



Kompakt Know-How

Besser schlafen: Was man tun und besser lassen sollte

Die nachfolgenden Informationen dienen der Wissensvermittlung, ersetzen aber keine Therapie durch einen qualifizierten Arzt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie bezüglich möglicher Wechselwirkungen mit Nahrungsergänzungen Ihren Arzt konsultieren. Dieses Know-how eignet sich zur Förderung der Gesundheit, die Therapie von Krankheiten hingegen ist medizinischen Fachkräften vorbehalten.



Kompakt Know-How

Besser schlafen: Was man tun und besser lassen sollte

Die nachfolgenden Informationen dienen der Wissensvermittlung, ersetzen aber keine Therapie durch einen qualifizierten Arzt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie bezüglich möglicher Wechselwirkungen mit Nahrungsergänzungen Ihren Arzt konsultieren. Dieses Know-how eignet sich zur Förderung der Gesundheit, die Therapie von Krankheiten hingegen ist medizinischen Fachkräften vorbehalten.



Mein vielleicht wichtigster Tipp:

Seien Sie unzufrieden und arrangieren Sie sich nicht dauerhaft mit ein paar Stunden leichtem Schlaf! Was Sie für Ihre Gehirngesundheit und Regeneration unbedingt brauchen, sind mindestens 6 Stunden Schlaf mit Tiefschlafphasen.

1

Tipp

Schlafhygiene

Als **Schlafhygiene** bezeichne ich die meisten Tipps in Ratgebern und von Ärzten. Sie sind Voraussetzung für guten Schlaf, helfen aber meist bei Schlafstörungen nicht wirklich weiter.

Einige sinnvolle Empfehlungen aus meiner eigenen Erfahrung:

- **Einflüsse von außen** begrenzen: nach 20 Uhr keine Mails lesen, keine sozialen Netzwerke, keine aufregenden Filme, kein anregender Sport,
- Nachts möglichst völlige Dunkelheit, eher kühler Raum, ggf. Schlafmaske tragen,
- Ohrstöpsel können hilfreich sein,
- **Gedankenhygiene**: keine Probleme vor dem Schlafengehen lösen, Konflikte vertagen,
- Sich an einen täglichen **Schlaf-Rhythmus** gewöhnen und jeden Tag um die gleiche Zeit schlafen gehen,

- **Mittagsnickerchen:** ich teile nicht die Empfehlung der Schlafexperten, nach einer schlechten Nacht mittags kein Nickerchen zu halten. Es ersetzt zwar nicht die nächtliche Regeneration, aber ich habe es vielfach als Erleichterung empfunden, meinem Körper diese kurze Ruhephase zu gönnen. Schlafstörungen hatte ich mit und auch ohne Nickerchen.
- **Füße warmhalten:** ggf. mit Socken, denn nachts sinkt die Körpertemperatur. Dies führt dazu, dass Sie sich öfter umdrehen, denn wird die Körpertemperatur wieder leicht angehoben. Und mit jedem Umdrehen steigt auch das Risiko aufzuwachen, vor allem außerhalb der Tiefschlafphasen.

Mein Fazit mit diesen und vielen anderen Empfehlungen, die ich hier auf wenige begrenze: sie sind **Voraussetzung** für den Schlaf, helfen aber nicht wirklich bei andauernden Schlafproblemen.

2 Tipp

Körper und Geist beruhigen

Während der Sympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems für Leistung und Reaktion auf Stress zuständig ist, ist es **Aufgabe des Parasympathikus**, diese Reaktionen wieder zurückzufahren und **Körper und Geist zu beruhigen**. Das wichtigste Element in allen Techniken ist eine verlangsamte **Atmung**, die automatisch den Parasympathikus aktiviert. Diese Übungen eignen sich auch vor dem Schlafengehen.

- Sanftes **Yin-Yoga** mit langem Halten ruhiger Asanas (kein Sonnengruß),
- **Konzentration auf das Atmen:** langsames Einatmen durch die Nase (bis 4 oder 6 zählen), doppelt so langsames Ausatmen (bis 8 oder 12 zählen). Gedanken, die kommen, dürfen wieder gehen, man kann sie auch in Seifenblasen oder auf Wolken davonschweben lassen.
- **Meditation:** Die Möglichkeiten von Meditation sind wissenschaftlich gut erforscht. Durch die nahezu unbegrenzte Veränderbarkeit des Gehirns lassen sich damit die neuronalen Verbindungen und sogar die gesamte Gehirnstruktur verändern. Meditation erfordert ein intensives Eintauchen in den Moment bzw. langjähriges Training. Gerade unter Schlafstörung leidende Menschen sind aber durch die im Gehirn vorhandenen anregenden (exzitatorischen) **Neurotransmitter** (Gehirnbotenstoffe) schlecht in der Lage, sich voll und ganz auf den Moment einzulassen.

