

# **FRAUEN UND SCHLAF AUFGABEN**

holistic/berlin

## Frauen und Schlaf - Begleitung

Hier noch mal ein bisschen Theorie, bevor wir in die Praxis einsteigen.

### **Warum ist Schlaf so wichtig für die Gesundheit?**

Die Verbesserung unseres Schlafs ist eine der einfachsten und wirkungsvollsten Verhaltensweisen, mit der wir unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern können.

Mittlerweile ist bekannt, dass Schlaf lebenswichtig für unsere Gesundheit ist, aber wir persönlich wissen nicht immer, warum das so ist und welche Auswirkungen Schlafmangel im Alltag hat.

Infolgedessen ist Schlaf wahrscheinlich das am wenigsten genutzte Instrument für unser Wohlbefinden, und das wollen wir hier gemeinsam ändern.



# Was ist Schlaf?

Während der Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen, eine Phase des REM-Schlafs (Rapid Eye Movement) und drei Phasen des NREM-Schlafs (Non-REM), die wir immer wieder durchlaufen.

Jede Phase des Schlafs hat eine bestimmte Funktion:

- Der Nicht-REM-Schlaf spielt eine zentrale Rolle für das Wachstum und die Reparatur unserer Knochen und Gewebe.
- Im REM-Schlaf finden die meisten unserer psychologischen und emotionalen Reparaturen statt, z. B. Stress- und Gedächtnisverarbeitung.

Der Schlaf hat also weitreichende Auswirkungen und beeinflusst alle Aspekte unserer Gesundheit: die geistige, die emotionale und die körperliche.

Wenn du also nicht genug hochwertigen Schlaf bekommst, erhöht sich dein Risiko für körperliche Beschwerden. Auf der anderen Seite hat die Forschung gezeigt, dass eine Verbesserung des Schlafs zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen kann.

Schlaf wirkt sich auf alle biologischen Prozesse in unserem Körper aus, um nur einige zu nennen:

- Schlaf ist wichtig, um unser Immunsystem zu stärken, indem er dazu beiträgt, Antikörper zu produzieren, die uns vor Viren und Krankheitserregern schützen; eine gute Nachtruhe kann uns also vor Husten und Erkältungen schützen.
- Ausreichend Schlaf ist wichtig für die Gesundheit unseres Herzens, denn er hilft, den Blutdruck zu senken und die Herzfrequenz zu regulieren.

- Der Schlaf ist auch die Zeit, in der das Lymphsystem in unserem Gehirn am aktivsten ist. Es spült die Neurotoxine aus, die sich im Laufe des Tages durch das Denken gebildet haben.

Im Grunde genommen hilft uns der Schlaf, glücklich aufzuwachen und uns für den kommenden Tag fit und gestärkt zu fühlen.

## Wie beginnen wir?

Die letzte Hausaufgabe für Euch, war das Aufräumen und Umgestalten Eures Schlafzimmers.

Ich habe hier noch mal nach:

- Liegt nichts unter oder neben Deinem Bett, was dort nicht hingehört und was Dir sofort störend auffällt, wenn Du dein Schlafzimmer betrittst?
- Ist es nachts dunkel genug?
- Ist die Technik nachts ausgeschaltet
- Vielleicht hast du es sogar schon geschafft, die Technik komplett aus deinem Schlafzimmer zu verbannen?

- Wie ist die Zimmertemperatur? Angenehm kühl? Frieren solltest Du natürlich auch nicht, das verhindert einfaches Einschlafen. Aber hier hilft ein kuscheliger Pyjama und die gute alte Wärmflasche besser, als wenn du die Heizung aufdrehst.
- Ist Dein Schlafzimmer eine Oase der Ruhe für Dich?



## Hier die Aufgaben für die nächste Zeit:

Licht am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen ... oder so ähnlich.

Aber auf jeden Fall beeinflusst Tageslicht (oder auch das Fehlen davon) unsere innere Uhr. Wir können mit Licht (natürlichen Lichtquellen) und Dunkelheit am Abend (kein Oberlicht mehr, Lampen dimmen, Kerzenlicht) unserem Körper für die Nacht vorbereiten. Und das passiert schon nach dem Aufwachen.

### **Aufgabe:**

Bevor Du zum Handy greifst, ziehe bitte Deine Vorhänge auf. Lass gleich morgens Tageslicht in Dein Schlafzimmer. Versuche so früh wie möglich mindestens 10 Minuten Sonne (Licht durch Wolken wird auch als Tageslicht wahrgenommen) zu tanken. Versuche gleich morgens Deine innere Uhr auf „es ist Tag“ zu stellen.



