



Die Schlafqualität beeinflusst unser Tages-Energielevel, unsere Vitalität und auch unsere Ausstrahlung. Schon eine einzige schlaflose Nacht bringt Unruhe ins System.

# Gute Nacht und träum was Schönes!

**ERHOLUNG.** Schlaf ist unsere größte Energiequelle. In der Nacht laden sich unsere Batterien wieder auf. Die Schlafcoachin Melanie Pesendorfer verrät die besten Tipps für einen erholsamen Schlaf.

TEXT: Sandra König

Schlaf fördert die physische Erholung und Erneuerung. Zellen wie Organe können sich regenerieren, Schadstoffe werden über Nacht abgebaut, Erlebtes wird verarbeitet. Doch was können wir tun, wenn der gute Schlaf einfach nicht gelingen kann? Dazu Schlafcoachin Melanie Pesendorfer: „Zuallererst immer mit jemanden darüber reden – Schlafprobleme wollen gesehen werden! Sie führt weiter aus: „Wir sollten eine regelmäßigen Schlaf – Wachrythmus pflegen indem wir zum Beispiel zwei bis drei Stunden vor dem zu Bett gehen, kein Handy



Schlafcoachin Melanie Pesendorfer, ausgebildet an der Medizinischen Universität Wien. [dieschlafcoachin.at](http://dieschlafcoachin.at)

mehr benutzen und nichts schweres Essen, keinen Kaffee und keinen Alkohol trinken. Oft helfen Entspannungsrituale, denn Entspannung ist der Königsweg zum Schlaf!

**WOHLFÜHLORT.** Ein weiterer wichtiger Rat der Expertin: Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Wohlfühlort! Dieser sollte aufgeräumt sein, verwenden Sie frische Bettwäsche, und achten Sie darauf, dass alles abgedunkelt ist (Licht als Störfaktor sollte man vermeiden, das gilt auch für rote oder blaue Lämpchen an Elektrogeräten. Weitere Tipps der Expertin: Elektrosmog vermeiden (Handys, Tablets, Laptops draußen lassen). Frisches Lüften vor dem Zubettgehen fördert einen gesunden Schlaf ebenso wie Entspannungsdüfte, zum Beispiel Zirbe oder Lavendel.

**HORMONE.** Sehr viele Hormone steuern unseren Schlaf-Wachrythmus. Die wichtigsten sind: Melatonin, Cortisol und Serotonin. Für den Schlafprozess wird besonders das Hormon Melatonin benötigt, das zwischen 0 und 2 Uhr morgens seinen Höchststand hat. Melatonin lässt uns müde werden und einschlafen. Jahreszeiten und die Lichtstärke wirken sich auch auf die Melatonin-Bildung im Körper und damit auf die Qualität des Schlafes aus: „Je mehr Lichteinfluss auf den Körper gelangt, umso geringer fällt die Melatonin-Ausschüttung im Körper aus. Aus diesem Grund sind Menschen auch meist im Frühjahr und Sommer bei geringerer Müdigkeit wesentlich länger wach. In der zweiten Jahreshälfte kehrt es sich dann mit dem abnehmenden Licht um: Weniger Licht führt zu einer Zunahme der Melatonin-Produktion im Körper und sorgt so für eine erhöhte Müdigkeit und ein gesteigertes Schlafbedürfnis“ erklärt Pesendorfer.

**GEDANKENKARUSELL.** Das Melatonin wird auch oft Grübelhormon genannt. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen den Botenstoffen Serotonin – auch Glückshormon genannt – und Melatonin. Wer also nachts häufiger mit negativen Gedanken zu kämpfen hat, sollte sich bewusst

machen, dass dieses eine Auswirkung des Schlafhormons Melatonin sein kann. Manchmal kann allein dieses Wissen dabei helfen, vom negativen Gedankenkarussell abzuspringen und sich somit wieder in die Entspannung zu begeben damit der Schlaf wieder gelingt. Melatonin als Schlafmittel sollte nur kurzfristig eingenommen werden. Höher dosiertes Melatonin ist hierzulande rezeptpflichtig und wird etwa zur Behandlung von Schlaflosigkeit verschrieben.

