



Besser Schlafen - Aktiviere Dein Schlafhormon

Alexander J. Renner

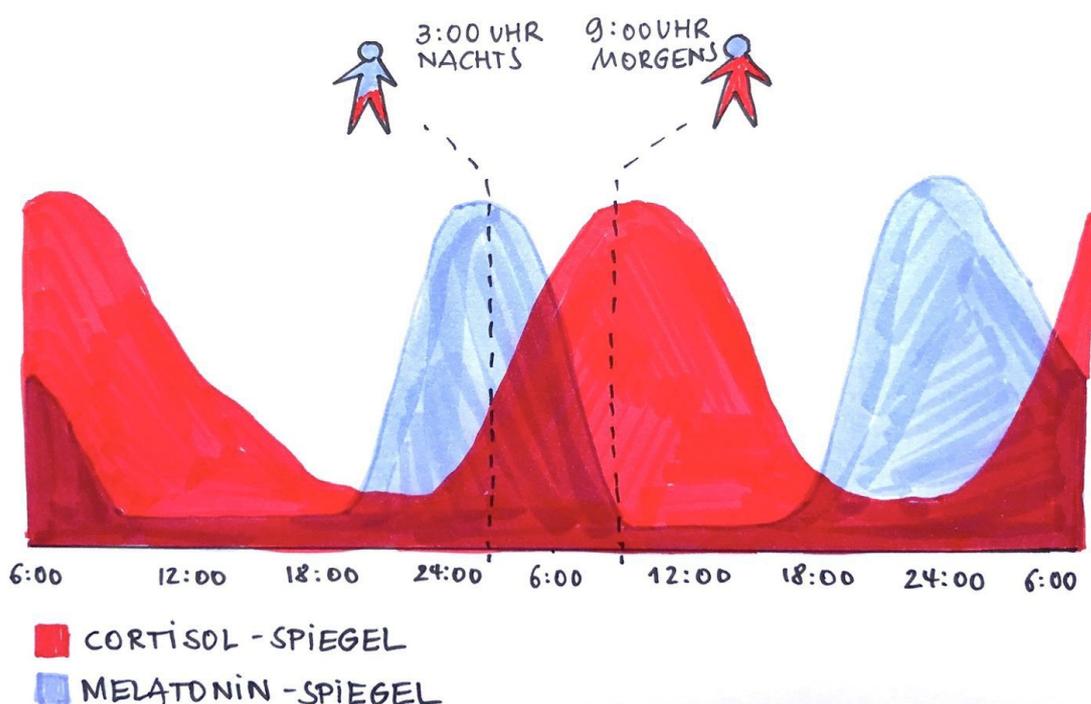
So aktivierst Du Dein Schlafhormon Melatonin

Hormone Cortisol vs. Melatonin

Vereinfacht dargestellt haben wir zwei Hormone, die wesentlich unseren Tag-Nacht-Rhythmus beeinflussen. Tagsüber ist das Cortisol. Es ist auch als Stresshormon bekannt. Cortisol regelt auch unseren Stoffwechsel. Nennen wir es, das Tag-Hormon.

Sein Gegenpart ist Melatonin, unser Schlaf- oder Nachthormon. Es sorgt dafür, daß wir müde werden. Aber wann weiß der Körper, wenn er es ausschütten soll? Wir haben eine Ur-Programmierung aus Ur-Zeiten, als unsere Vorfahren nach dem Tag-Nacht-Rhythmus der Sonne lebten. Das ging über 300.000 Jahre gut. So eine Programmierung lässt sich nicht in wenigen Generationen durch einen anderen Lebensstil ändern.

In der Grafik siehst du, wie sich die beiden abwechseln. Wenn du nun abends am Bildschirm aktiv bist, erhält dein Gehirn blaue Tages-Lichtfrequenzen. Das hat zur Folge, dass der Cortisolspiegel höher bleibt und Du zu wenig Melatonin bildest. Du wirst nicht zum Schlafen müde genug. Da haben wir das Problem.



