

Boost your Life



# BETTER SLEEP

SCHNELLER, TIEFER UND ERHOLSAMER SCHLAFEN

Was Dir den Schlaf  
raubt und was Du  
dagegen tun kannst.

BIOHACKINGGUIDE VON FRANK REIHER

# Dein Plan zu einem **BESSEREN SCHLAF**

Was wirst Du hier finden?



**EINLEITUNG:  
WARUM IST SCHLAF EIGENTLICH SO WICHTIG?** Seite 2



**SCHLAF-HACK #1:  
OHNE BLAULICHT SCHNELLER SCHLAFEN** Seite 7



**SCHLAF-HACK #2:  
WARUM DIR KOFFEIN SCHLAF KOSTEN KANN** Seite 10



**SCHLAF-HACK #3:  
SUPPLEMENTS FÜR BESSEREN SCHLAF** Seite 13



**SCHLAF-HACK #4:  
MEHR BOOST AM MORGEN** Seite 17



**SCHLAF CHALLENGE:  
BESSER SCHLAFEN IN 8 TAGEN!** Seite 20

# EINLEITUNG

## Warum ist Schlaf eigentlich so wichtig?

---

Um zu es leichter zu verstehen, warum Schlaf für uns Menschen so eine große Bedeutung hat, hilft Dir vielleicht diese kleine Metapher. Ich selbst komme aus der Industrie und stelle mir den Körper gerne wie eine Fabrik vor. In der es eine Tag- und eine Nachtschicht gibt.



Die Nachtschicht beginnt, sobald Du einschläfst. In dieser Zeit laufen, dann viele Prozesse ab, z.B. werden beschädigte Zellen werden repariert und auch ersetzt, Dein Immunsystem wird zurückgesetzt. Du regenerierst und lädst Deinen Akku wieder auf. Dein gesamtes System (Herz-Kreislauf) bereitet sich auf die nächste Schicht vor. Da passiert eine ganze Menge, ohne dass wir es bewusst erleben.

Nicht umsonst wird der Schlaf auch als Biohack #1 bezeichnet, da sind sich auch führende Schlafforscher einig. Die einheitliche Meinung, bestätigt dass die Qualität Deines Schlafes genauso wichtig für Deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist, wie eine gute Ernährung, verbunden mit regelmäßiger Bewegung.

---

*„Deine Schlafqualität beeinflusst somit Deine mentale, emotionale und auch physische Leistungsbereitschaft aktiv.“*

---

Ein großes Problem ist es, dass in unserer schnelllebigen, leistungsbezogenen Gesellschaft viele Millionen Menschen mit chronischen Schlafproblemen leben und unter diesen Folgen leiden.

Diese bekannten Konsequenzen, die aus langfristigem Schlafmangel entstehen können sind z.B.:

- geschwächtes Immunsystem
- Diabetes
- Depressionen
- Gedächtnisverlust
- Krebs

...dies sind nur einige davon.

Es ist den meisten Menschen dabei noch nicht einmal bewusst, dass diese Symptome bzw. Erkrankungen von Ihrem schlechten Schlafverhalten herrühren.

Es wird in Deutschland auch gerne auf nicht ganz nebenwirkungsfreien Medikamenten zurückgegriffen. Wie eine Statistik aus dem Jahre 2017 belegt, nehmen fast 30 Prozent der Befragten bereits mehrmals wöchentlich Einschlafmittel.

## Profitiere von dem Wert des erholsamen Schlafs

---

Womöglich ist dies der wichtigste Abschnitt des ganzen Ratgebers. Es ist bei vielen Menschen zum notwendigen Übel geworden, gerade bei jungen Erwachsenen und sogenannten Leistungsträgern (Eltern/Ärzte/Selbständige/etc.), wird das Thema gerne nach hinten geschoben.

Doch diese Rechnung, auf Kosten des Schlafes geht in den meisten Fällen nicht auf. Sobald Du verstanden hast, wie wichtig Dein Schlaf für Deine Energie, Dein Wohlbefinden und Deine Performance ist, wirst Du einen Teufel tun, um daran zu sparen.

Es ist grundsätzlich einmal festzuhalten, Dein Körper ist während der Tagschicht in einem katabolen Zustand (abbauend) und in der Nachtschicht, wenn er schläft, in einem anabolen Zustand (aufbauend). Das heißt nun für Dich, im Schlaf werden Zellen, Muskeln und Immunkörper repariert und sogar aufgebaut.

---

*„Richte Dich so ein, dass Du nach Möglichkeit schon vor Mitternacht in den Schlaf findest, denn eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist besser als zwei darnach.“*

---

Achte dabei auch die Qualität deines Schlafes, denn diese ist weitaus wichtiger als die Dauer. Du kannst 10 Stunden geschlafen haben und fühlst Dich nicht fit, andersherum kannst Du aber auch nach 6 Stunden munter und fidel aus dem Bett springen. Wir werden uns hier auf die Optimierung Deiner Schlafqualität konzentrieren, die Schlafdauer kann situativ angepasst werden.

## 10 Benefits Deiner verbesserten Schlafqualität

---

Eine hohe Schlafqualität...

