



# Schlaf-Guide

- Möglichst schnell nach dem Aufwachen Tageslicht sehen; wenn möglich 5-10 Minuten, kürzer ist auch in Ordnung >> Genaktivierung für Tag-Wach-Rhythmus
- Wenn möglich, direkte Sonnenstrahlen auf die Haut bekommen >> Infrarotanteil im Sonnenlicht stimuliert die Melatoninproduktion
- Bei Sonnenuntergang künstliches Licht dämmen; am besten rötliches Licht, sofern es möglich ist
- Den Großteil der Flüssigkeitszufuhr bis 16 Uhr
- Bei allen technischen Geräten wie Handy, Tablets, PC usw. ab Sonnenuntergang den Night-Shift-Modus aktivieren
- Beim Fernsehen und beim Arbeiten am PC in den Abendstunden am besten eine Blaulichtfilterbrille tragen >> Blaulicht hemmt die Melatoninfreisetzung
- Großteil der Kohlenhydrate am Abend essen >> Melatoninproduktion
- 1h vor dem Schlafen gehen am besten nichts mehr essen und Handy weglegen/ ausschalten
- Wenn möglich Schlafzimmer, Arbeitszimmer und Wohnzimmer strikt voneinander trennen
- Am besten eine Stunde vor dem Schlafen keine technischen Geräte mehr benutzen; nicht mit der Arbeit ins Bett gehen; Doku etc. zum Entspannen ist in Ordnung, aber die Blaulichtexposition möglichst gering halten
- Magnesium am Abend nehmen >> stimuliert Melatoninproduktion und beruhigt System >> GABA-Produktion; bei manchen ist gleichmäßige Dosis über Tag verteilt besser
- Tryptophan/5HTP für die Melatoninproduktion Abends nehmen
- Zimmer kühl bei ca. 18 Grad Raumtemperatur und möglichst dunkel halten
- Unnötige Lichtquellen und Strahlen über Handy, W-Lan etc. möglichst fern halten >> stören die Delta-Wellen für einen erholsamen Schlaf
- Bei Gedankenkreisen Hörbuch, Klänge oder Podcast über Handy anhören >> mit Strahlung schlafen, ist besser als zu wenig schlafen; optimal wäre Medien runterladen und offline anhören >> kleine unnötige Strahlung in der Nacht