Melatonin Cortisol Spiegel über 2 Tage

Weißer Bildschirm – blaue Lichtfrequenzen

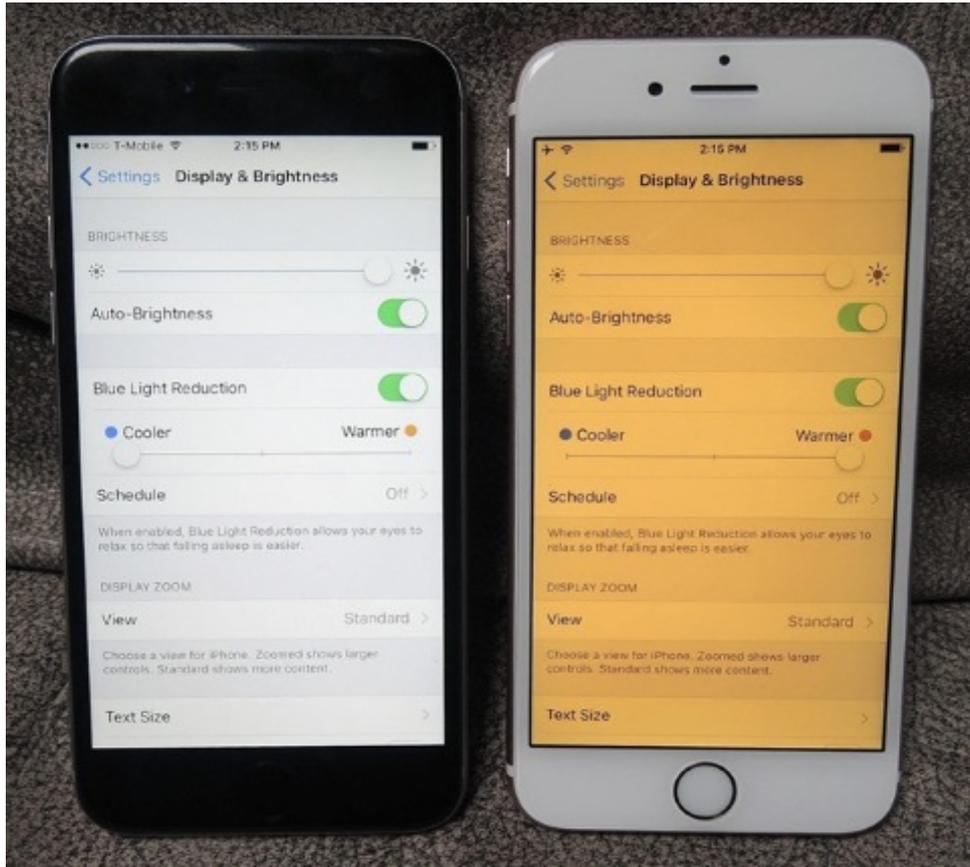
Wenn du mittags direkt in die Sonne schauen könntest, würdest du weisses Licht sehen. Bildschirme haben auch einen hellen Hintergrund. Die helle Farbe kommt aber von eher blauen Lichtfrequenzen. Wenn du nun spät abends und sogar noch im Bett in dein Smartphone schaust, nehmen deine Augen blaue Lichtfrequenzen auf. Deinem Gehirn wird über der Tag vorgegaukelt. Du wirst wach gehalten und produzierst zu wenig Melatonin.

Ein weiterer Grund sind natürlich die Inhalte, mit denen du Dich beschäftigst. Medien, wie Filme, Serien oder Sportübertragungen beanspruchen unser Gehirn genauso wie Mails, die Gedankenketten auslösen. Beides muß Dein Gehirn verarbeiten, was dich zusätzlich wachhält.