1. erhöht Deine Konzentration und Produktivität
2. verbessert Deine sportliche Leistungsfähigkeit
3. verringert Deinen Kalorienbedarf
4. stärkt Dein Herz-Kreislauf-System
5. wirkt Depressionen, sowie Stimmungsschwankungen entgegen
6. bekämpft Entzündungsherde in Deinem Körper
7. steigert Deine sozialen und kommunikativen Fähigkeiten
8. hilft Dir beim Abnehmen durch Stoffwechsoptimierung
9. hat positiven Einfluss auf den Glukose-Stoffwechsel und minimiert so das Diabetes-Risiko
10. ist ein Booster für Dein Immunsystem

Bis hier hin genug, nun geht es daran möglichst schnell für Dich und Deinen Schlaf diese Vorteile umgesetzt zu bekommen!

# SCHLAF-HACK #1:

## Ohne Blaulicht schneller schlafen

---

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, dass Smartphones, Tablets, Notebooks, Kindles, Fernseher und iPads in vielen Fällen der Grund dafür sein können, warum Du Dich am Morgen, selbst nach 10 Stunden Schlaf, so schlapp und antriebslos fühlst?

Dazu eine Studie, die von den führenden Smartphoneherstellern weltweit höchstpersönlich in Auftrag gegeben wurde, kam zu dem folgenden Ergebnis:

---

*“Menschen die bis zu zwei Stunden vor dem Schlafengehen dem Blaulicht herkömmlicher Bildschirme ausgesetzt waren, brauchten deutlich länger um in regenerative Schlafphasen zu kommen und verbrachten weniger Zeit im Tiefschlaf.”*

---

## BÄÄÄHM!!!

Im Grunde genommen ist es nichts Neues, dass künstliches Blaulicht kurz vor dem Schlafengehen den Hormonhaushalt in unserem Körper stört. Durch den Lichteinfall und den Grad der Helligkeit, regelt der Mensch über die Augen eine innere Uhr. Dies geschieht bereits seit Jahrtausenden so: Die Sonne geht auf, der Mensch wird wach, die Sonne geht unter, der Mensch wird müde und geht schlafen.

Dieser 24 stündige Tag-/Nachtrhythmus wird nun durch LED-Bildschirme dramatisch gestört und es findet eine regelrechte Verwüstung statt. Das Lichtspektrum der LED-Beleuchtung signalisiert Deinem Körper „High Noon“, sprich 12 Uhr mittags mit strahlendem Sonnenschein.

Das hat zur Folge, dass in Deinem Körper die Cortisol-Produktion auf Hochtouren läuft und die Produktion, des Gegenspielers Melatonin, auch als das Schlafhormon bekannt, nur schwach oder gar nicht stattfindet.

In einer spezifischen Studie dazu konnte nachgewiesen werden, dass sich die Balance zwischen Melatonin und Cortisol bei den Probanden, die vor dem Schlafengehen lediglich eine Stunde vor einem LED-Bildschirm saßen, nicht wieder ausgleichen konnte.

Der leitende Forscher dieser Studie Dr. George Brainard, geht davon aus, dass in naher Zukunft Bildschirme entwickelt werden, welche die Wellenlänge des Lichtes an die Tageszeit anpassen können.

## **Schneller einschlafen mit diesem Abendritual**

Einige Hersteller wie Apple oder auch Samsung bieten bereits gewisse Nachtfunktionen an, allerdings sind diese noch nicht ausgereift. Bis wir uns komplett auf diesen Nachtmodus verlassen können, sollten wir auf alle Geräte mit Bildschirmen bzw. Blaulicht vor dem Schlafengehen komplett verzichten. Idealerweise solltest Du ca. 2 Stunden bevor du einschläfst, Dein Smartphone, Fernseher oder Notebook zur Seite legen.



Es gibt zusätzlich eine Vielzahl weiterer Dinge mit Hilfe derer Du Deine Schlafqualität deutlich optimieren kannst. Was bei den ganzen Methoden wichtig ist, ist die Routine dahinter, lass die einzelnen Schritte zu Deinen Gewohnheiten werden, wie Zähneputzen. Stell Dir Deine, für Dich



individuelle Abendroutine zusammen, konkret könnte das dann so aussehen:



**Verdunkle JEDE Lichtquelle und wenn diese noch so klein ist!**

Jede Lichtquelle, selbst eine kleine LED-Leuchte, kann Deinen Schlafrhythmus durcheinanderbringen und Dir somit wertvolle Minuten stehlen.



**Schaffe für Abkühlung, für Dich und Dein Schlafzimmer**

Eine kalte Dusche vor dem Schlafengehen, lüfte Dein Schlafzimmer und Sorge für eine angenehme Raumtemperatur zwischen 16 und 20 °C.



**Gehe immer zur selben und zur richtigen Zeit ins Bett**

Die wichtigen Stunden sind vor 24:00 Uhr, so steigert Dein Körper um 22:00 Uhr die Produktion von Melatonin auf natürliche Weise.

**BOOSTER-TIPP:**



Meine ganz persönliche Empfehlung, installiere Dir auf all Deinen Geräten die kostenlose App „Twilight“ oder das Programm „F.lux“. Eine weitere Möglichkeit wäre, Du besorgst Dir eine Blue-Blocker-Brille, wie z.B. diese hier <https://amzn.to/3iDJZgN>.

# SCHLAF-HACK #2:

## Warum Dir Koffein Schlaf kosten kann

---

Das Koffein ist für unser zentrales Nervensystem eines der wirksamsten Aufputschmittel, ob nun im Kaffee oder im Tee als Teein. Während dieser Effekt kurz nach dem Aufstehen grundsätzlich hilfreich ist, kann dir Koffein zum falschen Zeitpunkt wertvolle Stunden Schlaf rauben und deine Schlafqualität auf ein Minimum reduzieren.

