

# Die großen Schlaf-Verhinderer

## 1. Smartphones, Tablets und Ebook-Reader

Durch den hohen Blau-Anteil im Lichtspektrum der Displays wird der Zirbeldrüse über die Sinneszellen in den Augen vorgegaukelt, dass es Tag ist und der Körper nicht in den Schlafzustand fallen darf. Hinzu kommt, dass bei eingeschalteten Geräten, auch wenn das Display aus ist, permanent elektromagnetische Strahlung ausgesendet wird. Auch das Gefühl, dass jede Sekunde jemand anrufen oder eine Nachricht schreiben könnte, verhindert erfolgreich den Schlaf.

## 2. LED-Fernseher und Energiesparlampen

Hier ist es der beschriebene Blau-Anteil, der für das Daylight-Feeling im Gehirn sorgt und insbesondere das Einschlafen verhindert. Eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Fernseher mehr schauen und im Haushalt auf Energiesparlampen verzichten wirkt wahre Wunder. Es gibt inzwischen klassische Glühbirnen mit einem geringen Verbrauch, die die Augen weit weniger mit dem "falschen" Tageslicht bombardieren. Entspannender als Hollywood-Action oder gar Nachrichten vor dem Schlafengehen ist ein gedrucktes Buch oder einfach in stillen Momenten noch einmal den Tag Revue passieren zu lassen.

## 3. WiFi/Wlan nachts abschalten

Die gepulste Wlan-Strahlung sorgt im Gehirn für Stress, so dass nur ein sehr oberflächlicher Schlaf möglich ist. Jeder moderne Wlan-Router hat einen Aus-Schalter bzw. eine Aus-Taste. Ihr könnt morgens nach dem Aufwachen das Wlan einfach wieder einschalten und in der Küche inspirierende YouTube-Videos schauen ;-) Aber nachts hat die Wlan-Strahlung nichts im Haus verloren.

## 4. komplette Dunkelheit - ja, auch keine Leuchtziffernwecker ;-)

Die Zirbeldrüse produziert nur ausreichend Melatonin, wenn es wirklich (!) komplett dunkel im Raum ist. Kein Lämpchen, schon gar keine Straßenlaterne darf hineinstrahlen. Auch der Mond muss abgeschirmt werden. Die Anschaffung von lichtdichten Gardinen lohnt sich ebenso wie lichtdichte Rollos. Eine wunderbare Alternative zu Rollos sind lichtundurchlässige Leinwände, die für Beamer oder Präsentationen gedacht sind und die wirklich Null Prozent Licht hindurchlassen.

## 5. Überall wo Strom fließt, entstehen Magnetfelder

Diese Magnetfelder stehen in ungewollter Wechselwirkung mit den Gehirnströmen und bringen wiederum die Prozesse im Gehirn durcheinander, die für eine Erholung sorgen. Neuste Forschungen zeigen, dass nur im Tiefschlaf Gifte aus dem Gehirn "herausgespült" werden. Außerdem werden ebenfalls nur im Tiefschlaf Dinge verarbeitet und Gelerntes gespeichert. Die Nachttischlampe muss somit weichen. Eine schöne klassische Taschenlampe, möglichst sogar mit Rotlicht-Aufsatz, leuchtet Euch vor dem Einschlafen den Weg und, wenn ihr nachts mal im Haus unterwegs seid, ebenfalls.

## 6. Loslassen und Vorfreude auf die Traumwelt

Müdigkeit ist ein sehr angenehmer Zustand, wenn man weiß, daß man nun alle Probleme loslassen kann und in die wunderbare Welt der Träume kommt. Für einige indigene Völker ist die Traumwelt das eigentliche Leben und der Alltag im Wachzustand nur eine Beigabe. Ich persönlich sehe den Schlaf und die Träume als tägliches Event, auf das ich mich freue. Du kannst das genau so.