



#73

Diese Hacks sorgen für besseren Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit - mit Dr. Martin Schlott

Deshalb schläfst du schlecht und so schaffst du Abhilfe

WURUM GEHT'S

In dieser Folge spricht Martin Schlott, Chefarzt und Schlafcoach, mit den Hosts Mario und Max über die zentrale Rolle des Schlafs für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Er erläutert, wie der moderne Lebensstil unseren Schlaf negativ beeinflusst und dass viele Menschen die Signale ihres Körpers, wie Müdigkeit, ignorieren. Schlott teilt seine persönlichen Routinen und gibt wissenschaftlich fundierte Tipps, wie man durch einfache Anpassungen im Alltag die Schlafqualität verbessern und somit die eigene Gesundheit und Produktivität steigern kann.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Schlaf sollte Priorität Nummer 1 sein, da er die Grundlage für mentale und körperliche Bestleistung ist. Viele Menschen opfern ihren Schlaf für andere Aktivitäten, was langfristig zu Leistungseinbußen führt.
- 02** Die Weichen für guten Schlaf werden bereits tagsüber gestellt. Ausreichend Tageslicht am Morgen, regelmäßige Bewegung und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sind entscheidend.
- 03** Hormone spielen eine entscheidende Rolle. Im Schlaf werden wichtige Hormone wie Leptin und Ghrelin (Sättigung/Appetit), Wachstumshormon (Zellerneuerung), Testosteron (Lebensenergie) und Melatonin (Schlaf-Wach-Rhythmus) reguliert. Schlafmangel führt hier zu Dysbalancen.
- 04** Der Chronotyp (z.B. Lärche/Eule) ist genetisch bedingt, kann aber durch Gewohnheiten beeinflusst werden. Wichtiger ist es, auf das eigene Müdigkeitsgefühl zu hören und diesem nachzugeben, anstatt es zu übergehen.
- 05** Abendroutinen sind essenziell, um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Dazu gehört das Reduzieren von künstlichem Licht, das Weglegen des Smartphones und die Nutzung von Entspannungstechniken wie Atemübungen.
- 06** Stressmanagement ist ein zentraler Hebel für besseren Schlaf. Anhaltender Stress führt zu hohen Cortisolspiegeln, die dem Schlafhormon Melatonin entgegenwirken. Atemübungen können helfen, das Stresslevel zu senken und den Körper zu beruhigen.
- 07** Körperliche Aktivität, idealerweise im Freien, ist einer der wirksamsten "Schlaf-Hacks". Sie hilft, Stress abzubauen und fördert die natürliche "Bettschwere", ähnlich wie es bei unseren Vorfahren im Steinzeitalter der Fall war.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Die Bedeutung von Schlaf als Priorität

Schlott betont, dass Schlaf die Basis für ein leistungsfähiges und gesundes Leben ist. Er kritisiert, dass Schlaf oft als 'Verschiebemasse' für Arbeit, soziale Aktivitäten oder Medienkonsum dient. Ausgeschlafen zu sein, führt zu mehr Produktivität und Lebensqualität. Ein bewusster 'Mindset-Shift', den Schlaf zur Priorität zu machen, ist der erste und wichtigste Schritt zur Verbesserung.

Die Rolle der Hormone im Schlaf

Der Schlaf ist eine entscheidende Zeit für die Regulation des Hormonsystems. Im Tiefschlaf wird Wachstumshormon ausgeschüttet, das für die Zellerneuerung wichtig ist. Im REM-Schlaf wird Testosteron gebildet, entscheidend für Lebensenergie. Zudem werden die Appetit-regulierenden Hormone Leptin und Ghrelin ausbalanciert, was auch beim Gewichtsmanagement hilft. Der Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin ist das Stresshormon Cortisol, dessen Spiegel abends niedrig sein sollte.

Chronotypen und individuelle Schlafbedürfnisse

Schlott erklärt die Konzepte der Chronotypen 'Lärche' (Frühtyp) und 'Eule' (Spättyp). Er merkt an, dass die extremen Typen selten sind und viele Menschen durch ihren Lebensstil ihren Rhythmus verschieben. Der entscheidende Tipp sei, auf den 'toten Punkt' am Abend zu achten – den Moment, an dem man natürlich müde wird. Wer diesem Impuls folgt, findet am ehesten zu seinem natürlichen Schlafrhythmus zurück.

Praktische Tipps für den Alltag

Die wichtigsten Hebel für guten Schlaf finden sich im Tagesablauf. Schlott empfiehlt, morgens und über den Tag verteilt für 15-30 Minuten Tageslicht zu sorgen, um die innere Uhr zu synchronisieren. Regelmäßige Bewegung, idealerweise im Freien, baut Stress ab und fördert die Schlafqualität. Abends hilft eine 'Wind-Down'-Routine, bei der man bewusst zur Ruhe kommt, beispielsweise durch Lesen, einen Spaziergang oder Atemübungen.

Umgang mit Stress und Einschlafproblemen

Für viele Menschen, insbesondere jene mit einem stressigen Berufsalltag, ist das abendliche 'Gedankenkarussell' das größte Einschlafhindernis. Schlott empfiehlt gezielte Atemübungen (z.B. Box Breathing), um den Fokus vom Kopf in den Körper zu verlagern und das Nervensystem zu beruhigen. Diese Techniken aktivieren den Parasympathikus, den Ruhenerg, und helfen dem Körper, in einen entspannten Zustand zu gelangen, der das Einschlafen erleichtert.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Stelle einen Wecker für den Abend (z.B. 21:30 Uhr), der dich daran erinnert, herunterzufahren, das Smartphone wegzulegen und eine entspannende Abendroutine zu beginnen.
- Sorge für mindestens 15-30 Minuten Tageslicht am Vormittag. Gehe dafür kurz spazieren oder fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit. Nutze auch die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Praktiziere bei Einschlafproblemen oder abendlichem Stress gezielte Atemübungen. Versuche es mit

■ Analysiere dein Schlafprojekt wie ein Business-Projekt: Definiere deine Ziele (z.B. 7-8 Stunden Schlaf), identifiziere die notwendigen Ressourcen (z.B. Zeit für Abendroutine) und verfolge deine Fortschritte.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Chronotypen (Lärche/Eule)	Bezeichnet die genetische Veranlagung, ein Frühaufsteher (Lärche) oder ein Spätaufsteher (Eule) zu sein.
Cortisol	Ein Stresshormon, das morgens die Wachheit fördert, aber abends niedrig sein sollte, da es den Schlaf hemmen kann.
Melatonin	Ein Hormon, das bei Dunkelheit ausgeschüttet wird und den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, oft als 'Dunkelhormon' bezeichnet.
REM-Schlaf	Eine Schlafphase in der zweiten Nachthälfte, die wichtig für die emotionale Verarbeitung, Kreativität und die Bildung von Testosteron ist.
Tiefschlaf	Eine Schlafphase in der ersten Nachthälfte, die entscheidend für die körperliche Erholung, Zellerneuerung und die Ausschüttung von Wachstumshormon ist.
Box Breathing	Eine Atemtechnik zur Beruhigung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden Luft anhalten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden Pause.
Ghrelin & Leptin	Hormone, die den Appetit (Ghrelin) und das Sättigungsgefühl (Leptin) regulieren und im Schlaf ausbalanciert werden.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.