

# **Thema Schlaf und die unterstützende Wirkung von "Need for Sleep" von Powerstar Food**

## **"Sleep is the most underrated recovery tool"**

Diese Aussage ist zwar schon ein paar Jahre älter aber trotzdem auch heute noch genauso wahr. Unser Körper regeneriert am effektivsten im Schlaf, egal ob es mentaler Stress ist, Zellauf- /ab- oder -umbau ist.

Hierbei ist essenziell, dass der Körper sich in einer optimalen Ausgangssituation befindet, was bedeutet das ein komplexes Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Faktoren stimmen muss. Hierzu zählen unter anderem die Umweltfaktoren, mentale und körperliche Belastungen, Nährstoffverfügbarkeit und im Körper ablaufende Stoffwechselprozesse.

Im Bereich der Leistungssteigerung gibt es 3 große Bausteine:

1. Das Training
2. Die Ernährung
3. Die Regeneration

Diese Bausteine sind nicht fest voneinander abgegrenzt, sondern fließen an ihren Grenzen ineinander über. So zum Beispiel die Regenerationseinheit am Tag nach einer größeren körperlichen Belastung (Training + Regeneration).

Wissenschaftlich ist der Bereich des Trainings schon fast komplett ausgeschöpft was das Potenzial angeht.

Wir wissen heute welche Faktoren entscheidend sind und wie wir einen optimalen Trainingsplan erstellen, hier ist nur noch wenig Entwicklung möglich. Jedoch sind die beiden weiteren Themenblöcke deutlich weniger beleuchtet und haben noch große Potenziale zum Ausschöpfen an denen auch tagtäglich geforscht wird.

Für mich als ehemaliger Spieler einer körperlich sehr stark betonten Sportart wie dem American Football, war es immer schon wichtig mit welchen Methoden ich meinen Körper unterstützen kann, am effektivsten zu regenerieren.

Daher testete ich viele verschiedene Methoden, von regelmäßigen Cool down-Einheiten, verschiedenen Supplements oder auch das Eisbad nach der Aktivität. Das alles war mal mehr mal weniger von Erfolg gekrönt, daher beschäftigte ich mich intensiver mit dem Thema Regeneration, weit bevor ich die Ausbildung zum Physiotherapeuten begonnen habe. Ich kam zu dem Ergebnis, dass den größten und auch den entschiedensten Faktor in diesem Bereich unser Schlaf ist, was auch durch die Wissenschaft bekräftigt ist.

Um den Schlaf zu beeinflussen gibt es viele verschiedene Faktoren.

Die wichtigsten sind Licht, Ernährung und Supplementierung, Schlafrhythmus, Umweltfaktoren, Stress und körperliche Aktivität.

### **Thema Licht:**

Man sollte wissen wann man es braucht und wann nicht!

Im Tagesverlauf unterstützt Sonnenlicht oder andere helle Lichtquellen den Erhalt des Biorhythmus. Studien ergaben, dass die Schlafqualität bei Menschen mit Schlafstörungen um 80% besser wurde durch 2 Stunden täglichem Aufenthalt im Sonnenlicht.

Abends und nachts sollte man helle Lichtquellen meiden, besonders das starke künstliche blaue Licht, das meistens bei Bildschirmen wie TV, Laptop und Smartphones vorhanden ist.

Hierbei wird der Biorhythmus durcheinander gebracht und dadurch die Hormonproduktion von Melatonin reduziert, was maßgeblich für unsere Schlafqualität verantwortlich ist.

### **Thema Ernährung und Supplementierung:**

Um bei dem Thema Melatonin zu bleiben, hier gibt es einige Produkte auf dem Markt die dieses direkt enthalten jedoch ist dies ein direkter Eingriff in den Hormonhaushalt des Körpers. Dies ist aus meiner Sicht zu vermeiden, da beim Absetzen häufig Schlafprobleme erzeugt bzw. verschlimmert werden. Hier ist es wichtig dem Körper die Grundbausteine des Hormones zu liefern so dass er dieses selbständig in ausreichender Menge produzieren kann.

Hier ist in erster Linie L-Tryptophan zu nennen welches vom Körper in 5-HTP umgebaut wird. Diese Aminosäure ist der Grundbaustein für Serotonin und Melatonin .

Im Zusammenspiel mit dem Neurotransmitter GABA zeigt sich hier die optimale Auswirkung auf unseren Schlaf.

Um das Thema nicht ganz zu sprengen belasse ich es bei der Supplementierung bis zu diesem Punkt. Jedoch ist noch zu sagen, dass es verschiedene Aminosäuren gibt die nachts deutlich besser verstoffwechselt werden können bzw. wichtiger sind.

Hier eine Liste an Zusatzstoffen die den Schlaf positiv beeinflussen können:

- Ginkgo biloba
- Glycin
- Baldrianwurzel
- Magnesium
- Lavendel
- L-Theanin

Die Ernährung nachmittags wie auch abends ist ein weiterer großer Faktor der unsere Schlafqualität bestimmt.

Hierbei ist der Wirkstoff Koffein zu nennen, der z.B. in Kaffee, Cola oder Energydrinks enthalten ist. Dieser stimuliert das Nervensystem und kann dafür sorgen, dass unser Körper nicht in der nächtlichen Entspannungsphase ankommt.

Da die Wirkung von Koffein 6-8 Stunden beträgt sollte darauf geachtet werden wann man es konsumiert.

Die Wirkung von Alkohol sollte auch nicht unterschätzt werden, da dieser auch die Melatonin Produktion hemmt.

