

# Schlafklar – dein Abendritual für Zellen & Gehirn

Wissen wirkt vor allem dann, wenn es im Alltag ankommt. Du hast heute viel gelernt – hier bekommst du dein persönliches Tool zur Umsetzung.

✓ Checkliste: Schlafklar – dein persönliches Abendprotokoll

Wie viele Punkte kannst du heute schon abhaken?

- 4-8-4 Pausen über den Tag verteilt praktiziert
- Keine schweren Mahlzeiten nach 19 Uhr
- Kein Koffein nach 14 Uhr
- Alkohol? Heute mal nicht.
- Blaulicht aus – Brille oder Kerzen statt Display
- Zimmer kühl (16–19 °C) & dunkel
- Magnesium (z. B. Bisglycinat 150-300mg zur Nacht)
- Glycin oder Aminosäuren (z. B. durch Kollagen)
- Einschlafritual: Tee, Buch, Atemübung
- Gedanken notiert statt gegrübelt
- Schlafmaske & Stille gesichert
- Keine To-dos mit ins Bett genommen
- Gleiche Schlafenszeit wie gestern
- 4-4-8-4 vor dem Einschlafen
- Dankbarkeit gespürt vorm Einschlafen

👉 Empfehlung: Hake 5–7 Punkte regelmäßig ab – dein System wird's lieben.

# Journaling-Impulse für besseren Schlaf

Nimm dir 3 Minuten Zeit, um das loszulassen, was du nicht mit ins Bett nehmen willst.

- Was hat mich heute wach gehalten – im Außen und im Innen?
- Was darf heute Nacht heilen oder zur Ruhe kommen?
- Welche Gedanken will ich morgen nicht wieder denken?

Optional:

✦ Ich lasse heute los: \_\_\_\_\_

✦ Ich bin heute dankbar für: \_\_\_\_\_

 Zur Vertiefung:

Chris Surel – Die Tiefschlaf-Formel

→ Für alle, die Schlaf als Biohacking-Instrument nutzen wollen – ohne länger zu schlafen.

# z<sup>z</sup> Tiefschlaf-Selbsttest - für alle ohne Gadget

Beobachte 7 Tage lang, wie erholsam dein Schlaf wirklich ist – ganz ohne Technik.

Trage jeden Morgen deine Einschätzung ein: ✓ = ja, ✗ = nein, Zahl = z. B. Ruhepuls

Tag	Zwischen 1–3 Uhr aufgewacht?	Gefühl von echter Erholung?	Viele Träume erinnert?	Ruhepuls (falls bekannt)	Schwellung im Gesicht?	Gereizt oder vergesslich?
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



## Auswertung am Ende der Woche:

- Mehrfach zwischen 1–3 Uhr wach? → Cortisol- oder Leberbelastung?
- Wenig Erholung gespürt? → Wahrscheinlich zu wenig Tiefschlaf
- Viele Traumerinnerungen? → REM-Phase dominiert, Tiefschlaf verkürzt
- Schwellung, Gereiztheit, hoher Ruhepuls? → Zeichen für geringe Zellregeneration

2

Was beobachtetest du im Alltag, wenn du besser schläfst?