

IGNITE FIT®



DER ULTIMATIVE SCHLAFGUIDE

## **Medizinischer Haftungsausschluss:**

Die hier präsentierten Informationen stellen keinen Ersatz für eine professionelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Sämtliche Inhalte, einschließlich Texte, Bilder und Informationen dienen ausschließlich dem Zwecke der allgemeinen Information. Wir empfehlen, alle Informationen von einem Arzt überprüfen zu lassen. Missachte niemals professionelle medizinische Beratung bzw. den Rat deines Arztes aufgrund der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

IGNITE FIT®

## DER ULTIMATIVE SCHLAFGUIDE

PERSONAL FITNESS

Husemannstr 32

10435 Berlin

Info@ignite.fit

www.ignite.fit

## **Hallo ! Herzlichen Glückwunsch!**

Du bist auf dem besten Weg und hältst hier einen kurzen, absolut effektiven Ratgeber in Händen, mit dem Du Deine Schlafqualität in völlig neue Sphären schießen kannst.

Und wenn es einen Biohack gibt, der über allen anderen steht, so ist es der Schlaf. Schlaf ist neben Luft und Wasser das Essentiellste, was wir zum Leben brauchen.

IGNITE FIT®

In den wenigen Stunden, in denen wir schlafen, entscheidet sich unser gesamter nächster Tag, komplett! Es ist also ungemein wichtig, aus unserem Schlaf das Maximum heraus zu holen. Und das Beste daran: Es gibt nur einige wenige, sehr wichtige Regeln und ein bisschen Verständnis über unseren Körper, die Du begreifen musst.

*Warum ist Schlaf so wichtig? Warum profitierst Du von gutem Schlaf und warum schadet Dir schlechter Schlaf?*

### **8 Gründe, warum Du gut und ausreichend schlafen solltest**

Wer schlecht schläft,

... ist dreimal häufiger krank als jemand, der gut und ausreichend schläft

... erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken

... riskiert am nächsten Tag schlechte Konzentration auf der Arbeit und Heißhunger vor dem Fernseher. Übergewicht ist vorprogrammiert

... riskiert Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Autoimmunerkrankungen und abnormale Blutfettwerte

... senkt seine Sexualhormone dramatisch und damit auch den Sexualtrieb und die Lust am Leben

... regeneriert nachts nicht so gut, wie er oder sie könnte. Muskeln bleiben verkrampft, Gelerntes wird nicht gespeichert

... riskiert seine sozialen Beziehungen zu belasten, da schlechte Laune vorprogrammiert ist. ... wird frühzeitig altern, denn neue Stammzellen bilden sich hauptsächlich nachts

Schlaf ist also die absolute Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. Aber bevor wir klären, wie Du für optimalen Schlaf sorgst, möchten wir Dir noch zwei grundlegende Hormone erklären, wenn es um Schlaf geht: Melatonin und Cortisol:

### **Das Ying und Yang des Tag-Nacht-Rhythmus‘**

Dass Du abends müde wirst und morgens von alleine aufwachst, hat Gründe. Der Mensch wurde nicht mit Wecker in die Welt gesetzt, der automatisch um 7:30 klingelt, nein.

Der Mensch hat eine innere Uhr, ein Organ, das dazu da ist, unseren Stoffwechsel danach einzustellen, ob gerade Tag oder Nacht ist. Dieses Organ heißt Zirbeldrüse. Mit diesem Wissen kannst Du bei der nächsten Party wirklich punkten, versprochen!

Die Zirbeldrüse ist eng mit dem Hypothalamus verbunden, das ist der Teil des Gehirns, der Hormone und Appetit reguliert. Hier wird auch die Produktion von Cortisol und Melatonin angestoßen. Aber was machen diese Hormone nun? Cortisol ist das Hormon, das Dich früh aktiv werden lässt. Es wird gebildet, wenn Dein Körper Licht, etwa die aufgehende Sonne, registriert. Dann ist es an der Zeit, aufzustehen und sich etwas zu Essen zu suchen. Im evolutionären Sinne.