## **Wir haben über die Zeiten fürs Aufstehen und Einschlafen gesprochen.**

Wir haben besprochen, dass ein Nachschlafen am Wochenende oder im Urlaub nicht funktioniert.

Routine ist, wie bei kleinen Kindern, auch bei uns Erwachsenen eine enorme Hilfe für besseren Schlaf, fürs Durchschlafen und auch fürs Einschlafen.

### **Aufgabe:**

Versuche eine Routine zu finden, die in Dein Leben passt.  
Versuche Zeiten fürs Aufstehen zu finden, die Dir morgens genug Zeit für eine ausgiebige Morgenroutine (also Zeit für Dich, ohne Hektik und Stress) zu lassen.

Versuche ebenso die nächste Woche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. 21.30h wäre nach ayurvedischer Uhr perfekt. Ein bisschen Lesen (keinen richtig aufregenden Thriller bitte) ist eine schöne Vorbereitung auf die Nachtruhe. Um 22.00h fährt der Schlaf Express ab, da sollte Dein Licht aus sein.

# Erinnerst Du Dich an die Darm-Hirn Connection?

Also an die stille Post zwischen Darm, wenn er verdaut, und deinem Gehirn, welches diese Informationen nutzt, um immer wieder die innere Uhr zu justieren?

Auch hier hilft eine Routine.

## **Aufgabe:**

Versuche Deine Mahlzeiten an den Ayurveda Tag anzupassen.

Reichhaltiges (idealerweise) warmes Frühstück morgens.

Mittagessen vor 14.00 h  
Dieses sollte Deine größte Mahlzeit sein.

Abendessen nicht viel später als 18.00h und eher leicht.



**„Jede von uns ist einzigartig und unsere körperlichen,  
geistigen, emotionalen und ernährungsbedingten Bedürfnisse  
sind immer ganz individuell.“**

Follow us [@holisticberlin](https://www.instagram.com/holisticberlin) | [www.holisticberlin.com](http://www.holisticberlin.com)



# Frauen und Schlaf

## KAFFEE PAUSE

Ich will Euch hier nicht den Kaffee verbieten, ich trinke auch Kaffee, aber es ist wichtig drauf zu achten, wieviel Kaffee Du trinkst und WANN Du Kaffee trinkst.

Koffein hat eine immense Verweildauer im Körper und jede von uns reagiert unterschiedlich auf die Koffein Stimulans.

Koffein wirkt – Achtung – fünf bis sieben Stunden im Körper. Bedeutet, dass nach fünf bis sieben Stunden immer noch die Hälfte des Koffeins im Körper nachweisbar ist.

Wenn Du Koffein langsam verstoffwechselst, dauert der Vorgang unter Umständen noch länger.

Eine persönliche Empfehlung daher von mir: maximal zwei Tassen am Tag und keinesfalls später als 11 bis 13.00h

Wenn Du auf den 15/16 Uhr Kaffee verzichtest, wirst Du das deutlich in Deiner Schlaf Qualität merken bemerken.

Übrigens: Bitte auch auf verstecktes Koffein achten. Du findest Koffein auch in Schokolade und bestimmten Medikamenten.



# Frauen und Schlaf

## ZUCKER PAUSE

Ich mache mich heute unbeliebt 😊

Aber als Deine Schlaf Fee muss ich das wohl.

Zucker ist nicht nur der Feind schöner und straffer Haut (es gibt keinen größeren Gegner für Kollagenaufbau als Zucker) aber auch Dein größter Feind für einen erholsamen Schlaf.

Kann ich persönlich bestätigen. Ich habe das sogar letzte Woche noch einmal bewusst getestet und ganz spät, also direkt vorm Schlafengehen noch zwei richtig süße Donuts gegessen. Die Nacht war ungefähr so erholsam wie ein Nachtflug von LA nach Berlin in der Economy. Furchtbar.

Plus der Zucker „hangover“ am nächsten Tag ... man fühlt sich nicht ausgeschlafen und Zucker wirkt, ähnlich wie Alkohol, weil der Körper auf diese Zucker Höhen mit dem Ausschütten von Adrenalin und Cortisol reagiert, was, wie wir ja besprochen haben, keine guten Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf sind.