**Das Positive daran:** Die meisten Menschen, sind sich dieser Tatsache bereit bewusst und wissen um die Folgen des Konsums.

**Das Negative daran:** Die meisten Menschen unterschätzen die Folgen und die Verweildauer von Koffein im Körper, wie lange Koffein unser Nervensystem stimuliert und uns wach hält.

Neueste Studien zu Folge, haben Koffein/Teein eine Halbwertszeit von mehr als 8 Stunden in unserem Körper und stimulieren so unser Nervensystem.

Das bedeutet nun:

---

*“Angenommen Du willst um 23:00 Uhr schlafen gehen und hattest um 15:00 Uhr einen großen Kaffee (ca. 100mg), dann hast Du kurz vor dem Einschlafen noch immer 50mg Koffein in Deinem Körper.”*

---

## Wann trinkst Du für gewöhnlich Deinen letzten Kaffee?

Jetzt bist Du vielleicht etwas erschrocken oder hast gerade einen entscheidenden Faktor für Dich entdeckt, wie Du Dein Schlafverhalten enorm verbessern kannst.

Du muss nicht auf Kaffee verzichten, aber wir dürfen mal genauer hinsehen, wann wir den letzten Kaffee trinken. Damit wir am Ende das Beste aus unserem Schlaf herausholen können.

Jeder der am Tag mal eine oder zwei Tassen zur richtigen Uhrzeit trinkt, wird mit dem Konsum sicher keine Probleme bekommen. Allerdings wenn aus 2 Tassen plötzlich 5 große Tassen werden, dann sind auch gesundheitliche Nebenwirkungen nicht von der Hand zu weisen. Als erstes stumpft das Nervensystem dem an, denn Kaffee setzt sich an Rezeptoren im Gehirn an, sodass sie dann auf Dauer besetzt sind und man braucht am Ende immer mehr Kaffee für dieselbe Wirkung. Auf diese Art schadet man seinem Nervensystem enorm.

## Smartes Koffein: Was Du beachten solltest?

Jetzt nachdem wir verstehen wie Koffein funktioniert und welche Effekte es auf uns haben kann, hast Du hier noch ein paar smarte Tipps zur Einnahme.

### Tipp #1:

Das wichtigste ist für den Anfang eine ganz klare zeitliche Grenze für den



letzten Kaffee einzuführen. Dadurch hat dein Körper genug Zeit, den Großteil der Menge an Koffein aus deinem Stoffwechsel abzutransportieren. Für die meisten Menschen ist diese Uhrzeit wahrscheinlich zwischen 13:00 und 15:00 Uhr. Wenn du erfahrungsgemäß sehr sensibel auf

Koffein reagierst, solltest du deinen letzten Kaffee auf jeden Fall vor dem Mittagessen trinken.

## Tipp #2:

Wir haben bereits über die Rolle von Cortisol in deinem Körper gesprochen und welche Funktionen das Hormon bei der Regulierung des Tag-/Nachtrhythmus übernimmt. Dabei gilt es zu verstehen, dass dein Körper am Morgen genügend Cortisol für den Tag produzieren sollte. Gegen Abend sinkt der Cortisolspiegel dann langsam ab. Koffein kannst du also dazu verwenden, um die Cortisolproduktion direkt am Morgen anzukurbeln und deinen Tag-Nachtrhythmus dadurch besser zu timen. In Folge dessen wirst du am Morgen mehr Energie haben und am Abend schneller einschlafen können.

## Tipp #3:

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Menge an Koffein die du in der Zeit bis 13:00 oder 15:00 Uhr zu dir nimmst. Die offiziell empfohlene Höchstmenge liegt bei 400mg am Tag. Mir persönlich erscheint das deutlich zu viel. Daher versuche ich täglich nie mehr als 150mg zu mir zu nehmen. Vor allem langfristig solltest möglichst wenig Koffein zu dir nehmen. Mit dieser Höchstmenge (150mg) bleiben dir die meisten Nebenwirkungen jedoch erspart.

# SCHLAF-HACK #3:

## Supplements für besseren Schlaf

---

Ein großer Teil Deiner Schlafqualität wird von dem Abschnitt bestimmt, in dem Du von der bewussten Phase (Wachzustand) in die unbewusste Phase (Schlafzustand) übergehst. Also das Einschlafen an sich.

Kennst du diese Abende, an denen man weiß, dass man am nächsten Tag früh aufstehen muss oder ein wichtiges Ereignis hat. Man sieht auf die Uhr und merkt, dass man nur noch 6 Stunden Schlaf bekommen wird bis der Wecker klingelt. Man hofft, schnell einschlafen zu können, aber irgendwie will das nicht so recht klappen. Da dreht man sich dann von links nach rechts, wieder zurück und wird gefühlt dabei immer wacher. Das war's dann, mit dem erholsamen Schlaf.

---

*„Mach Dir bewusst, dass 4-6 Stunden Schlaf völlig ausreichend sind, um am nächsten Tag, voller Energie zu sein.“*

---

Ich bin mir sicher jeder hat diese Situation schon ein oder mehrere Male erlebt und auch Du weißt wahrscheinlich, wie sich das anfühlt. Genau für diese Momente gibt es einige Supplements, die Dir erwiesenermaßen dabei helfen können, schneller einschlafen und besser durchschlafen zu können.