Hilfreich sind die geführten Meditationen von Dawson Church, der Klopftechniken mit Meditation und Atemtechniken verbindet und das Gehirn so beschäftigt. Beeindruckend ist die Wirkung der geführten Meditationen von Dr. Joe Dispenza, sie erfordern allerdings regelmäßiges Training.

Meine Erfahrung:

Meditation zu trainieren wirkt als **hilfreiche Unterstützung**, löst aber nicht auf der biochemischen Ebene vorhandene Probleme. Mit der genannten einfachen Atemtechnik hingegen bin ich bei nächtlichem Aufwachen meist erfolgreich und schlafe schnell wieder ein.

3 Tipp

Ernährung

- Wer kann, sollte **nach 19 Uhr nichts mehr essen**, damit keine störenden Impulse aus dem Darm über das Mikrobiom das Gehirn erreichen. Während der Regenerations-Hauptzeit zwischen 0 Uhr und 2Uhr sollte der Körper zudem nicht mit Verdauung beschäftigt sein.

- Wer die Stresshormone z.B. durch eine Genvariante verlangsamt abbaut, sollte abends nur **wenig Proteine/ Eiweiße** zu sich nehmen. Diese enthalten die Aminosäuren, die für den Aufbau dieser Hormone verwendet werden.
- **Leberfreundliches Abendessen:** Generell sollte man abends nichts essen, was die **Leber** belastet, weil diese ansonsten zwischen 1 Uhr und 3 Uhr das Durchschlafen behindert. Also: kein Alkohol, keine fetten Speisen (ausgenommen ungesättigte Fettsäuren, MCT-Öl). Schwefelhaltige Nahrungsbestandteile hingegen tun der Leber gut.
- **Das Gehirn kann keine Energie speichern** und benötigt alle 2 Stunden Energie. Normalerweise besteht im Stoffwechsel die Flexibilität, dann Fett als Energieträger zu verwenden, z.B. über in der Leber gespeicherte Ketone. Wenn die Flexibilität im Stoffwechsel fehlt oder das Gehirn insulin-resistent ist, funktioniert das Umschalten auf Energie aus Fett nicht. Das führt unter Ausschüttung von Cortisol zu Alarmsignalen, die in der Folge das Durchschlafen beeinträchtigen. Dann hilft vor dem Schlafengehen ein sog. Nachtstück, **langkettige Kohlenhydrate mit Fett** wie z.B. ein Butterbrot.
- **Getränke:** Alkohol ist nicht empfehlenswert, weil die Leber diesen dann abbauen muss, was dazu führt, dass man in der „Leberzeit“ zwischen 1 Uhr und 3 Uhr geweckt wird. Grüner Tee ist ebenfalls nicht empfehlenswert: er enthält zwar die beruhigende Aminosäure L-Theanin, aber auch Epigallocatechingallat, das den Abbau der Stresshormone hemmt und das nach meiner Erfahrung über 15 Stunden (!).
- **Histaminhaltige Nahrungsmittel** führen häufig zu Durchschlafproblemen, vor allem, wenn bereits ein Histaminproblem durch Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien oder Leaky gut existiert. Das merkt man spätestens daran, dass man pünktlich und regelmäßig um 3 Uhr morgens davon geweckt wird. Ein weiterer Grund kann eine Genvariante im Methylstoffwechsel sein, die dazu führt, dass Histamin nur über die DAO (Diaminooxidase) abgebaut wird. Die DAO baut aber nicht das Histamin im Gehirn ab, das erfolgt über HNMT, dazu werden Methylgruppen benötigt.
- **Glutamat in Nahrungsmitteln:** Glutamat ist ein besonders wichtiger excitatorischer (erregender) Neurotransmitter im Gehirn, der u.a. die Lernfähigkeit unterstützt. Glutamat führt jedoch zu Schlafstörungen, verzichten Sie daher unbedingt auf alle Nahrungsmittel, die Glutamat oder Zusatzstoffe enthalten. Diese müssen noch zusätzlich zu den bereits gehirn-intern produzierten zu **GABA** (Gammaaminobuttersäure), dem wichtigsten hemmenden und beruhigenden Neurotransmitter im Gehirn abgebaut werden. Werden diese nicht schnell genug abgebaut oder zusätzlich durch einen SNIP (Genvariante) behindert, hat der Schlaf keine Chance.