Cortisol am Morgen ist das, was Dir Energie und Antrieb gibt, also etwas Gutes. Zu wenig Cortisol würde nämlich bedeuten, dass Du früh überhaupt nicht aus den Federn kommst. Daher ist es wichtig, Cortisol in einem gesunden Rahmen zu halten. Denn nicht nur zu wenig, auch zu viel Cortisol ist absolut tödlich für Deinen Tag, denn dann ist Dein Körper in stetiger Alarmbereitschaft, er ist auf Überleben getrimmt. Er will sich nicht auf die Arbeit konzentrieren, sondern er sucht ständig nach Fluchtwegen, nach dem Säbelzahntiger, der sich unter dem Bürotisch versteckt, nach etwas zu Essen, um die Flucht vorzubereiten. Das ist Cortisol!

Und an die Herren der Schöpfung: Zu viel Cortisol verhindert die Bildung von Testosteron, dem wichtigen Hormon für Sexappeal, gute Laune, Muskeln, Männlichkeit und ... Bock auf das Leben!

Testosteron hat nichts mit Bodybuilding zu tun, sondern mit Lebenslust! In 3 Minuten wirst Du in einer einfachen Checkliste erfahren, wie Du Cortisol in einem gesunden Rahmen hältst: Früh ein wenig, tagsüber nicht zu viel, abends gar nichts mehr. Aber zunächst kommen wir noch zum ... Melatonin.

Melatonin ist das bekannte Schlafhormon, das Hormon, das Dich abends müde werden und einschlafen lässt. Es ist von essentieller Bedeutung, dem Körper abends die Chance zu geben, genug Melatonin zu produzieren, um müde zu werden und dann auch gut durchzuschlafen. Denn Melatonin reguliert auch Deinen Tiefschlaf und damit Deine Regeneration während des Schlafs. Melatonin wird über einen simplen Stoffwechselweg aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Was der Körper dazu alles benötigt, findest Du in der abschließenden Checkliste für gesunde Lebensmittel.

Warum es so wichtig ist, auf beide Hormone – Cortisol und Melatonin – zu achten, liegt daran, dass Cortisol die Bildung von Melatonin am Abend verhindert.

Guter Schlaf funktioniert also nur, wenn beides im Rahmen ist. Aber keine Angst, mit unseren Tipps und Routinen wird das kein Problem sein :-). Du siehst, es ist für einen guten Schlaf von essentieller Bedeutung, Cortisol und Melatonin im gesunden Gleichgewicht zu halten.

Wie Du das schaffst, erfährst Du jetzt:

## **12 Tipps, damit der Cortisol-Stress tagsüber nicht eskaliert.**

Guter Schlaf fängt bereits tagsüber an, nämlich dann, wenn es gilt, Stress zu reduzieren, zu normalisieren und dem Körper alles zu liefern, was er am Abend für die Bildung von Melatonin benötigt:

#0 Schlafe gut und ausreichend!

#1 Ein Glas Wasser mit Salz und Zitronensaft Direkt früh nach dem Aufstehen. Das aktiviert die Hormonproduktion im Gehirn und bereitet für einen guten Tag vor.

#2 Lerne, nein zu sagen.

Neben gutem Schlaf der wichtigste Punkt. Bürde Dir nicht zu viel Arbeit und Termine auf, lerne, nein zu sagen und bestimme selber Dein optimales Tempo.

### #3 Grüner und schwarzer Tee.

Greife anstelle von zu viel Kaffee vor allem nachmittags öfter mal auf leckeren Tee zurück.

### #4 Gesunde Ernährung

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Auslöser für Stress im Körper. Achte bei der Auswahl Deiner Nahrungsmittel auf viel Obst und Gemüse sowie Fleisch, Fisch und Eier aus artgerechter Haltung. Meide gleichzeitig Fast Food, zu viele Süßigkeiten und anderweitig verarbeitete Nahrungsmittel.

### #5 Meditation

Versuche, jeden Tag ein paar Minuten zu meditieren, um sofort Stress zu reduzieren, klar im Kopf zu werden und Deine Performance auf ein neues Level zu bringen.

### #6 Bewegung

Bewege Dich während des Tages alle 1-2 Stunden etwas: z.B. ein kleiner Spaziergang, Treppen steigen, ein paar Liegestütze.

### #7 Sonne

Verbringe möglichst viel Zeit an der Sonne, je mehr Sonne Du tagsüber tankst, desto mehr Melatonin bildet Dein Körper nachts.

### #8 Dankbarkeit

Sei dankbar für all die kleinen Dinge, die Du sonst für selbstverständlich hältst. Betrachte die Welt doch einmal durch die Augen eines Kindes, das alles zum ersten Mal sieht.