**LICHT.** Werden die Tage wieder kürzer und die Sonnenstunden weniger, leiden viele unter Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit. Diese depressive Verstimmung kann man oft mit einer Lichttherapie oder einer Tageslichtlampe behandeln. Diese liefern das fehlende Licht und fördern das Gleichgewicht von Melatonin und Serotonin. Die Expertin empfiehlt die Nutzung für mindestens 30 Minuten, am besten vormittags. Tageslichtlampen mit mindestens 10.000 Lux sind am effektivsten. Wenn die Schlafstörungen öfters als zwei bis dreimal pro Woche und länger als vier Wochen bestehen, sollte man sich unbedingt professionelle Unterstützung bei einer/m gut ausgebildeten Schlafcoach/in oder SchlafmedizinerIn suchen.



Zwei bis drei Stunden vor dem zu Bett gehen sollte man keine Handys mehr benutzen, rät die Schlafexpertin.

Pexels, Alex Dietrich, iStock by Getty Images

## Fünf Tipps für einen besseren Schlaf

### 1 BETREIBEN SIE REGELMÄSSIG BEWEGUNG

Am besten bei Sonnenlicht und an der frischen Luft. Gehen sie oft in den Wald und machen Sie sanften Ausdauersport. Aber nicht am Abend!



### 2 VERZICHTEN SIE AUF KAFFEE UND CO.

Ab dem frühen Nachmittag keinen Kaffee und keinen Alkohol mehr trinken. Verzichteten Sie auch auf zu spätes essen oder fernsehen.

### 3 ESSEN SIE VERMEHRT DIESE LEBENSMITTEL

Sauerkirschsafft fördert die Melatoninproduktion, Bananen und Avocado enthalten viel Magnesium, Kichererbsen sind voll mit Vitamin B6.



### 4 ATMUNG UND MEDITATION

Mediation und eine tiefe, ruhige Bauchatmung sind wichtige Entspannungsbringer und der Königsweg zum erholsamen Schlaf ist schließlich eine tiefe Entspannung.

### 5 16:8 FASTEN KANN HELFEN

16 Stunden fasten und in den folgenden acht Stunden essen – die sogenannte 16:8 Methode kann sich positiv auf die inneren Reinigungsprozesse während des Schlafs auswirken.



## Mehr Energie im Alltag

Der Körper kann mithilfe eines starken Immunsystems viele Antikörper bilden und so Viren sowie Bakterien den Garaus machen. Doch das Immunsystem ist nicht einfach so gestärkt, es braucht tatsächlich Unterstützung, etwa durch die regelmäßige Zufuhr von Vitaminen, Spurenelementen und anderen wichtigen Nährstoffen. Neben einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung, Bewegung und einem positiven Seelen-Leben kann laut Expertin Dr. Alexandra Stössl auch die Orthomolekularmedizin eine wichtige Kraft-Säule für das Immunsystem sein. Sie kommt als eine



Neben einer umfangreichen Blutuntersuchung wird in der Orthomolekularmedizin auch ein ausführliches Beratungsgespräch mit den PatientInnen geführt.

Ergänzung zur Schulmedizin zum Einsatz und unterstützt bei unterschiedlichsten Beschwerden.

**UNTERSUCHUNG.** Anhand einer umfangreichen Blutuntersuchung und nach einem Beratungsgespräch erfolgt die Zusammenstellung der im Körper fehlenden Substanzen und Mikronährstoffe. Die Körperheilkraft wird durch den Einsatz von Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen, Hormonen,

Enzymen, Aminosäuren und körpereigenen Substanzen gestärkt. Anwendungsgebiete sind unter anderem Müdigkeit und Erschöpfung, wiederkehrende Infekte, Migräne, Schlafstörungen, Eisenmangel oder Long-Covid-Symptome. Durch gezielte Verabreichung von bestimmten Vitaminen und Spurenelementen in richtiger Dosierung kann häufig sehr rasch eine deutliche Besserung des Gesundheitszustandes erreicht werden, betont Stössl.

Alexandra Stössl ist Ärztin für Allgemein- und Orthomolekularmedizin in Wien. [drstoessl.at](mailto:drstoessl.at)



### ACHTSAM KOSMETIK BADESALZ ZIRBE

Die Zirbe soll stark schlaffördernd wirken, ein Vollbad vor dem Schlafengehen tut sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Bergkernsalz aus dem Salzammergut, ohne Chemie.  
35 Euro, [achtsam-kosmetik.at](http://achtsam-kosmetik.at)

### SOFRI SLEEP WELL

Die Keramikblüte Sleep Well ist mit Lavendelöl gefüllt und schenkt einen erholsamen Schlaf. Zusätzlich ist der Raum-Diffuser ein attraktives Deko-Stück und verschönert jedes Schlafzimmer.  
27,30 Euro, [sofri.at](http://sofri.at)



### BEURER TAGESLICHTLAMPE

Für die Extraportion Licht am Tag. Wenn die Sonne zu wenig scheint, bringt man sie einfach den Schreibtisch. Die kleine, kompakte TL 20 Tageslichtlampe sorgt für bessere Stimmung und regt die Melatonin-Produktion an.  
66,99 Euro, [beurer.com](http://beurer.com)

Arthur Michalek, Hersteller

Alexander Technik

## Aktiv im Alltag

Eine Gesundheitsinitiative von vormagazin und ASKÖ WAT Wien.