Hier sind meine TOP 5 Nahrungsergänzungen für besseren Schlaf:

### #1: GABA

GABA ist ein Botenstoff, der die Aktivität der Nervenzellen hemmt. Genau diesen Stoff verwendet Dein Gehirn, wenn es sich kurz vor dem Schlafengehen herunterfahren will. Wenn es ohne ein anderes Protein eingenommen wird, kann es Dich spürbar beruhigen und deine Müdigkeit

erhöhen, sodass Du schneller einschlafen kannst. Wenn Du mit GABA startest, solltest du 500mg circa 30 bis 40 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen. Gerade am Anfang solltest du GABA jedoch nicht öfter als zwei bis drei Mal pro Woche nehmen, um zu sehen wie sich dein Schlaf und Dein Wohlbefinden dadurch verändert.

## #2: 5-HTP

5-HTP ist die Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Diese beiden Neurohormone machen Dich glücklich und helfen Dir beim Einschlafen. 5-HTP wird dabei aus der Aminosäure Tryptophan in die beiden genannten Neurotransmitter umgewandelt. 5-HTP kann die Blut-Hirn-Schranke mit Leichtigkeit überwinden und ist einer der angenehmsten Wege deine Stimmung und Deinen Schlaf zu optimieren. Starten solltest Du mit 300-500mg vor dem Schlafengehen über drei Stunden verteilt. Auch niedrigere Mengen können je nach Kombination mit anderen Supplements Wirkung zeigen.

## #3: Magnesium

Nahezu jeder Mensch hat einen Mangel an Magnesium und sollte seine normale Ernährung mit diesem Mineralstoff ergänzen. Auf einem chemischen Level aktiviert Magnesium dein parasympathisches System, welches dafür verantwortlich ist, dass sich Dein Körper und dein Gehirn entspannt. Außerdem ist es an der Regulation deines Hormonhaushaltes beteiligt und steuert dadurch indirekt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Täglich solltest Du nicht mehr als 400mg Magnesium einnehmen.



Achte darauf, dass der Hersteller Magnesiumcitrat, -malat und -aspartat verwendet.

## #4: L-Tryptophan

L-Tryptophan ist der chemische Vorgänger von 5-HTP, welcher wiederum der Vorgänger von Serotonin und Melatonin ist. Da der menschliche Körper 5-HTP nicht über die Nahrung aufnehmen kann, wandelt er das L-Tryptophan aus Lebensmitteln wie Hühnerfleisch, Kürbisfleisch, Kohlgemüse, Truthahnfleisch oder Sonnenblumenkernen in 5-HTP um. Das Problem ist jedoch, dass auch eine Ernährungsweise in der viele der hier angeführten Lebensmittel gegessen werden oft nicht ausreicht, um genügend L-Tryptophan aufzunehmen und umzuwandeln. Daher empfiehlt sich eine Einnahme von L-Tryptophan in Verbindung mit 5-HTP, um die Produktion des Schlafhormons Melatonin zu verbessern. Eine gängige Einnahmemethode ist 350mg circa 90 Minuten vor dem Schlafengehen.

## #5: Melatonin

Melatonin ist eines der wirksamsten Hormone und Antioxidantien. Es wird von deinem Körper produziert, wenn es um dich herum dunkel wird und sich dein Körper auf die Nacht einstellt. Vor allem dann, wenn Du Probleme mit dem Einschlafen hast, solltest du geringe Mengen an Melatonin aus bioaktiven Quellen einnehmen. Es gibt eine kritische Diskussion darüber ob man Melatonin regelmäßig oder nur situativ einnehmen sollte. Ich persönlich empfehle Dir, es nur dann zu nehmen, wenn du wirklich schnell und sicher einschlafen musst und auch dann maximal 1-2 Mal pro Woche. Die meisten Melatonin Supplements sind mit 1-3g völlig überdosisiert. Die optimale Menge liegt zwischen 250 und 450 mg. Denn dann stellst Du sicher, dass dein Körper sich nicht selbst überreguliert.

## Bei Risiken und Nebenwirkungen...

---

Eines vorneweg, ich bin kein Arzt und gebe mich auch nicht als solcher aus. Die hier aufgeführten Empfehlungen beruhen auf eigenen Erfahrungen und jeder sollte für sich selbst entscheiden ob er diesen Empfehlungen nach gehen möchte. Da wir alle unterschiedlich sind, schlägt auch bei jedem von uns ein Supplement anders an. Eines kann ich Dir jedoch sagen, mit den oben angegebenen Dosierungen musst Du Dir keine Sorgen wegen einer Überdosierung machen.

Grundsätzlich solltest Du die oben genannten Supplements je nach Bedarf nehmen und experimentiere selbst etwas mit den Dosierungen. Biohacking ist Körperoptimierung und dabei solltest Du auch immer auf Deinen eigenen Körper hören.

---

*“Achte bei Nahrungsergänzungsmitteln vor allem auf die Seriosität des Herstellers und finde heraus, welche Dosierungen und Kombination am besten für dich sind.”*

---

Wenn Du wissen möchtest welche Produkte ich nehme, schicke mir einfach eine E-Mail an [info@frankreiher.de](mailto:info@frankreiher.de).

### BOOSTER-TIPP:



Meine ganz persönliche Empfehlung, Exogene Ketone, mit diesen konnte ich die Tiefschlafphase bis zum 4-fachen erhöhen. Wenn Du dazu spezielle Fragen hast, frage mich gerne oder schau auch einfach hier mal vorbei: <https://frankbooster.shopketo.com/de> .