Regel 1: Filtere Dein Smartphone

Apple hats bei iOS standardmässig als Night-Shift-Funktion installiert. Android-Leute müssen Apps dafür laden. Die Blau-Filter-Funktion filtert die blauen Licht-Frequenzen aus dem Bildschirm. Es wird für das Auge abends angenehmer. Man könnte auch sagen, der Screen erhält einen Gelbstich. Das ist die Farb-Frequenz des Abendhimmels bei Sonnenuntergang. Und das ist kein Zufall!

So geht´s am iPhone: Gehe am iPhone oder iPad in die Einstellungen / Anzeige & Helligkeit und stelle dort Night-Shift auf "Sonnenuntergang-bis Aufgang" ein. Den Regler drehst du ganz auf die Position "wärmer"

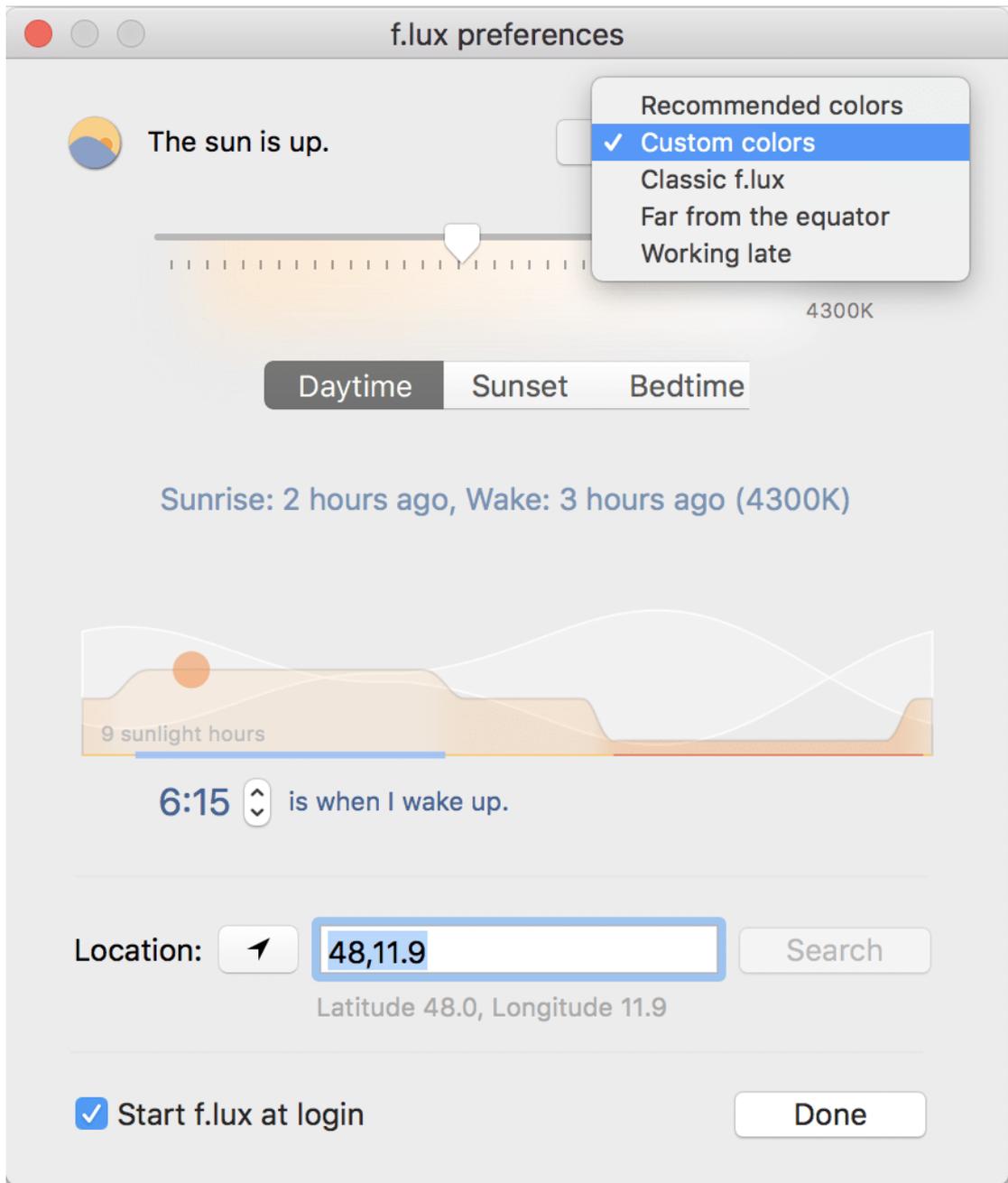


iPhone ohne und mit Blaufrequenz-Filter

Wenn du ein Android-Smarthpone hast, gibt es dafür mehrere Apps. Hier dazu der Link zum Herunterladen: [Link für Androids Blue Light Filter](#)

Regel 2: Filtere Deinen Laptop

Wenn du abends noch am Laptop sitzt und arbeitest oder Fernsehen guckst, gibt 's auch dafür einen Filter. Ich empfehle Dir dafür f.lux. Du erhältst drei unterschiedliche Einstellungen: tagsüber, abends und nach Sonnenuntergang. Der Filter ist individuell einstellbar und macht nach Sonnenuntergang den Bildschirm orange wie die Sonne beim untergehen. Der Melatonin-Booster fürs Auge.



Flux Blaulicht-Filter für den Laptop

[Link zum kostenlosen Download für Flux](#)

Regel 3: Dein Vitamin-D Level

Vor Kurzem haben Wissenschaftler ein überraschend simples Mittel gegen Schlafstörungen gefunden: Vitamin D.

Ein Team von Wissenschaftlern führte eine Reihe klinischer Tests durch, ob die Einnahme von Vitamin D die Schlafqualität verbessern, Einschlafprobleme mindern und die Schlafdauer verlängern kann.

