



Zeit für mich!

Impulse für Deine Regeneration

Sorge für ausreichend Schlaf

- Versuche in einem geregelten Zeitfenster zu schlafen, sodass sich dein natürlicher individueller Biorhythmus einstellen kann
- die Schlafdauer sollte optimalerweise zwischen 7 1/2h – 8h betragen, sodass du 5 volle Schlafzyklen durchlaufen kannst
- Lasse dich mit einem Tageslichtwecker wecken (anfangs kannst du dir ja einen Back-Up Wecker stellen, dieser sollte aber keine schrillen Töne, sondern lieber melodische Natur Geräusche abspielen oder eine Uhr mit Vibration am Handgelenk
- Wenn du dich morgens unausgeruht und müde fühlst, dann überlege dir, woran es liegen könnte, und verschiebe gegebenenfalls dein Schlaffenster

Sorge für ein geeignetes abendliches Ambiente zum Herunterfahren

- Vermeide helles, künstliches Licht in den Abendstunden und nutze stattdessen Kerzenlicht oder andere warme Lichtquellen
- Vermeide mindestens 1-2 h vor dem Schlafen Blue-Screens wie Handy, Fernseher, Tablet, PCs. Wenn du aber doch noch am PC/Tablet etwas machen möchtest, dann setze dir ein Blaulichtblocker-Brille auf oder stelle den Blaulichtblocker an den Geräten ein
- Meide Social Media am späten Abend, da dies unsere Parasympathikus- Aktivität verhindert und uns stattdessen mit Adrenalin und Dopamin wachhält
- Führe ein entspannendes Abendritual ein, wie z.B. Lesen, Tasse Tee auf dem Sofa trinken, sanftes Stretching, Yoga, Meditation ...
- Schalte mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen dein WLAN am Router ab und stelle die elektronischen Geräte in den Flugmodus
- Meide Kohlenhydrat-Bomben, Alkohol und generell schwer verdauliche Mahlzeiten am späten Abend damit auch die Darmaktivität herunterfahren kann

Richtige Bewegungsdosis

- Ja, auch die richtige Bewegung kann dir bei deiner Regeneration helfen
- Vermeiden solltest du zu intensive am späten Abend ausgeführte Trainingseinheiten, denn diese erzeugen erstmal wieder Stress im Körper und fahren die Sympathikus-Aktivität hoch
- Spaziergänge, sanftere Yoga-Einheiten oder Faszien Pflege mit der Blackroll können abends ausgeführt aber durchaus helfen den Stress vom Alltag abzuschütteln und das vegetative Nervensystem zu triggern



- Räume dir täglich Zeitfenster draußen an der frischen Luft ein, diese werden dir auch dabei helfen abends besser abschalten zu können
- Lege dich auch gerne mal für ein paar Minuten auf den Rücken mit den Beinen an der Wand oder auf dem Sofa hochgelagert hin, atme tief ein und aus und versuche mit jedem Atemzug die Anspannung Muskel für Muskel immer weiter abfallen zu lassen

Geeignete Supplemente

- Magnesium-Komplex-Präparat (unsere Empfehlung: Sunday Natural) ca. 1h vor dem zu Bett gehen
- Bei abendlicher nervöser Anspannung oder bei Jetlag kann dich das Sleep Spray von BrainEffect oder Omega3Zone unterstützen, um besser herunterzufahren. Jedoch sollte dies nicht das erste Mittel der Wahl sein, sondern nur für vereinzelte Fälle eingenommen werden. Lavendel Kissensprays sind auch sehr gut.
- Auch ein halber Teelöffel Ashwagandha Pulver eingerührt in warmer pflanzlicher Milch mit etwas Zimt und Honig kann dich dabei unterstützen in einen Entspannungszustand zu kommen
- Aber auch ein abendlicher Kräutertee (Kamille, Pfefferminz) oder hin und wieder ein kleines Gläschen Rotwein bewusst eingenommen, kann dir helfen den Alltagsstress abzuschütteln

Geeignete Gadgets

- Mit Hilfe von Gadgets wie z.B. dem [Whoop](#) Band, kannst du dir deine HRV-Variabilität im Tagesverlauf anschauen und somit dein Stresslevel aufmerksamer verfolgen (zum Ausprobieren sprich uns gerne an!)
- Auch deine Schlafqualität lässt sich mit Hilfe dieses Gadgets (oder auch bestimmten Smart-Watches)) messen. Dies kannst du dafür nutzen, um bei schlechter Schlafqualität an Stellschrauben wie Zeitpunkt des Abendessens, Alkoholkonsum, Einschlafzeit etc. zu drehen
- Wenn es für dich in deinen Alltag integrierbar ist, dann kannst du dich auch mit Hilfe von geeigneten Apps zu deiner individuellen Leichtschlafphase wecken lassen
- Abends bieten sich beruhigende Background Sounds (z.B. über Headspace, Spotify oder andere Apps) an
- Auch einschlaflfördernde Meditationen z.B. über Headspace oder Calm, können dir dabei helfen deinen Körper und Geist zu Ruhe zu bringen