# SCHLAF-HACK #4:

## Mehr Boost am Morgen!

Sonnenlicht ist der Quell des Lebens und steuert auch bei uns die Ausschüttung von etlichen Hormonen und Prozessen. Wir haben bereits über den Einfluss von Sonnenlicht auf die Auswirkungen unserer Schlafqualität gesprochen. Allerdings ist es nicht nur das Sonnenlicht, welches sich hier verantwortlich zeigt, sondern auch Deine Zeit, zur der Du aufwachst, hat darauf einen entscheidenden Anteil.



Das klingt nun im ersten Moment vielleicht etwas merkwürdig, aber verschiedenste Studien haben ergeben, dass sich ein frühes Schlafengehen in Verbindung mit frühem Aufstehen positiv auf die Schlafqualität auswirkt. Dieser Effekt liegt damit zusammen, da sich der Körper mit dem natürlichen tagesperiodischen Rhythmus der Erde synchronisiert. Es ist also so, ein frühes Aufstehen verhilft Dir zum besseren einschlafen. Die Evolutionär hat in den letzten 30.000 Jahre der Schlaf-Wach Rhythmus bei uns Menschen ins Gehirn so eingebrannt. Erst in den letzten 100 Jahren kam es da zu einer Verschiebung und der moderne Mensch hat versucht dieses Muster zu überschreiben. Allerdings mit eher mäßigem Erfolg und Folgen für Millionen von Menschen, die nun an chronischen Schlafproblemen leiden.

### ...sind Frühaufsteher intelligenter?

Es hat eine Studie aus dem Jahr 2008 gezeigt, dass Studenten die sich selbst als Frühaufsteher bezeichneten, im Vergleich zu Studenten die sich eher als Langschläfer sahen, im Durchschnitt eine gesamte Notenstufe besser abschnitten.

Ich möchte hier aber nicht unerwähnt lassen, dass es auch Studien gibt, die das genaue Gegenteil belegten. Laut einem Artikel der Harvard Business Review, welcher sich mit den Lebensgewohnheiten von Menschen beschäftigte, welcher eher in der Nacht arbeiten, können auch dort sehr gute Leistungen erzielt werden.

Der Nachteil ist allerdings dabei eine schlechtere Schlafqualität, da diese im Vergleich zu den Frühaufstehern nicht im typischen Einklang des Tagesrhythmus leben.

## So wirst du zum Frühaufsteher

---

Einige Menschen lieben es, früh aufzustehen und die Vorteile dieser Gewohnheit für sich zu nutzen. Es ist einfach ein bekräftigendes Gefühl schon etwas erreicht zu haben bevor der Rest der Gesellschaft überhaupt aus dem Bett gestiegen ist.

Noch mal zur Wiederholung: Eine Nachteule zu sein ist eine Verhaltensweise, die sich erst in der modernen Gesellschaft entwickelt hat. Vor dieser Zeit haben unsere Vorfahren früh aufstehen müssen, um überhaupt überleben zu können. Dieses antrainierte Verhalten schadet, ob es Dir gefällt oder nicht, Deiner Gesundheit und Deinem Schlaf. Es lohnt sich also, zum überzeugten Frühaufsteher zu werden.

Dein Gegner bei diesem Projekt? Die Schlummerfunktion deines Weckers! Hier sind drei funktionierende Techniken, um der Versuchung widerstehen zu können, einfach noch ein wenig weiter zu schlummern:



### **Lege deinen Wecker ans andere Ende des Raumes**

Das zwingt dich dazu, schon mal aus dem Bett zu steigen. Gehe danach auf die Toilette oder bewege dich ein bisschen.



### **Springe wortwörtlich aus dem Bett**

Auch wenn sich das blöd anhört... Es funktioniert! Spring aus dem Bett, rei deine Arme nach oben und feiere den neuen Tag.



### **Freue dich auf den nächsten Tag**

Überlege dir vor dem Schlafengehen genau, auf was du dich am nächsten Tag freuen wirst. Erinnerung dich am nächsten Morgen wieder daran. Es wird dich zu 100% motivieren aufzustehen.

### **WICHTIG:**

Solltest Du normalerweise bis um 8:00 Uhr schlafen, ist es nicht gerade smart, direkt am nächsten Tag um 6:00 Uhr aufzustehen. Passe Deinen Schlafrhythmus langsam an die Umstellung an und bewege Dich in 15-Minuten Schritten auf Dein Ziel zu. So wirst Du es auch erreichen!

### **BOOSTER-TIPP:**



Meine ganz persönliche Empfehlung, schau mal in Deinem App-Store nach einem Schlafzeitenwecker, da gibt es einige kostenlose, die auch im Flugmodus funktionieren.

# SCHLAF CHALLENGE

## Besser schlafen in 8 Tagen

---

Kurze Zwischenbilanz! Wir haben jetzt erfahren, wie Du Dein Umfeld schlaffreundlicher gestalten kannst, wie Du Deinen Körper optimal auf Schlaf programmieren kannst und wie Du Deine Schlafqualität nachhaltig verbessern kannst, um mit mehr Boost in den Tag zu starten.

Doch wie Du sicher weißt, ist nur angewandtes Wissen Macht. Das gesamte Wissen dieses Ratgebers wäre bis hierher wertlos, solange es von Dir nicht auch angewendet wird.

Wir Menschen sind gesteuert von Gewohnheiten und unterbewussten Prozessen. Um die Techniken und Strategien über die wir gesprochen haben zur Gewohnheit werden zu lassen, habe ich dir eine 10-Tages Challenge zusammengestellt, die Dich auf Deinem Weg zu einer verbesserten Schlafqualität begleiten wird.