Bezüglich Ernährung und Schlaf gibt es eine Vielzahl von Studien. Man kann zusammenfassen, dass die Verdaulichkeit und Menge des Essens entscheidend ist. Wer Nahrungsmittel wie Bohnen, Magerquark oder stark fettreiche Lebensmittel abends konsumiert sollte sich bewusst sein, dass der Körper hiermit die ganze Nacht zutun haben wird und so auch die "Erholungsphase" stark beeinflusst wird.

Als letzter Punkt wäre noch das Trinkverhalten anzusprechen. Es sollten vor dem zu Bett gehen keine größeren Mengen an Flüssigkeiten zu sich genommen werden ansonsten könnte dies die nächtliche Ruhe doch stark beeinflussen. Hier ist noch zu empfehlen vor dem Schlafengehen noch einmal die Toilette zu besuchen damit dies nachts nicht den Schlaf stört.

### **Thema Schlafrhythmus:**

Wir alle haben eine innere Uhr, einen 24-Stunden Rhythmus, dieser wird auch zirkadianen Rhythmus genannt.

Dieser Rhythmus ist ein weiterer ausschlaggebender Punkt für unsere Schlafqualität. Bei größeren Abweichungen der Einschlafzeit oder längeren Differenzen des Schlafes innerhalb dieser Zirkel wird die Qualität nachweislich gemindert.

Desweiteren könne auch längere Mittagsschläfchen diesen Rhythmus stören. Hierbei wird ausgegangen das die Zeit von 30min nicht überschritten werden soll da sonst die positiven Effekte die der Mittagsschlaf mit sich bringt ins Gegenteil übergeht.

Hierzu gibt es jedoch einige sich widersprechende Studienergebnisse was die Zeiten des positiven / negativen Mittagsschlaf angeht daher ist davon auszugehen das es sich hierbei um etwas extrem individuelles handelt.

### **Thema Umweltfaktoren:**

Dazu gehört natürlich auch das vorher genannte Thema Licht jedoch ist dies ein so umfassendes Thema das ich mich dazu entschieden habe es zu separieren.

Weitere Umweltfaktoren sind:

- Raumtemperatur
- Geräuschpegel
- Bettbeschaffenheit

Hierzu ist zu sagen, dass diese Themen doch sehr individuell sind daher werde ich hierzu nur ein paar kleine Tipps geben und um diese herum solltet ihr die besten Faktoren für euch bauen.

Die Raumtemperatur ist für die meisten Menschen bei 20°C nachts optimal. Ich präferiere es deutlich kälter jedoch geht man hier auch nur von Durchschnittswerten aus von daher gilt auch für euch testet es um diese Temperatur herum.

Der Geräuschpegel ist vorzugsweise komplett zu nullen da auch akustische Signale vom Körper nachts verarbeitet werden können. Zwar ist diese Verarbeitung stark reduziert, jedoch ist es essenziell wichtig das der Körper auf Warnsignale wie z.B. eine Sirene reagieren kann. Da es vielen hilft beim Einschlafen ruhige Klänge zu hören, sollten diese jedoch nach einer gewissen Zeit von selbst ausgehen und somit nicht die gesamte Nacht verarbeitet werden müssen.

Zum Thema Bettbeschaffenheit sind die Themen Matratze und Kissen zu nennen.

Hierbei gilt im Bereich der Matratze, dass diese zu eurem Körpergewicht und Schlafgewohnheit passen sollte. Ein schwererer Bauchschläfer braucht tendenziell eine härtere Matratze als eine leichte Seitenschläferin. In diesem Beispiel wäre der Mann ohne bzw. mit sehr dünnem Kissen sehr gut beraten wobei die Dame ein etwas größeres Kissen benötigt. Wichtig ist die individuelle Beschaffenheit der Matratze passend zu der Person die darauf schläft. Im Zweifelsfall sollte man sich hier durch einen Fachmann beraten lassen.

**Thema Stress und körperliche Aktivität:**

Mentaler Stress ist Schlafkiller #1! Oft hilft daher den Tag damit zu beenden ein Buch zu lesen oder sich mit wenig Gehaltvollem abzulenken. Vermehrt werden hier auch Entspannungsübungen zur Hilfe genommen, sei es eine geführte Traumreise, Meditation oder progressive Muskelentspannung. Zusätzlich wirkt ein heißes Bad oder eine warme Dusche vor dem Schlafen detonisierend, mindert den körperlichen Stress und hilft das System herunter zu fahren.

Regelmäßiges Training ist auch ein wichtiger Faktor für guten Schlaf, jedoch sollte der Zeitpunkt für den Sport nicht allzu spät sein, da es ansonsten zu kontraproduktiven Hormonausschüttungen kommen kann und diese den Körper nur weiter aufputschen.

Damit wäre das gröbste schon einmal abgearbeitet und ich hoffe; dasS ich euch somit einen kleinen Anstoß geben konnte, wie ihr euren Schlaf deutlich optimieren könnt.

**Hierbei gilt aber immer die Regel ihr benötigt die eine Lösung nur wenn ihr auch das passende Problem dafür habt!**

Gerne lade ich euch ein meine Rezension zu dem Produkt "Need for Sleep" von Powerstar Food zu lesen.

Bei dem Test hatte ich einige interessante Erkenntnisse und muss wirklich sagen ich war von der Wirkung positiv überrascht.

Vielen Dank an die Leser die es bis hierhin geschafft haben.

Ihr seid spitze!

Euer Physio@Work Team  
Raphael Kopp

