

ALLES IM ÜBERBLICK

MODUL 3 - SCHLAF & REGENERATION

3X TIPPS SCHLAF & REGENERATION

Hier findest du die wichtigsten Tipps und Tricks für optimale Regeneration und Schlaf

Mittlerweile leidet jeder fünfte unter Schlafstörungen.

PROBLEME BEI ZU WENIG REGENERATION UND SCHLAF

- Tagsüber angeschlagen, müde und gereizt
- Nicht richtig aufnahmefähig
- Fettstoffwechsel kann nicht richtig arbeiten
- Man hat ein schwächeres Immunsystem
- Unser Stresshormon Cortisol ist erhöht, was dafür sorgt, dass man zunimmt. Oft am Bauch und Po.
- Außerdem bekommst du bei zu wenig Schlaf verstärkt Heißhungerattacken. Meist auf Kohlenhydrate und Zucker,
- Wir brauchen viel länger den Körper zu straffen und um abzunehmen.

WIE BEKOMMT MAN EINE BESSERE REGENERATION?

TAGSÜBER

BEWEGUNG: Regelmäßige Bewegung und Training helfen besser zu schlafen. Sonst kann es dir passieren, dass dein Körper die fehlende Aktivität abends und nachts zurückfordert. Du bist hibbelig und kannst nicht schlafen. Das Training sollte zwei Stunden vor dem Zubettgehen enden.

RAUSGEHEN: Nutze ganz gezielt die Bewegung an der frischen Luft in der Natur. Eine Studie zeigt, dass der Nachtschlaf dann besser ist. Und die Zeit ins Freie zu gehen findet sich immer, sogar wenn du nur kurz in der Mittagspause rausgehst.

ABENDS

ELEKTROGERÄTE

Da der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme im Fernseher, Computer oder Handy die Bildung unseres Schlafhormons Melatonin verhindert, soll direkt vor dem Schlafengehen der Konsum auf diese Elektrogeräte minimiert oder ganz verzichtet werden. Es gibt spezielle Blaulichtfilter, die den Effekt abschwächen, aber so richtig vermeiden können sie ihn nicht. **Andrew Huberman**, ein Neurowissenschaftler in Stanford bestätigt, dass für das optimale Schlafverhalten am besten in der Zeit von 23 Uhr - 4 Uhr gar kein Licht sein sollte.

Außerdem gibt Huberman in einer anderen Studie an, dass Koffein in Kaffee, schwarzem Tee oder Cola die Hirntätigkeit anregen und somit das das Einschlafen verzögert. Mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen sollte auf koffeinhaltige Getränke verzichtet werden.

ALKOHOL: Für einen guten Schlaf und beste Regeneration gilt es nüchtern zu bleiben. Das Feierabendbierchen macht zwar zunächst müde, aber Alkohol verkürzt die Tiefschlafphasen und sorgt dafür, dass du frühzeitig wieder aufwachst.

ERNÄHRUNG: Wenn es sich vermeiden lässt, versuche abends keine großen Mahlzeiten zu dir zu nehmen. Diese kurbelt den Stoffwechsel an und lassen dich nicht schlafen. Außerdem haben kleinere Mahlzeiten den Vorteil, dass deine Fettverbrennung über die Nacht besser läuft.

RAUCHEN: Abgesehen, dass Rauchen sowieso sehr ungesund für dich ist, solltest du besonders vor dem Schlafen gehen nicht rauchen! Denn Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf und deine Regeneration stört.

KURZ VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

ENTSPANNUNG: Wer sich vor dem Schlafen entspannt, baut Stress ab und schläft besser. Schaffe dir am besten Schlafrituale wie eine kleine Meditation, leise Musik oder einen abendlichen Spaziergang. Versuche generell, abends Stress zu vermeiden. Auch Massagen helfen dabei zu entspannen und das Stresshormon Cortisol zu reduzieren, damit einer gesunden Regeneration und Schlaf nichts mehr im Wege stehen und du perfekt abnehmen kannst.

ZUBETTGEHZEIT: Gehe nur schlafen, wenn du dich müde fühlst. Alle 90 bis 100 Minuten gehen wir von einer Müdigkeits- in eine Wachphase über. Die Intervalle, in denen du müde bist, solltest du fürs Zubettgehen nutzen. Sensible

Schläfer schlafen besser, wenn sie immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wieder aufstehen. Also auch hier wieder eine kleine Routine aufbauen.

IM BETT

TEMPERATUR: Sie sollte kühler sein als das Wohnzimmer.

18 Grad sollte die Schlafzimmertemperatur betragen. Im Schlaf kühlt der Körper ab. Ein zu warm temperierter Raum verhindert das. Der Schlaf wird dadurch unruhig.

FRISCHLUFT: Lüfte das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen kurz durch.

RUHEZONE: Nimm dein Handy nicht mit ins Bett. Benutzen das Bett wirklich nur zum Schlafen, nicht zum Arbeiten, Chatten, Fernsehen, Lesen, Trinken oder Rauchen.