### #9 Atmen!

Wenn alles zu viel wird und Du kurz abschalten musst, wende folgende Atemtechnik an: 4 Sekunden einatmen, 2 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen. Wiederhole dies öfters, bis Du wieder komplett beruhigt bist.

### #10 Darmgesundheit

Baue Dir eine gesunde Darmflora auf, indem Du schädliche Nahrungsmittel (eine Liste folgt) aus Deinem Alltag verbannst.

### #11 Liebe

Nimm Dir Zeit für Menschen, die Dir am Herzen liegen.

### #12 Reduziere den Kaffeekonsum

Kaffee im Übermaß überlastet die Nebenniere in der Cortisol-Produktion. Trinke maximal 3 Tassen Kaffee am Tag und greife lieber öfters mal auf Tee zurück.

Diese 12 Tipps sind absolut grundlegend für eine gesunde und stressfreie Lebensführung und damit auch grundlegend für einen guten Schlaf in der Nacht. Denn Schlaf kann zwar viel reparieren, aber nicht alles. Also gib dem Körper auch tagsüber genug Luft zum Atmen! Wenn es Abend wird, gilt es als nächstes, den Körper darin zu unterstützen, Melatonin zu bilden und Cortisol zu senken.

Dafür eine kurze Checkliste:



## **8 Tipps, um am Abend Melatonin zu erhöhen und Cortisol zu senken**

Diese Tipps werden Dir garantiert helfen, abends besser „runter zu kommen“ und eine ruhige Abendroutine zu etablieren, um Dich optimal auf guten Schlaf vorzubereiten.

### **#1 Elektrische Medien meiden oder f.lux installieren**

Meide abends Licht, das von elektrischen Unterhaltungsmedien (Fernseher, Laptop, Smartphone) ausgestrahlt wird, denn der Blaulichtanteil hindert direkt die Bildung von Melatonin. Also: Geräte ausschalten oder Programme installieren, welche das blaue Licht herausfiltern.

### **#2 Gedimmtes Licht.**

Nicht mehr alle Lichter auf Vollgas lassen, sondern lieber mal auf Halbmast wehen lassen.

### **#3 Bücher.**

Die richtigen Bücher, nämlich fiktive Romane, regen die Fantasie an und helfen später beim Übergang in den Schlaf- und Traumzustand.

### **#4 Entspannende Tätigkeiten.**

Dazu gehört Lesen, Musizieren, Meditieren, Spazieren, oder Puzzeln

### **#5 Sex.**

Selbsterklärend. Guter Sex lässt Dich einschlafen wie ein Baby.

### **#6 Ein ordentliches Abendessen.**

Natürlich in zeitlichem Abstand (ca. 4 Stunden) zum Schlafen, bestehend aus einer Portion Gemüse, Fett und Protein (z.B. Eier, Räucherlachs). Das beschleunigt die körpereigene Reparatur während des Schlafens und hält den Blutzucker stabil.

#7 Keine große Mahlzeit.

Damit ein überaktiver Darm abends und nachts nicht Deine Ruhe stört, solltest Du spätestens 3 Stunden (idealerweise 4-5 Stunden) vor dem Schlafen Deine letzte große Mahlzeit zu Dir nehmen.

#10 Fermentierte Produkte.

Diese beruhigen Deinen Darm abends und helfen bei der Verdauung des Abendessens. Die effektivsten und leckersten Produkte sind nach unserer Erfahrung Joghurt, Kombucha und eingelegtes Gemüse wie Kimchi oder Sauerkraut.

#8 Kräutertee.

Kräutertee's haben abends eine unglaublich beruhigende Wirkung am Abend: o Kamille o Lavendel o Pfefferminze o Fenchel-Anis-Kümmel

Nachdem Du also eine gute Abendroutine erhalten hast, möchten wir Dir noch ein paar Dinge nennen, die Du abends nicht tun solltest, wenn Du das Maximum aus Deinem Schlaf herausholen möchtest:

## **Unterlasse diese 8 Tätigkeiten vor dem Schlafen auf jeden Fall:**

- Fernsehen vor dem Schlafen
- Viel essen vor dem Schlafen
- Konsum von Junk Food oder Süßigkeiten
- Zu wenig tagsüber essen: Ein Körper auf Dauerdiät wird nachts nicht gut regenerieren
- Glutamat-haltiges Essen am Abend
- Alkohol in einer Menge, die ein kleines Glas Rotwein überschreitet
- Exzessiver Sport, der anstrengender als leichtes Joggen ist. Wenn doch exzessiver Sport, dann spätestens 3 Stunden vor dem Schlafen.
- Künstlich wach bleiben. Wenn Du müde bist, geh ins Bett!