Für ihre Studie luden die Forscher 89 Personen zwischen 20 und 50 Jahren ein, die alle unter Schlafstörungen litten. Über einen Zeitraum von acht Wochen nahmen 44 Probanden Vitamin D als Nahrungsergänzung ein, die restlichen Teilnehmer erhielten ein Placebo-Präparat. Am Ende des Experiments hatte sich die Schlafqualität jener Personen, die Vitamin D eingenommen hatten, signifikant verbessert im Vergleich zu den Teilnehmern, die nur Placebo-Präparate bekommen hatten.

Auch wenn sich Wissenschaftler noch nicht vollkommen sicher sind, wie genau Vitamin D die Schlafqualität beeinflusst, gibt es doch zunehmend mehr Beweise dafür, **dass ein Zusammenhang zwischen beidem besteht**. Schon eine Studie aus dem Jahr 2015 an 3.000 älteren Männern ergab, dass jene Probanden, die einen niedrigeren Vitamin D-Spiegel im Blut hatten, auch eher unter Schlafproblemen litten.

Etwa 50% aller Menschen leiden an einem Vitamin D-Mangel. Es ist relativ schwierig, das Vitamin in ausreichend über die Nahrung aufzunehmen. Vor allem im Winter, wenn die Sonne wenig scheint, kann der Mangel entstehen. Menschen, die tagsüber viel Zeit in geschlossenen Räumen wie beispielsweise Büros verbringen, gehören ebenfalls zur Risiko-Gruppe mit Vitamin-D Mangel.

Lösung:

1. Checke Dein Vitamin-D Level beim Arzt
2. Sollte er zu hoch sein, sprich mit ihm ab, ob und welches Vitamin-D er für Dich am geeignetsten hält

Fazit:

Lebe mit deiner Ur-Programmierung aus der Vor-Steinzeit-Ära. Unterstütze deinen Körper und dein Gehirn. Hilf ihnen, damit in der digitalen Welt energiereich und kraftvoll zu leben. Dazu mußt du digitale Geräte nicht verbannen, sondern nur dein Verhalten etwas anpassen. Das kostet nicht viel Aufwand, bringt dir aber einen besseren Schlaf und damit mehr Power und Energie am folgenden Tag.