dass du unruhig wirst, kann es sinnvoll sein, kurz aufzustehen. Wähle anschließend eine ruhige Tätigkeit, zum Beispiel:



lesen



Atemübungen



ruhige Musik



Entspannungsübungen

Gehe erst dann wieder ins Bett, wenn du erneut Müdigkeit verspürst.

5

Ist Schnarchen harmlos?

Nicht immer. Gelegentliches Schnarchen ist weit verbreitet und häufig unproblematisch. Treten jedoch Atemaussetzer, starke Tagesmüdigkeit oder sehr lautes Schnarchen auf, sollte dies ärztlich untersucht werden. Diese Beschwerden können auf eine Schlafapnoe hinweisen.

6

Hilft Alkohol beim Schlafen?

Alkohol kann das Einschlafen zwar erleichtern, verbessert die Schlafqualität jedoch in der Regel nicht. Im Gegenteil: weniger Tiefschlaf, häufigeres Erwachen, geringere Erholung. Deshalb eignet sich Alkohol nicht als Einschlafhilfe.



Hinweis

Lautes Schnarchen plus Atemaussetzer sollten immer medizinisch abgeklärt werden.

7

Ist Fernsehen zum Einschlafen sinnvoll?

Manche Menschen empfinden Fernsehen zunächst als entspannend. Das Bildschirmlicht und die ständige Reizverarbeitung können den natürlichen Einschlafprozess jedoch verzögern. Ein Buch oder ruhige Musik sind häufig die bessere Alternative.



Das Wichtigste auf einen Blick



Jeder Mensch hat einen individuellen Schlafbedarf.



Regelmäßigkeit ist wichtiger als eine feste Stundenanzahl.



Schlaftracker liefern hilfreiche Hinweise, ersetzen aber keine medizinische Diagnose.



Gute Schlafgewohnheiten wirken langfristig stärker als kurzfristige Lösungen.



Bei anhaltenden Beschwerden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



Praxis

Meine offenen Fragen

Welche Fragen zum Thema Schlaf beschäftigen mich noch?

Frage 1 _____

Frage 3 _____

Frage 2 _____

Frage 4 _____

Mein nächster Schritt

Welche Antwort aus diesem Kapitel möchte ich in den nächsten Tagen bewusst umsetzen?



Merksatz

Nicht jede Information zum Thema Schlaf ist automatisch richtig. Vertraue auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, beobachte deinen eigenen Körper und finde die Gewohnheiten, die dir persönlich guttun.



Die 30-Tage-Schlaf-Challenge –

Gesunde Gewohnheiten dauerhaft verankern



Dein Weg zu dauerhaft besserem Schlaf

Aus kleinen Veränderungen werden neue Gewohnheiten

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast bereits viele wichtige Grundlagen für einen besseren Schlaf kennengelernt und erste Schritte umgesetzt. Vielleicht schläfst du bereits schneller ein, wachst seltener auf oder fühlst dich morgens etwas erholter.

Jetzt beginnt die entscheidende Phase.

Neue Gewohnheiten entstehen nicht innerhalb weniger Tage. Unser Gehirn braucht Wiederholungen, damit neue Verhaltensweisen selbstverständlich werden. Genau deshalb schließt sich an das 14-Tage-Programm diese 30-Tage-Challenge an. Sie soll dir helfen, aus guten Vorsätzen feste Gewohnheiten zu entwickeln.



Nicht Perfektion bringt dich ans Ziel – sondern Konsequenz.

Solltest du einen Tag auslassen, ist das kein Rückschritt.

Mache am nächsten Tag einfach dort weiter, wo du aufgehört hast.



Woche 1

Schlafrhythmus stabilisieren



Woche 2

Schlafzimmer optimieren



Woche 3

Stress reduzieren



Woche 4

Gewohnheiten festigen



Dauerhaft

besser schlafen

WOCHE 1 – Einen festen Schlafrhythmus entwickeln

Ziel

Deine innere Uhr stabilisieren und deinem Körper einen verlässlichen Rhythmus geben.

Aufgaben

- ☐ Jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit aufstehen.
- ☐ Jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit schlafen gehen.
- ☐ Morgens mindestens 20 Minuten Tageslicht tanken.
- ☐ Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung einplanen.
- ☐ Schlafens- und Aufstehzeiten dokumentieren.



Wochenrückblick

Was hat diese Woche besonders gut funktioniert?

Welche Herausforderung ist mir begegnet?

WOCHE 2 – Das Schlafzimmer optimieren

Ziel

Eine Umgebung schaffen, in der dein Körper leichter entspannen und regenerieren kann.

Aufgaben

- ☐ Schlafzimmer aufräumen.
- ☐ Lichtquellen reduzieren.
- ☐ Temperatur überprüfen.
- ☐ Smartphone außerhalb des Schlafzimmers laden.
- ☐ Schlafzimmer täglich lüften.



Reflexion

Welche Veränderung hatte den größten Einfluss auf meinen Schlaf?