Es gibt auch zwei Studien hierzu:

Die erste, aus dem Jahr 2016, zeigt auf, dass ein erhöhter Zucker Konsum abends einen leichten, weniger regenerativen Schlaf begünstigt. Man wacht auch öfters auf.

Eine weitere Studie (Columbia University) zeigt den Zusammenhang von viel Zucker in der Ernährung mit erhöhter Schlaflosigkeit nachts, besonders bei Frauen über 50. Gerne machen wir hier die Wechseljahre verantwortlich, meist ist es jedoch die Ernährung, sprich der Zucker.

## Deine Aufgabe:

**NEIN** zu Zucker, Alkohol (versteckter Zucker) und jegliche Form von Essen MINDESTENS eine Stunde vorm Schlafengehen.

**Noch besser:** Du orientierst Dich am Ayurveda Tag und nimmst Deine letzte Mahlzeit gegen 18.00h ein und gönnst Deinem Körper danach eine Pause.

# Frauen und Schlaf

## SCREEN PAUSE:

Kleiner Reminder, denn dieses Thema hatten wir schon. Unsere innere Uhr, und somit auch unser Schlaf Rhythmus, wird positiv durch Tageslicht beeinflusst und negativ durch helles, künstliches und vor allem Blaulicht am Abend.

## Deine Aufgabe:

Eine Stunde vor Deiner Schlafenszeit wird die Technik ausgemacht.

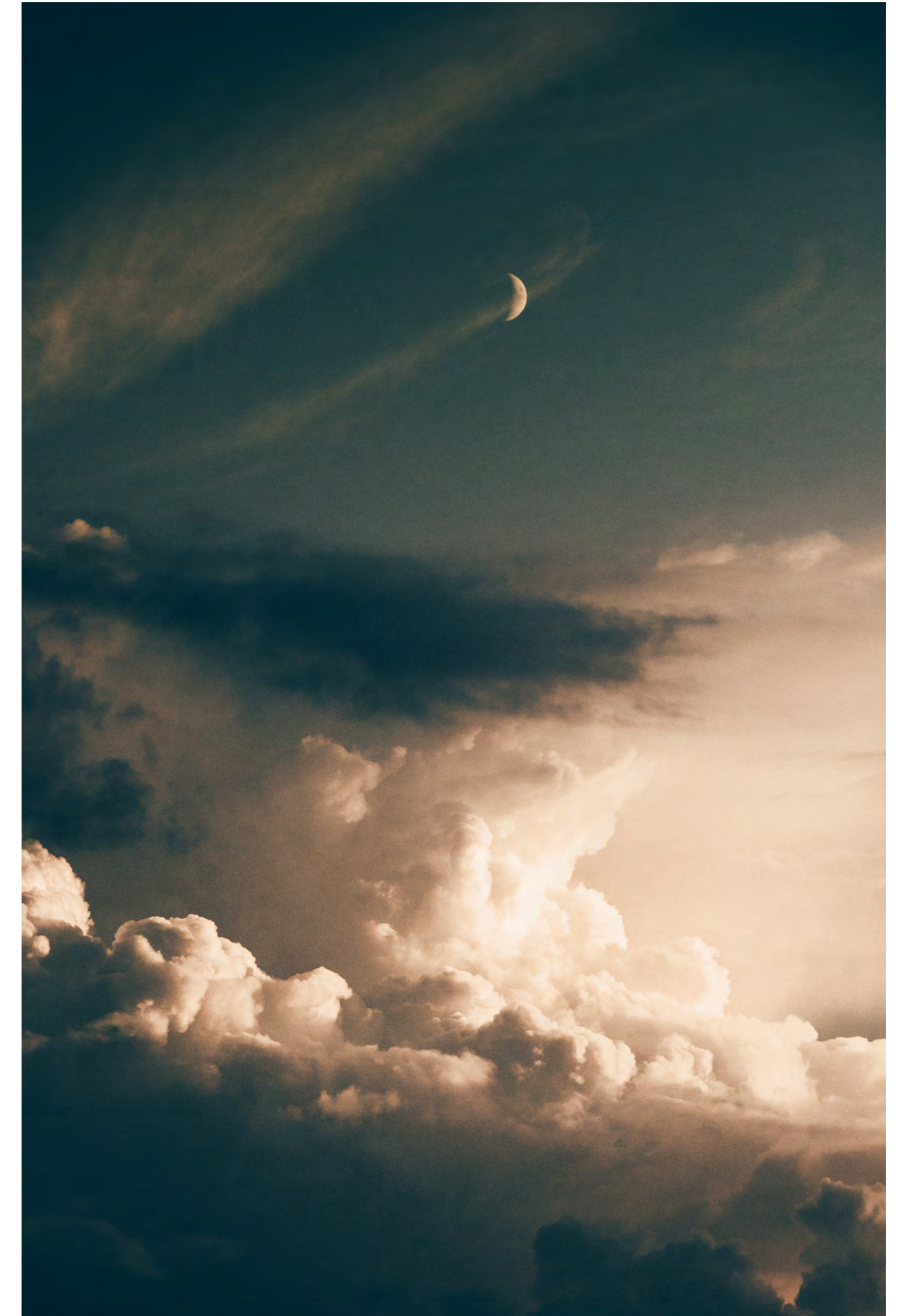
Kein Fernseher, kein Handy, kein Laptop, kein I-pad, etc.