**Einfache Tricks direkt vor oder während des Einschlafens die eine Einschlafzeit enorm beschleunigen können.**

#1 Schlafrhythmus:

Finde Deinen idealen Schlafrhythmus und halte Dich daran! Also wann und wie lange schläfst Du am liebsten?

#2 Meditieren beim Einschlafen:

Konzentriere Dich auf Deinen Atem und spüre Deinen Brustkorb, wie er sich bei jedem Atemzug auf- und absenkt.

### #3 Schlafhygiene:

Eine gute Schlafhygiene ist unerlässlich. Wie das geht, erfährst Du im Anschluss.

### #4 Dankbarkeits-Tagebuch vor dem Schlafen:

Für welche 5 Dinge, die Du heute gemacht hast, bist Du dankbar? Das können große wie ganz kleine Dinge (z.B. der Bus kam pünktlich) sein. Dies schließt mit dem vergangenen Tag ab und hilft Dir, beim Einschlafen nicht über den vergangenen Tag zu grübeln.

### #5 Gleichgewichtsübung

Stehe auf einem Bein, schließ die Augen, und halte die Position für 15 Sekunden. Danach wechsele das Bein und wiederhole den Ablauf.

### #6 Thermischer Stress in Form einer kalten oder heißen Dusche.

Oder idealerweise einer Wechseldusche.

Schlafhygiene. Im Schlafzimmer sollte nämlich auch eine Atmosphäre sein, die Schlaf willkommen heißt, anstatt die Nachtruhe zu stören oder kompromittieren.

**Diese 8 Tipps helfen Dir schnell und effektiv bei der Einführung einer guten Schlafhygiene.**

No. 1: Halte den Raum so dunkel wie möglich. Entferne alle Blinklichter vom Laptop, Fernseher, Akkuladegeräte, etc. Verwende wirklich abgedunkelte Vorhänge. Zur Not benutze eine Schlafmaske

No. 2: Eliminiere alle elektrischen Strahlen im Schlafzimmer. Elektrosmog ist Realität und verhindert gute Erholung in der Nacht. Also: Laptop aus, Smartphone aus oder auf Flugzeugmodus, Telefon in ein anderes Zimmer.

No. 3: Sorge im Raum für eine Schlaftemperatur von 17-19 °C, optimalerweise durch ein geöffnetes Fenster.

No. 4: Benutze keine zu dicke Decke. Der Körper soll noch halbwegs selbst seine Temperatur regeln können.

No. 5: Schlafe möglichst leicht bekleidet, etwa in bequemer Unterwäsche.

No. 6: Stelle Dir ein Glas Wasser an's Bett, falls Du nachts Durst bekommst.

No. 7: Halte das Schlafzimmer so leise wie möglich. Lass nachts keine Waschmaschine laufen, und verwende Ohrstöpsel, falls Lärm von außen hereindringt. Ach ja, und falls das Bett quietscht: Das stört den Tiefschlaf. Repariere in diesem Falle das Bett oder schaffe Dir ein neues an.

No. 8: Verwende lieber eine etwas zu harte als eine zu weiche Matratze. Das wird auch Deinem Rücken guttun. Besser durchschlafen, erholter aufwachen:

### **Die wichtigsten Störenfriede.**

#1 Schlafapnoe beseitigen. Atemaussetzer in der Nacht unterbrechen den Tiefschlaf und lassen Dich früh wie gerädert aufwachen. Sollten Dir „Mitschläfer“ über lautes Schnarchen und Atemaussetzer berichten, so kläre bitte mit Deinem HNO-Arzt ab, was Du dagegen machen kannst.

#2 Schnarchen durch verstopfte Nase. Dieser häufige Saboteur lässt sich leicht beseitigen: eine Nasendusche mit Salzlösung

#3 Nicht mehr Pipi müssen. Vor dem Schlafen nochmal auf's Klo gehen und ab 1 Stunde vor dem Schlafen nichts mehr trinken, auch keinen Beruhigungstee.