**TAKE THE CHANCE!**

## Regeln für die nächsten 8 Tage

---

Ich persönlich halte von Regeln grundsätzlich relativ wenig. Trotzdem gibt es im Rahmen dieser 8-Tage-Challenge einige Dinge, die Du wirklich vermeiden oder unbedingt machen solltest, um eine Verbesserung Deiner Schlafqualität zu spüren.

**Daher hier einige Dinge die du beachten solltest:**



**Drucke die Challenge (Seite 20-29) jetzt aus und lege sie neben Dein Bett.**



**Schaue mindestens 60 Minuten vor dem Schlafengehen in kein Smartphone, kein Notebook und keinen Fernseher mehr.**



**Nehme nach 14:00 Uhr kein Koffein in Form von Kaffee, Energydrinks, Tee oder Kapseln und Tabletten zu Dir.**



**Trage täglich Deine gefühlte Schlafqualität, basierend auf Deinem Empfinden am nächsten Tag, in das entsprechende Feld ein.**



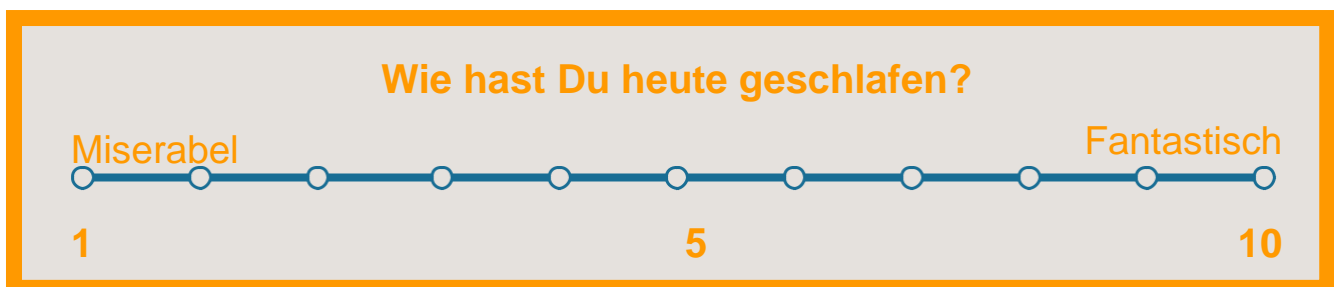
**Schlafenszeit ist ab jetzt zwischen 22:00 – 23:00 Uhr, nicht später und aufstehen tust Du in der Regel nach 6- 8 Stunden Schlaf, also spätestens um 8:00 Uhr.**

## Die Vorbereitung

Bevor Du mit dieser Challenge beginnst solltest Du verstehen, dass diese Techniken und Strategien Dein Leben einfacher und nicht schwerer machen sollen. Du solltest Dich durch diese Challenge also auf keinen Fall gestresst oder überfordert fühlen!

Vielleicht setzt Du einige Strategien dieses Ratgebers bereits bewusst oder unbewusst um. Wir werden die Challenge aufbauend mit dem erlernten verknüpfen und jeden Tag etwas ausbauen, so dass sich hier eine Morgenroutine entwickelt.

Damit wir einen Referenzwert haben, mache hier zunächst Deine Einschätzung der letzten Nacht und setzt ein Kreuz an der für Dich passenden Stelle:



### Fast hätte ich es vergessen...



Stelle Dir am Abend ein großes Glas Wasser für den nächsten Tag bereit, dieses große Glas Wasser wird Deine erste neue Gewohnheit in diesen 8 Tagen sein.

# Tag 1 — Entspannung

## Am Morgen:

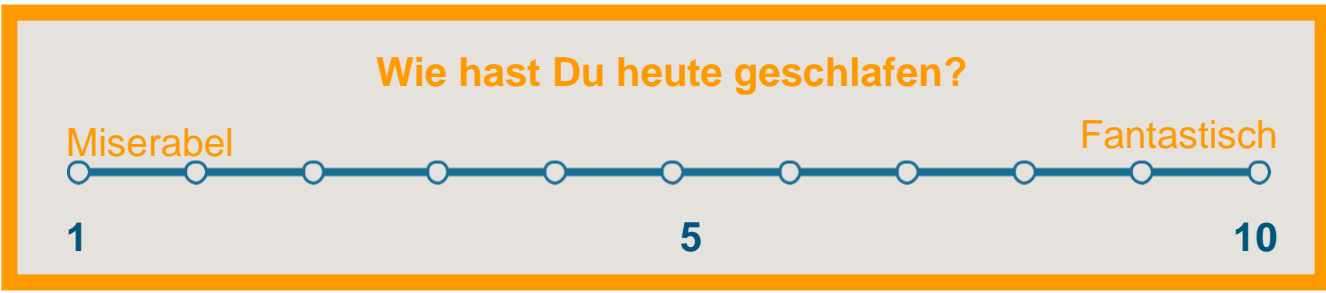
Starte mit einem 10-minütigen Workout (Liegestütze, Burpees, Ausfallschritte, etc.) in den Tag, um Deinen Hormonhaushalt in Schwung zu bringen. Danach kommt ein gesundes Frühstück mit gesunden Fetten, viel Eiweiß und Gemüse. **Kohlenhydrate solltest Du erst einmal vermeiden.**

## Am Abend:

Entspannung ist der Schlüssel zu einem guten Schlaf. Lese ein Buch, höre entspannende Musik, meditiere, nehme ein Bad oder rede mit einer Person die dir nahe steht.  
**WICHTIG:** Keine Smartphones oder Notebooks!



