

## Dein Bewusst-in-Balance Schlaf-Guide

---

### Warum Schlaf so entscheidend ist (kurz & ehrlich)

Schlaf ist **keine Pause**, sondern Hochleistungsarbeit für den Körper.

Im Schlaf:

- regenerieren sich Gehirn & Nervensystem
- werden Hormone reguliert (Cortisol, Melatonin, Insulin)
- repariert der Körper Zellen, Muskeln & Immunsystem
- verarbeitet die Psyche Erlebtes & Stress

 **Schlafmangel lässt sich nicht „aufholen“.**

Er wirkt sich direkt auf Gewicht, Stimmung, Konzentration und Gesundheit aus.

---

### **Wie viel Schlaf brauchen wir wirklich?**

- Die meisten Erwachsenen: **7–8 Stunden**
- Entscheidend ist nicht nur die Dauer, sondern:
  - Einschlafzeit
  - Durchschlafqualität
  - Erholungsgefühl am Morgen

Acht Stunden im Bett ≠ acht Stunden Schlaf.

---

### **Essen & Trinken vor dem Schlafen**

**Was hilfreich ist:**

- letzte größere Mahlzeit **2–3 Stunden vor dem Schlafen**
- leicht verdaulich
- eiweiß- & ballaststoffbetont
- abends warm & einfach

**Besser vermeiden:**

- große, schwere Mahlzeiten spät abends
- sehr fettig oder stark gewürzt
- viel Zucker oder Weißmehl
- Alkohol („macht müde“, verschlechtert aber die Schlafqualität)

**Trinken:**

- ausreichend **über den Tag verteilt**
  - abends eher **weniger**, um nächtliche Toilettengänge zu reduzieren
-

## Bildschirm, Fernsehen & Handy

Bildschirme senden **blaues Licht** → hemmt Melatonin (Schlafhormon).

### Alltagstaugliche Regeln:

- mind. **60 Minuten vor dem Schlafen** kein Handy/Tablet
- Fernseher nicht als Einschlafhilfe nutzen
- abends lieber:
  - Lesen
  - ruhige Musik
  - Atemübungen
  - kurze Dehn- oder Entspannungsroutine

Das Gehirn braucht **Dunkelheit & Ruhe**, um umzuschalten.

---

## Stress & Gedankenkarussell

Schlafprobleme sind oft **kein Schlafproblem**, sondern ein Stress- oder Nervensystem-Thema.

### Hilfreich:

- feste Abendroutine (immer ähnlich)
- Gedanken „parken“:
  - Notizzettel neben dem Bett
  - To-do-Liste für morgen
- ruhige Atemübungen
- sanftes Dehnen oder Entspannungsmusik

 Ziel: **vom Denken ins Spüren kommen**

---

## Schlafhygiene – die Basis

- Schlafzimmer:
    - dunkel
    - ruhig
    - eher kühl (16–19 °C)
  - Bett = Schlaf & Nähe
    - ✗ kein Arbeiten, kein Scrollen
  - möglichst **feste Schlafenszeiten**
  - morgens Tageslicht (auch bei Wolken!)
-

## Nachts aufwachen – was steckt dahinter?

### 1. Aufwachen zwischen 23–1 Uhr


- oft Stress, spätes Essen, Alkohol
- Nervensystem noch „im Tagmodus“

 Tipp: früher runterfahren, Abend ruhiger gestalten

---

### 2. Aufwachen zwischen 1–3 Uhr


- Leber & Stoffwechsel aktiv
- häufig bei:
  - spätem oder schwerem Essen
  - Alkohol
  - starkem Stress

 Tipp: leichtere Abendmahlzeiten, Entlastung am Abend

---

### 3. Aufwachen zwischen 3–5 Uhr

- klassisch bei:
  - Stress
  - Sorgen
  - innerer Unruhe
  - Blutzucker-Schwankungen


 Viele wachen hier auch **mit Harndrang** auf

---

## Nächtliches Wasserlassen – was kann das bedeuten?

Häufiges nächtliches Aufstehen zur Toilette kann zusammenhängen mit:

- spätem oder hohem Flüssigkeitskonsum
- Stress & erhöhtem Cortisol
- Blutzucker-Schwankungen
- hormonellen Veränderungen
- Reizblase oder sensibler Blase

 Wichtig: **nicht einfach ignorieren**, sondern Gesamtbild anschauen (Schlaf, Stress, Ernährung, Hormone, Nährstoffe)

---

## Kleine Stellschrauben mit großer Wirkung

- abends Licht dimmen
- warme Dusche oder Fußbad
- ruhige Musik
- Atemübungen (z. B. 4–6-Atmung)
- Dankbarkeit oder kurze Reflexion

Schlaf beginnt **nicht im Bett**, sondern **am Tag**.

---


### Dein Bewusst-in-Balance Gedanke

Schlaf ist kein Leistungsfaktor.

Er ist ein **Rückmeldesystem** deines Körpers.

Wenn Schlaf schwierig ist,  
will der Körper **nicht kritisiert**,  
sondern **verstanden** werden.

---

 Wenn Schlaf dauerhaft gestört ist, lohnt sich ein ganzheitlicher Blick auf:

- Ernährung
- Stress
- Nährstoffe
- Bewegung
- Lebensrhythmus

Im **kostenlosen Vitalgespräch** schauen wir gemeinsam, **welche Stellschrauben für dich gerade die wichtigsten sind**.