4 Tipp

Mikronährstoffe als Nahrungsergänzungen

- **Mangelernährung:** Zuviel an einfachen Kohlenhydraten und Zucker und einem **Zuwenig an echten Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen**, die die Zellen ernähren.
- **Nahrungsergänzungen:** Wenn Sie nicht sicherstellen können, dass alle relevanten Mikronährstoffe, also **Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäuren**, in Ihrer Ernährung enthalten sind, sollten Sie über Nahrungsergänzungen nachdenken. Dabei ist nicht immer die Höchstdosis sinnvoll, vielmehr benötigt der Körper **ca. 50 Nährstoffe**. Das nicht Vorhandene ist immer der größte Engpass, nicht die Hochdosis eines Einzelnen.
- **Nahrungsergänzungen nicht abends einnehmen:** insbesondere B-Vitamine (außer B 6), aber auch Vitamin C, wirken belebend. Anabole Aminosäuren wie Leucin, Isoleucin und Valin wirken aufbauend und Dopamin-fördernd. Was gut klingt, kann nachts zur Schlafstörung werden, denn Dopamin wird abgebaut über die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin. Wenn dann noch eine Genvariante (SNIP) vorliegt, die den Abbau hemmt, wird es doppelt schwierig.

- **Die wichtigsten schlaffördernden Mikronährstoffe:** Eisen, Kupfer, Magnesium, Vitamin B 6, Zink. Die Voraussetzungen und Synthesewege finden Sie im Video beschrieben.
- **Aus Serotonin entsteht Melatonin:**
Das Schlafhormon Melatonin wird unter Vorhandensein bestimmter Cofaktoren aus Serotonin gebildet. Dazu wird **Tryptophan** benötigt, wobei die Einnahme von L-Tryptophan meist schlecht funktioniert, weil die Aminosäure auch einen anderen, entzündlichen Weg mit der Bildung von Kynureninen nehmen kann, die Entzündungen im Gehirn fördern.
Nicht generell empfehlenswert ist auch die Einnahme von **5-HTP** (5-Hydroxytryptophan), das aus Tryptophan gebildet wird, wenn nicht klar ist, ob das Problem tatsächlich in einem Serotoninmangel besteht. Mit Einnahme von 5-HTP kann auch das sog. **Serotonin-Syndrom** entstehen, das die gleichen (!) Symptome erzeugt wie ein Mangel. Dazu gehören Schlafstörungen und depressive Stimmung. Das Risiko kann bereits bei 100mg/ Tag beginnen. Genetische SNIPs im Abbau hemmen den Abbau und erhöhen das Risiko dafür.
- **Magnesium fördert den Schlaf:** Hilfreich und unbedenklich ist die Einnahme von **Magnesiummalat** oder -glycinat, auch in hohen Dosierungen, am Besten immer schrittweise um 100 mg erhöhen. **Glycin**, die kleinste Aminosäure, hat einen beruhigenden Effekt und kann vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
Einen Versuch wert ist auch die abendliche Einnahme von **Zinkpiccolinat** oder -glycinat, denn Zink bindet das Histamin in den Mastzellen und hilft daher bei Histaminproblemen.
- **Einnahme von Melatonin:**
Eigentlich könnte man doch direkt Melatonin einnehmen, wenn das das Hormon ist, das den Schlaf bewirkt? Wenn das Problem der Melatoninmangel ist, kann das auch helfen. Melatonin vertieft in jedem Fall den Schlaf und ist ein besonders wichtiges **Antioxidans**. Schon allein aus diesem Grund lohnt sich die Einnahme. Es in einer Dosis von 1-1,5 mg einzunehmen, ist daher jenseits der 40 gesundheitsfördernd. Man kann über Nicht-EU-Länder auch Mengen von bis zu 30 mg erwerben, meine Erfahrung ist dazu: Wenn das Problem nicht das fehlende Melatonin ist, bringt auch ein Mehr davon keine Lösung für Schlafprobleme, sondern nur Kopfschmerzen und kurze, wie betäubend wirkende, nicht wirklich erholsame Schlafphasen. Ca. 1mg ist die normalerweise im Körper physiologisch wirksame Dosis.
- **Nahrungsergänzungen sind für mich der Schlüssel zur Gesundheit.**
Die Meisten kann man einfach ausprobieren, am Besten einzeln und mit einer niedrigen Dosis beginnend.
- Achten Sie unbedingt auf die Qualität! Vom Preis billig ist hier leider meist auch gleichbedeutend mit billig von der Qualität. Wirkungsvolle Nahrungsergänzungsmittel kosten viel Geld, weil sie **bioaktiv** sind, d.h. sie sind direkt Stoffwechsel-wirksam und enthalten auch keine überflüssigen Zusatzstoffe.
- Viel hilft nicht unbedingt viel! Wichtiger ist es, alle relevanten Nährstoffe zuzuführen.
- Eine Kontrolle über eine Vollblutmineralanalyse oder den Oligo-Scan ist wichtig damit Sie sehen, was überhaupt in ihrem Blut und in Ihren Zellen ankommt.