# Tag 2 — Magnesium



## Am Morgen:

Genau wie gestern solltest du ein kurzes Workout machen und dann mit einem gesunden Frühstück in den Tag starten.

**To-Do:** Kaufe Dir hochwertiges Magnesium wie auf Seite 14 beschrieben. Bestelle es am besten gleich morgens per Prime-Versand, sodass Du es in den nächsten Tagen nutzen kannst.

**Meine Empfehlung:** <https://amzn.to/2CITrVd>

### Am Abend:

Versuche Dich genau wie gestern Abend ohne Bildschirme zu entspannen und am Abend zur Ruhe zu kommen. Zusätzlich schaust Du heute, dass Deine Zimmertemperatur zwischen 16 und 20 °C beträgt, sodass Dein Körper in der Nacht die optimale Temperatur für erholsamen Schlaf genießen kann. In diesem Sinne, Gute Nacht!

## Tag 3 — Sonnenlicht



### Am Morgen:

Wenn Du Glück hast und heute die Sonne scheint, dann setze Dich nach Deinem kurzen Workout 10 Minuten in die Sonne. Wenn es bewölkt ist, dann musst Du alternativ mit einer hellen Lampe Vorzug nehmen.

### Am Abend:

Wenn Dein Magnesium schon angekommen ist, dann nimm nun 90 Minuten vor dem Schlafengehen 200-300mg davon ein.



## Tag 4 — Lichtquellen eliminieren



### Am Morgen:

Wenn Du jeden Morgen ein kurzes Workout machst, gefolgt von einem gesunden Frühstück und einigen Sonnenstrahlen, dann ist Deine Morgenroutine schon auf einem guten Weg.

**Heutiges To-Do:** Weiter geht's! Heute solltest Du Dir entweder lichtundurchlässige Vorhänge oder eine Schlafbrille kaufen, um jede noch so kleine Lichtquelle aus Deinem Sichtfeld zu verbannen.

Meine Empfehlung: <https://amzn.to/2O8suXW>

### Am Abend:

Bildschirme aus, bei einem Buch oder einem Gespräch entspannen, Magnesium einnehmen und dein Zimmer abdunkeln. Stelle außerdem sicher, dass die Temperatur in deinem Schlafzimmer zwischen 16 und 20 °C beträgt.

## Tag 5 — Meditation



### Am Morgen:

An Dein neues Morgenritual hängen wir jetzt eine 10-15-minütige Meditation an. Du findest unzählige Meditations-Apps für dein Smartphone, die Dich perfekt auf den neuen Tag einstimmen werden.

**Meine Empfehlung:** Insight-Timer App

### Am Abend:

Deine Abendroutine sollte inzwischen schon fast automatisiert sein. Denke daran, Deine Bildschirme auszuschalten und Dein Zimmer abzukühlen. Dann kann nichts mehr schief gehen.

## Tag 6 — Schlafrhythmus



**Abend- und Morgenroutine:** Bleibt die nächsten Tage gleich.

**Heutiges To-Do:** Neben deinen neuen Morgen- und Abendroutinen solltest du dich heute darauf konzentrieren, wann du aufstehst und wann du dich auf das Schlafengehen vorbereitest. Zwischen 22 und 2 Uhr findet ein Großteil der enzymatischen Regenerationsaktivitäten des Körpers statt. Daher solltest du deinen Schlafzeitpunkt langsam (15-Minuten Schritte) in Richtung 22 Uhr bewegen. Du kannst direkt heute damit starten.

## Tag 7 — Ernährung



**Abend- und Morgenroutine:** Bleibt die nächsten Tage gleich.

**Heutiges To-Do:** Ab heute wird es Zeit, dass wir uns auf Deine Ernährung konzentrieren. Wie Du bereits gelernt hast, können die richtigen Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel einen riesigen Einfluss auf Deine Schlafqualität haben.

Stelle daher sicher, dass Du Dich dementsprechend gesund und smart ernährst. Außerdem könntest Du mit einer ketogenen Diät (mehr dazu hier [fb.me/ketosimpel](https://fb.me/ketosimpel)) starten. Solltest Du bis jetzt keine Verbesserung Deiner Schlafqualität festgestellt haben macht es Sinn, gelegentlich Melatonin in kleineren Mengen (250-500mg) 60 Minuten vor dem Schlafengehen zu versuchen. Melatonin solltest Du erstmal nur 1-2 Mal pro Woche einbauen.

**Meine Empfehlung:** <https://amzn.to/2VYw1MQ>

## Tag 8 — Schlafposition



**Abend- und Morgenroutine:** Bleibt die nächsten Tage gleich.

**Heutiges To-Do:** Nachdem wir nun gemeinsam fast alle wichtigen

Elemente eines erholsamen Schlafes umgesetzt haben, kommen wir nun zum letzten Punkt: Deine Schlafposition.

Der Großteil der Menschen schläft in einer der folgenden Positionen:



**Embryo**



**Seestern**



**Soldat**



**Freier Fall**

Jetzt fragst Du Dich vielleicht was daran falsch ist. Man legt sich doch irgendwie ins Bett und wartet bis man einschläft, oder?

