

SCHLAF GUT!

Sieben Lifehacks vom niederländischen Schlaf-Experten Floris Wouterson, die dich sofort besser schlafen lassen.



WEISSES RAUSCHEN

Straßenlärm, laute Nachbarn oder ein Fernseher, der aus dem Nebenzimmer dröhnt? Alles nicht sehr förderlich, denn wer schlafen will, braucht vor allem eines: Stille.

Abhilfe schafft hier „White Noise“, sogenanntes weißes Rauschen, ein monotones Hintergrundgeräusch, das Störgeräusche neutralisiert beziehungsweise unserem Gehirn hilft, solche unangenehmen Frequenzen einfach zu ignorieren. Das klingt in etwa wie das Geräusch eines Radios, das zwischen zwei Sendefrequenzen eingestellt ist, und lässt uns herrlich schlummern. Vorausgesetzt, es ist nicht zu laut (etwa zwischen 40 und 55 Dezibel). Auf Spotify und YouTube finden sich diverse Varianten von weißem Rauschen. Hilft übrigens auch wunderbar, wenn Babys nicht und nicht einschlafen wollen.



MANDARINE SCHNUPPERN

Ätherisches Mandarinenöl kennt man vor allem als Gute-Laune-Verbreiter. Der süße Duft wirkt aber auch beruhigend auf Geist und Körper. „Es erleichtert die Atmung, bremst das lästige Gedankenkarussell und reguliert den Schlaf-wach-Rhythmus“, schreibt Schlafexperte Floris Wouterson. „Bei Testpersonen stellte sich zudem heraus, dass Mandarinenölduft den Tiefschlaf verlängern kann.“ Sparsam verwenden! Einige Tropfen auf einen Aromastein oder in eine Duftlampe reichen aus.





EINE PORTION TRYPTOPHAN, BITTE!

Um das Glückshormon Serotonin und in weiterer Folge das Schlafhormon Melatonin herzustellen, benötigt der Körper die Aminosäure Tryptophan.

Die schlechte Nachricht ist: Wir können Tryptophan nicht selber herstellen. Die gute Nachricht: Wir können es mit der Nahrung zuführen. Enthalten ist es vor allem in (Bio-)Rindfleisch, Fisch und Eiern. Vegetarier greifen zu Spirulina, dunklem Kakao, Sesam, Brokkoli – und natürlich zu Hülsenfrüchten.

Kurz: Hätte die Prinzessin die Erbse einfach aufgegessen, hätte sie deutlich besser geschlafen!



KÜSS MICH!

Bitte nicht falsch verstehen, aber: Zärtlichkeit, Küssen und Sex sind wunderbare Schlafmittel. Insbesondere nach einem Orgasmus wird ein Hormoncocktail ausgeschüttet, der uns besser ein, tiefer durchschlafen und am Morgen ausgeruhter aufwachen lässt. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.



BALLSPIEL

Schon von „Gut Smashing“ gehört? Klingt brutal, tut aber gut, denn leichtes Massieren des weichen Darmgewebes stimuliert die Nerven, die wiederum „Entspannungssignale“ an Muskulatur, Bindegewebe und Co senden, erklärt Floris Wouterson.

Wie's geht? Lege einen fußballgroßen (nicht zu harten) Fitnessball auf eine Yogamatte, knie dich hin und lege deinen Bauch aus dem Vierfüßlerstand auf den Ball. Tief in den Bauch atmen und den Ball etwa zehn Minuten lang sanft zwischen Brustkorb und Becken auf und ab rollen.



MAGNESIUM

ist der Superstar unter den Nahrungsergänzungsmitteln und gilt als „Anti-Stress-Mineralstoff“. Es entspannt die Muskeln, lindert Schmerzen und beruhigt die Nerven. Umso schlimmer, dass Magnesiummangel eine der häufigsten Mangelerscheinungen in unserer gestressten Gesellschaft ist. Abhilfe schafft ein Magnesium-Spray, der auf die Haut aufgetragen wird oder ein regelmäßiges Magnesium-Bad aus dem Drogeriemarkt. (Das funktioniert auch deshalb so gut, weil das Magnesium hier nicht im Verdauungsprozess verlorenght.)



GRÜBELZEIT

Viele von uns liegen wach, weil wir uns Sorgen machen. Auch dagegen weiß der Experte eine gute Strategie: Besser zweimal am Tag je 15 Minuten intensive „Grübelzeit“ einplanen (am besten, du trägst dir dafür morgens und abends Termine in den Kalender ein) als den ganzen Tag lang trüben Gedanken nachhängen. Wenn dich dann am Abend eine dunkelgraue Wolke quält: beinhart auf die nächste Grübelzeit vertagen!