SCANNEN UND DIREKT TRAININGSVIDEO STARTEN



## Effiziente Dehnübungen

**ELASTIZITÄT.** Um der stressigen Vorweihnachtszeit entgegenzuwirken, eignen sich Dehnübungen, die man jederzeit und ohne großen Aufwand in den eigenen vier Wänden durchführen kann. Die Durchblutung der Muskulatur wird gefördert, die Elastizität der Faszien gesteigert und Verspannungen gezielt gelöst. Dadurch wird auch Stress spürbar reduziert. Wer seinen Körper regelmäßig dehnt, hat außerdem eine viel

bessere Chance, seine Blutzirkulation auch im Alter stabil zu halten. Wie man Dehnübungen richtig ausführt, zeigt das aktuelle Video des ASKÖ WAT Wien. Wer zusätzlich fit und aktiv durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, kann sich ab sofort für stark ermäßigte Restplätze im Sportangebot des ASKÖ WAT Wien anmelden. Alle Infos dazu gibt es auf der Website [askoewat.wien](http://askoewat.wien) oder telefonisch unter 01/22 600 17.

ASKÖ WAT Wien



Lenken wir unsere Aufmerksamkeit rechtzeitig auf das richtige Körperbewusstsein, können wir verkrampte Muskeln, Gelenks- und Rückenbeschwerden vermeiden.

## Schach dem Smartphone-Nacken

**YXXY.** Bereits 94 Prozent der ÖsterreicherInnen surfen regelmäßig mit ihrem Handy im Internet. Handy-Daumen oder Smartphone-Nacken sind zunehmend häufigere Krankheitsbilder. Mit Hilfe der F.M. Alexander-Technik können Schmerz verursachende Fehlhaltungen aufgelöst und bessere Bewegungsabläufe antrainiert werden. Prinzipiell ist die Schulung

der Eigenwahrnehmung ein wesentlicher Bestandteil der Alexander-Technik. Sich besser zu spüren, hilft dabei, ungünstige Anspannung im Alltag früher zu bemerken. Tipp: Das Smartphone sollte so gehalten werden, dass nur der Blick gesenkt werden muss, im Idealfall neigt sich nur der Kopf leicht. Weitere Infos gibt es online auf [alexander-technik.at](http://alexander-technik.at).

## VOI magazin Ratgeber

### Kuscheln für das Immunsystem

Wussten Sie, dass Kuscheln nicht nur glücklich machen kann, sondern auch gesund? Tatsächlich finden Forscher immer mehr Belege dafür, dass das schönste Gefühl der Welt unsere Gesundheit fördert. Die Liebe steigert das Wohlbefinden, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Berührt zu werden ist eines der grundlegenden Bedürfnisse des Menschen. Machen Sie sich das bitte bewusst, denn gerade in Zeiten wie diesen, wo Abstandhalten und Isolation ein Kuscheldefizit auslösen, sollten wir einen Schritt näher zusammenrücken! Wissenschaftler vermuten, dass durch fehlendes Kuscheln und menschliche Berührungen auf Dauer körperliche sowie seelische Krankheiten entstehen können. So sind Berührungen mitverantwortlich für Entspannung, die Regulierung von Emotionen und die Stärkung der Immunabwehr. Eine große Rolle spielt hier das Glücks- und Bindungshormon Oxytocin, welches sich auf Körper und Psyche auswirkt. Um freigesetzt zu werden, braucht es bestimmte Reize. Körperkontakt wie Kuscheln, Umarmen und auch Sex sind starke Auslöser. Wer alleine ist und niemanden zum Kuscheln in der Nähe hat, hier ein gute Nachricht: Auch Haustiere wie Hunde und Katzen eignen sich hervorragend, um auf Kuschelkurs zu kommen. In Studien fanden Forscher heraus, dass das Streicheln von Haustieren, besonders von Hunden, die Endorphin-Ausschüttung steigern kann. Heute schon gekuschelt?



Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang bei der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter zweier Töchter.