Meine persönliche Zusammenfassung

Das nehme ich aus diesem Buch mit



Diese Gewohnheiten möchte ich dauerhaft beibehalten

- | | |
|--|--|
| ☐ Regelmäßige Schlafenszeiten | ☐ Ausgewogene Ernährung |
| ☐ Mehr Tageslicht | ☐ Stress bewusst reduzieren |
| ☐ Mehr Bewegung | ☐ Schlafzimmer optimieren |
| ☐ Weniger Bildschirmzeit | ☐ Atemübungen |
| ☐ Ruhige Abendroutine | ☐ Dankbarkeitstagebuch |



Meine drei wichtigsten Erkenntnisse

1 Erkenntnis 1

2 Erkenntnis 2

3 Erkenntnis 3



Mein persönlicher Schlaf-Kompass

Wenn ich künftig schlechter schlafe, überprüfe ich zuerst:

- ☐ Habe ich heute ausreichend Tageslicht bekommen?
- ☐ Habe ich mich ausreichend bewegt?
- ☐ Habe ich Stress bewusst verarbeitet?
- ☐ War mein Schlafzimmer ruhig, dunkel und angenehm temperiert?
- ☐ Habe ich meine Abendroutine eingehalten?
- ☐ Bin ich ungefähr zur gleichen Zeit schlafen gegangen?
- ☐ Habe ich mir heute genügend Erholung gegönnt?



Mein persönlicher Check

Bereich	Gut	Mittel	Handlungsbedarf
Schlafrhythmus	☐	☐	☐
Ernährung	☐	☐	☐
Bewegung	☐	☐	☐
Stress	☐	☐	☐
Schlafumgebung	☐	☐	☐
Abendroutine	☐	☐	☐



Mein neuer Leitsatz

„Guter Schlaf ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis guter Gewohnheiten.“

Mein persönlicher Leitsatz



Zum Abschluss

Vielleicht wirst du heute Nacht nicht perfekt schlafen. Das musst du auch nicht. Jede gute Entscheidung, die du heute triffst, bringt dich deinem Ziel ein Stück näher. Nicht Perfektion entscheidet über deinen Erfolg, sondern die Bereitschaft, immer wieder zu deinen guten Gewohnheiten zurückzukehren.

Jede Nacht bietet dir die Möglichkeit, neu zu beginnen. Schlaf ist kein Luxus. Er ist eine Investition in deine Gesundheit, deine Energie und deine Lebensqualität.



Abschließender Impuls



Achte gut auf deinen Schlaf – denn jede gute Nacht schenkt dir die Kraft für einen besseren Tag.



Über MyFreedomAI

MyFreedomAI unterstützt Menschen dabei, Gesundheit, Wissen und moderne Technologien miteinander zu verbinden.

Unser Ziel ist es, komplexe Themen verständlich aufzubereiten und Menschen dabei zu helfen, Schritt für Schritt mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Dazu gehören unter anderem:



Gesundheitswissen



Künstliche Intelligenz verständlich erklärt



Digitale Kompetenzen



Persönliche Entwicklung



Praktische Workbooks



Kostenlose Leitfäden



Eine unterstützende Community



Denn Wissen verändert erst dann etwas, wenn es im Alltag angewendet wird.



Weitere kostenlose Leitfäden

Freue dich auf weitere Themen aus der MyFreedomAI-Reihe:

- ✓ Stress verstehen und besser damit umgehen
- ✓ Darmgesundheit leicht gemacht
- ✓ Gesunde Ernährung ohne Diät
- ✓ Mehr Bewegung im Alltag
- ✓ Immunsystem stärken
- ✓ Blutzucker verstehen
- ✓ Gesunder Rücken
- ✓ Longevity – Gesund älter werden
- ✓ Künstliche Intelligenz einfach erklärt
- ✓ ChatGPT für Einsteiger



QR-Code

Scanne den QR-Code und entdecke weitere kostenlose Inhalte, Workbooks und aktuelle Gesundheitsleitfäden auf MyFreedomAI.



Scannen & entdecken!



Quellen (Auszug)

Die Inhalte dieses Leitfadens basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie Empfehlungen anerkannter Fachgesellschaften und Institutionen. Dazu gehören unter anderem:

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- World Health Organization (WHO)
- Robert Koch-Institut (RKI)
- National Institutes of Health (NIH)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- European Sleep Research Society (ESRS)
- Ausgewählte Übersichtsarbeiten und Studien aus PubMed



Hinweis: Dieser Leitfaden dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Schlafproblemen, starken Beschwerden oder dem Verdacht auf eine Schlafstörung solltest du ärztlichen Rat einholen.



Schlusswort

Jede gute Nacht ist eine Investition in dein Leben

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dieses Buch bis zum Ende gelesen und damit einen wichtigen Schritt für deine Gesundheit gemacht. Wissen allein verändert noch nichts – doch Wissen, das in die Tat umgesetzt wird, kann dein Leben nachhaltig verbessern.

Vielleicht wirst du bereits heute Abend die erste Veränderung ausprobieren. Vielleicht braucht es noch etwas Zeit. Beides ist völlig in Ordnung. Entscheidend ist nicht, alles sofort perfekt umzusetzen, sondern den ersten Schritt zu gehen und dranzubleiben.

Denke immer daran:

Guter Schlaf ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen, die du jeden Tag triffst.



Jede ruhige Abendroutine.



Jeder Spaziergang.



Jede bewusste Pause.



Jede Stunde erholsamer Schlaf.

All diese scheinbar kleinen Gewohnheiten summieren sich im Laufe der Zeit zu mehr Energie, besserer Gesundheit und einer höheren Lebensqualität.

Es wird Nächte geben, in denen du hervorragend schläfst. Und es wird Nächte geben, in denen es nicht so gut läuft. Lass dich davon nicht entmutigen. Entscheidend ist nicht die einzelne Nacht, sondern die Richtung, in die du dich entwickelst.

Ich wünsche dir von Herzen viele erholsame Nächte, einen klaren Kopf, neue Energie und die Freude, jeden Tag aktiv gestalten zu können.

Vielen Dank für dein Vertrauen.

Alles Gute für deinen weiteren Weg!

Robert Kremer



Über MyFreedomAI



Weitere kostenlose Leitfäden



Quellen



QR-Code



Ende des Buches