Wenn Du dich an den Ayurveda Tag/Nacht Rhythmus orientierst und bereits früher (idealerweise um 21.30h) ins Bett gehst, bedeutet das, dass Du noch die Tagesschau schaffst, aber danach nichts mehr.

Klar, das wird nicht immer machbar sein, aber probiere es für die nächste Woche einmal bewusst mit den anderen Tipps aus. Du wirst nach einer Woche bereits einen Unterschied merken.

Und wenn Du alles ein bisschen nach vorne verlegst (Dinner um 18.00h zum Beispiel) hast Du zwischen 18.30h und 20.30h Zeit für Screen time und meine absolute Erlaubnis Deine Lieblingsserie bereits vor 20.15h ansehen zu dürfen 😊

In diesem Sinne, hab ein schönes Wochenende und teste bitte einmal diese unerfreulichen Aufgaben aus ... Du wirst überrascht sein, was das zeitliche Umstellen von Koffein, Zucker und Screen Time für positive Auswirkungen auf Deinen Schlaf hat!



# Frauen und Schlaf

## FRÜHSTÜCK UND MITTAGESSEN

Morgens das Frühstück nicht ausfallen lassen. Ihr erinnert Euch?

Wir brauchen Energie für den ganzen Tag. Sonst kommt das klassische 15.00 Tief, welches wir dann mit Schoki, Kuchen oder anderen ungesunden und schnellen Energie Lieferanten auffangen.

Ebenso wichtig: ein gutes, nährendes Mittagessen.

Beides bedeutet Food und Meal Prep und Organisation. Aber es lohnt sich. Zum einen sind zu Hause vorbereitete Mahlzeiten viel gesünder und preiswerter, zum anderen kann man für den Abend gleich mit vorbereiten/kochen, so dass man abends mehr freie Zeit hat.



# Frauen und Schlaf

## RELAX UMGEBUNG

Guckt Euch noch einmal in Eurem Schlafzimmer um. Aufgeräumt habt Ihr inzwischen. Aber was fehlt jetzt vielleicht noch, für den ultimativen „hier fühle ich mich wohl, hier kann ich entspannen“ Touch? Kissen, ein besonderer Überwurf, vielleicht ein Sessel mit einer kuscheligen Decke, eine schöne Tischlampe mit extra weichem Licht ... vielleicht habt Ihr spontan ein Bild im Kopf.

Wenn nicht, hilft Hotel Inspiration: Wo und weswegen, habt Ihr Euch in einem bestimmten Hotelzimmer so gut gefühlt? Alternativ kann man auch überlegen, wie man das Schlafzimmer aufräumen oder für einen lieben Gast vorbereiten würde, denn manchmal ist man mit anderen fürsorglicher als mit einem selbst.



# Frauen und Schlaf

## RELAX RITUALE

Apropos fürsorglich: Meine letzte Aufgabe hier und heute und in diesem Kurs ist das Einführen von ruhigen, entspannenden To-Do's am Abend. Wer hier noch keine Abend Routine hat, hier ein paar meiner Favoriten:

- + Yoga für den Abend
- + Meditation (hier gibt es auch tolle Apps)
- + Gratitude Journal führen oder Journaling generell
- + Stretchen auf der Yoga Matte
- + mit ätherischen Ölen duschen oder Baden
- + einen heißen Tee trinken

+ 5 Minuten Atemübungen zum Entspannen und Relaxen

+ Infrarot Sauna (lieb ich, gibt es auch als Matte...)

oder alles?!

Ich wünsche Euch ruhige und entspannte Nächte und bitte nicht vergessen, die nächste Nacht fängt bereits am Morgen an!

Alles Liebe, Daniela