#4 Nicht mehr grübeln. Hier kommt wieder das genannte Dankbarkeits-Tagebuch ins Spiel, um mit dem letzten Tag abzuschließen und mit guter Laune ins Bett zu gehen.

#5 Nachtschicht? Lösung suchen! Gegen Nachtschichten sind nicht viele Kräuter gewachsen. Versuche trotzdem, in Absprache mit Deiner Arbeit, möglichst selten eine Nachtschicht einzulegen.

**Schlafdauer – wie lange denn nun? Die Schlafdauer ist abhängig von allen anderen Faktoren in diesem Ratgeber.**

Viele kontraproduktive Angewohnheiten wie exzessiver Sport und Fernsehen am Abend verlängern unsere Schlafdauer nämlich locker um eine Stunde. Dein persönliches Optimum musst Du selber finden. Beginne mit den von uns genannten Tricks und Anleitungen, um gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Das ist das Wichtigste.

Wenn das getan ist, fange bei 7 Stunden Schlafdauer an und beobachte am folgenden Morgen, ob das nun zu viel oder zu wenig war. Und passe die Schlafdauer entsprechend an. Was wir Dir versprechen können: Wenn Du diesen Ratgeber verinnerlichst, wird sich die Schlafdauer, die Dich erholt aufwachen lässt, signifikant verkürzen. Wo Du normalerweise 8-9 Stunden Schlaf benötigst, kann es nun sein, dass Du nun nach 6-7 Stunden frisch und erholt aufwachst.

Bonus Tricks, um früher leichter aus den Federn zu kommen und den Tag noch energiegeladener zu starten.

### **10 Tricks, um früh leichter aus den Federn zu kommen**

No. 1: Benutze einen Lichtwecker. Dieser weckt Dich mit Licht und optional mit einem angenehmem Weckton wie z.B. Vogelgezwitscher. So startest Du den Tag mit guter Laune.

No. 2: Sorge für so viel Licht wie nur möglich Benutze einen Lichtwecker (blaues Licht), öffne alle Vorhänge, mach das Licht im Schlafzimmer an.

No. 3: Radio an Menschliche Stimmen aktivieren unser Nervensystem mehr als früh still vor sich hin zu gähnen.

No. 4: Wechselduschen Abwechselnd warm und kalt duschen stimuliert Nervensystem und Stoffwechsel und pumpt Sauerstoff in die Blutbahn

No. 5: Atemtechnik

No. 6: Glas Wasser mit Salz und Zitrone

No. 7: Qualitativ hochwertiger Kaffee Kein Kapsel-Cappuccino, auch nicht die billigste Hausmarke, sondern anständigen Kaffee.

No. 8: Mindestens 30g Protein zum Frühstück

No. 9: Sportliche Betätigung, um den Kreislauf in Schwung zu bringen Einige Vorschläge: eine kleine Runde Joggen, Spazieren, Trampolin, Springseil, Hampelmänner

No. 10: Den Hund streicheln. Hundegebell ist seit tausenden Jahren ein Signal am Morgen, um wach zu werden. Ein Alarmsignal im evolutionären Sinne.

Schlaf ist so eine Sache, die jeder Mensch besser machen möchte, aber nur die wenigsten ziehen es am Ende durch. Fast jeder nimmt es sich vor, „Heute gehe ich zeitig ins Bett“ oder „Heute schaue ich kein Fern vor dem Schlafen“, aber es gehört mehr dazu, und das richtige Denken. Also fange noch heute an und gönne Deinem Körper den Schlaf, den er verdient.

Du hältst es selbst in Händen! Mit dem heutigen Guide hast Du auf nur wenigen Seiten enorm wichtige und hilfreiche Tipps und Tricks,, wie Du Deinen Tag



stressfreier gestaltest, eine gute Abendroutine entwickelst, schnell einschläfst, gut durchschläfst, und morgens frisch und erholt aufwachst, um den nächsten Tag anzugehen. Dieses Wissen erscheint manchmal trivial, manchmal überraschend, aber ist in jedem Fall erprobt und absolut zu empfehlen.

High 5

Volker Vorndamme (IGNITE FIT)

# IGNITE FIT®

PERSONAL FITNESS

Husemannstr 32

10435 Berlin

[Info@ignite.fit](mailto:Info@ignite.fit)

[www.ignite.fit](http://www.ignite.fit)

IGNITE FIT®