Ganz so einfach ist das leider nicht. Denn deine Schlafposition beeinflusst von deiner Hormonproduktion über Deine Sauerstoffversorgung bis hin zur Blutversorgung Deines Gehirnes nahezu alle Bereiche der Regeneration und des Schlafes.

Das Thema ist unerschöpflich und man könnte noch stundenlang darüber sprechen, bzw. schreiben. Wir konzentrieren uns am letzten Tag Dieser Challenge aber auf die Dinge, mit denen Du in kürzester Zeit die größten Verbesserungen erzielen kannst. Daher abschließend drei einfache und schnell umsetzbare Tipps, mit denen Du Deine Schlafposition von Heute auf Morgen enorm verbessern kannst:



### **Verwende nur ein kleines oder gar kein Kissen**

Achte darauf, dass Dein Kopf durch das Kissen nicht zu hoch liegt. Wenn Du auf dem Bauch schläfst, lege das Kissen einfach weg.



### **Werfe Deine alte Matratze in den Müll**

Ernsthaft: Es ist gesünder direkt auf dem Boden zu schlafen als auf einer ausgelegenen Matratze. Dein Geld ist hier gut investiert.



### **Bei Kreuzschmerzen: Schlafe auf der Seite**

Führende Experten raten dazu, bei Kreuzschmerzen auf der Seite mit einem kleinen Kissen zwischen den Knien zu schlafen.

Mit diesen Tipps im Gepäck kannst Du Dich auf die letzte Nacht Dieser Challenge freuen und Deine Schlafposition so verändern, dass Du besser und gesünder schlafen wirst.

## Fazit & Zusammenfassung

---

Es ist nun an der Zeit Gute Nacht zu sagen. Ich hoffe, Du hast durch diesen Ratgeber verstanden, dass Schlaf die Geheimzutat ist, die jeden Aspekt Deines Lebens positiv beeinflussen kann.

Der Pfad zu mehr Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit führt nicht am Land der Träume vorbei. Schlaf ist notwendig, um Dich körperlich und mental auf das nächste Level zu bringen und zur besten Version Deiner Selbst zu werden.

Um wirklich gut in einem Bereich des Lebens zu werden, muss man sich mit ihm beschäftigen. Daher bin ich sehr froh, dass Du diesen Ratgeber gelesen hast, um mehr über eines der wichtigsten Themen unserer Zeit zu lernen.

Ich hoffe daher, dass dich dieser Ratgeber einen Schritt weiter in die richtige Richtung bringt und Dir dabei hilft, Dich wohler, gesünder und leistungsfähiger zu fühlen.

Alles Gute für Deine Zukunft,  
Frank  
#beyourownhero

Zu guter Letzt...

Einen Hack habe ich noch für Dich, reibe mal Deine Füße vor dem schlafen gehen mit Lavendel-Öl ein, das ist der Hammer!!!

Nimm bitte nur gute Öle, denn diese gehen direkt durch Deine Haut in den Körper, ich hole meines hier <https://www.myyl.com/biohacking>, das solltest Du Dir Wert sein!

# QUELLEN

## Wissenschaftliche Artikel, Studien & Forschungsergebnisse

---

1. Why is Sleep Important?  
(<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>)
2. Umfrage zur Häufigkeit der Schlafmitteleinnahme in Deutschland 2017  
(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/802465/umfrage/umfrage-zur-haeufigkeit-der-schlafmitteleinnahme-in-deutschland/>)
3. Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC535701/>)
4. Cognitive benefits of sleep and their loss due to sleep deprivation.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15824327>)
5. The effects of sleep extension on the athletic performance of college basketball players.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731144>)
6. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21300732>)
7. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10543671>)
8. Association of poor subjective sleep quality with risk for death by suicide during a 10-year period: a longitudinal, population-based study of late life. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25133759>)
9. Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cellular immune responses in humans. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8621064>)
10. Sleep, immunity and inflammation in gastrointestinal disorders.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3882397/>)
11. Sleep deprivation impairs the accurate recognition of human emotions.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20337191>)
12. The impact of light from computer monitors on melatonin levels in college students.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21552190>)
13. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24235903>)
14. Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. ([http://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792\(16\)00015-0/pdf](http://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792(16)00015-0/pdf))
15. GABA mechanisms and Sleep.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11983310>)
16. L-tryptophan treatment of sleep terrors in children  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15146330>)
17. Oral Mg(2+) supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12163983>)

18. Long-term HRV analysis shows stress reduction by magnesium in-take.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27933574>)
19. APSS: Early Risers Tend to Score Higher Grades.  
(<https://www.med-pagetoday.com/meetingcoverage/apss/9772>)
20. Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin On-set and Shortens Melatonin Duration in Humans. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226>)
21. Night Work and risk of breast cancer.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16357603>)
22. The Best (and Worst) Positions for Sleeping.  
(<https://greatist.com/hap-piness/best-sleep-positions>)
23. Sleep Hacking Part 3: Fall Asleep Fast with Biochemistry.  
(<https://blog.bulletedproof.com/sleep-hacking-part-3-falling-asleep-fast-with-bi-ochemistry>)
24. Why You Should Never Sleep With TV or Dim Lights On.  
(<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/02/19/why-you-should-never-sleep-with-tv-or-dim-lights-on.aspx>)
25. Sleep and Longevity  
(<http://www.doctoroz.com/blog/kulreet-chaud-hary-md/sleep-and-longevity>)
26. Blue light from light-emitting diodes elicits a dose-dependent sup-pression of melatonin in humans.  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21164152>)