Der erste Schritt zur Behebung von Schlafstörungen ist es, dem Körper die Stoffe zur Verfügung zu stellen, die er für die Produktion und den Abbau der Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) benötigt. Es ist immer der bessere Weg, es zuerst mit den Cofaktoren auszuprobieren, als direkt die Endsubstanz einzunehmen, weil man dabei nur das Problem verschiebt.

Mein Video zeigt Ihnen den Syntheseweg genau, also welche Stoffe für die Neurotransmitter Serotonin, Melatonin, GABA und den Abbau von Noradrenalin und Adrenalin benötigt werden.

Mehr **HIER** auf meiner Website

5 Tipp

Schlaf-Risikofaktoren

- **Schilddrüsenprobleme:** sowohl Über- als auch Unterfunktion beeinträchtigen den Schlaf. Messen Sie an drei Folgetagen Ihre Temperatur 4x am Tag: morgens nach dem Aufstehen, gegen 11 Uhr, gegen 16 Uhr und abends vor dem Einschlafen. Die Werte sollten zwischen 36.3°C und 37.3°C liegen, andernfalls ist die Schilddrüse nicht gut versorgt. Dann sollten Sie die Werte bestimmen lassen.
- **Schwankungen der Sexualhormone:** Mitte 30 etwa sinkt das **Progesteron** bei Frauen, mit Beginn der Wechseljahre ca. Ende 40 beginnt auch der **Östradiolspiegel** zu sinken. Der Hormonmangel führt bei vielen Frauen zu einer erheblichen Beeinträchtigung des Schlafs.
- **Histamin:** der ungenügende Abbau durch eine Verminderung der Histamin-Abbaukapazität durch DAO (Diaminoxidase) oder HNMT (Histamin-N-Methyltransferase) kann vor allem das Durchschlafen behindern und Sie regelmäßig gegen 3 Uhr nachts wecken. Abgesehen davon, dass es nicht möglich ist, wäre der völlige Verzicht auf Histamin in der Nahrung keine dauerhaft sinnvolle Lösung. Eine abendliche Zink-Einnahme kann unterstützend wirken, weil es das Histamin in den Mastzellen bindet.
- **Störungen im Darm** führen zu einer schlechten Aufnahme und/ oder Verwertung der für die Neurotransmitter notwendigen Substanzen. Gründe sind meist ein **Leaky gut** (durchlässiger Darm) oder eine **Dysbiose** (Fehlbesiedelung des Darms).
Dann geht häufig **Vitamin B 12** verloren (schlafrelevant), aber auch **Eisen**, weil die Darmbakterien „mitnaschen“.
Für **Fructose** gibt es auch ohne Unverträglichkeit eine Höchstaufnahmemenge von 30g/ Tag. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** sind immer ein Hinweis auf gestörte Darmflora. Die Verdauung fängt im Mund an: vor allem **Kohlenhydrate** müssen bereits durch den Speichel aufgeschlossen werden, um gut verdaut zu werden.
- **Parasiten** können ebenfalls Probleme machen, indem sie Selen und Zink verbrauchen. Vor allem Zink wirkt schlaffördernd.
- Auch **Vitamin D** hat immer wieder Aufnahmeschwierigkeiten. Rezeptoren dafür gibt es in allen Zellen, Voraussetzung dafür ist aber das Vorhandensein weiterer Faktoren und eines Bindeproteins. Ich warne vor Hochdosis-Einnahmen, sie können das Immunsystem unterdrücken, wenn das Bindeprotein fehlt, also keine gute Idee in Zeiten der Hochkonjunktur von Viren.
- **Nächtliches Aufstehen für Toilettengänge:** wenn keine körperlichen Ursachen vorliegen, kann Magnesium hilfreich sein, weil es Wasser in den Zellen bindet.

Weiterführende, individuelle Informationen und Tipps zu Anwendung, Dosierung, Laborwerte und darüber, wo Selbsthilfe möglich ist, gebe ich Ihnen gerne in einem **individuellen Coaching** bzw. in einer **Mikro-nährstoff-Beratung**.