

# Wie man besser schläft: Die besten Praktiken und Nahrungsergänzungsmittel für einen guten Schlaf

 [transinformation.net/wie-man-besser-schlaeft-die-besten-praktiken-und-nahrungsergaenzungsmittel-fuer-einen-guten-schlaf/](http://transinformation.net/wie-man-besser-schlaeft-die-besten-praktiken-und-nahrungsergaenzungsmittel-fuer-einen-guten-schlaf/)  
Taygeta

June 17,  
2019

Von Michael Wright auf [stillnessinthestorm](#); übersetzt von Taygeta

Mehr darüber zu erfahren, wie man zu einem besseren Schlaf kommen kann, könnte möglicherweise dir selbst helfen oder jemandem, den du kennst. Laut einer Umfrage von Customer Reports haben schätzungsweise 168 Millionen Amerikaner während mindestens einer Nacht pro Woche Schlafprobleme.... [und in Deutschland haben, einem DAK-Gesundheitsreport von 2010 zufolge, 80% der Berufstätigen Schlafprobleme, das sind hochgerechnet etwa 34 Millionen Menschen ... , Anm.d.Ü.].

Mit meiner Erfahrung in der Nahrungsergänzungsmittel- und Wellnessbranche kann ich hier einige der besten natürlichen Mittel bei Schlafproblemen vorstellen, sowie einige weitere Tipps geben und Vorschläge machen, die helfen, zu einem viel besseren Schlaf zu kommen. Meine Absicht ist es, wertvolle Informationen zu liefern, die dir oder jemandem, den du kennst, tatsächlich helfen, Leben und Gesundheit dramatisch zu verbessern.



## Praktiken

Eine überaus einfache, aber unglaublich hilfreiche und gesunde Gewohnheit, die du einführen kannst, ist das Trennen deines Internet-Routers nachts vor dem Schlafengehen. Es ist bekannt, dass die Wi-Fi-Frequenzen die Gehirnwellen und damit den Schlaf stören können. Wie viele, die diesen Artikel lesen, bereits wissen, sind Wi-Fi und andere schädliche elektromagnetische Frequenzen wie 5G für das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen oder Insekten überhaupt nicht dienlich. Mache es dir zur Gewohnheit deinen Router jede Nacht vom Stromnetz zu trennen.

Eine weitere einfache Übung ist das Ausschalten des Telefons (des Handys) und das Deponieren ausserhalb des Schlafzimmers/Schlafraums. Auch dies ist eine weitere einfache, aber sehr wichtige Praxis, und die einfach umgesetzt werden kann. Wenn du dein Telefon für den Morgen-Alarm verwenden willst, dann schalte es einfach in den Flugzeugmodus, in dem der Alarm morgens trotzdem ertönen kann. Doch auch in diesem Fall ist es am besten, wenn du das Telefon ausserhalb deines Schlafplatzes ablegst.

Eine weitere, leicht zu integrierende Praxis ist, vor dem Schlafengehen während mindestens 30 Minuten bis zu einer Stunde nicht fernzusehen, auch nicht den Computer- oder Telefonbildschirm zu betrachten. Harvard-Forscher haben gezeigt, dass die Exposition gegenüber blauem Licht (das von den oben genannten Bildschirmen ausgestrahlt wird) die Freisetzung von Melatonin unterdrückt und den natürlichen zirkadianen Rhythmus des Körpers stört.

## Hilfsmittel

---

Mit dem heutigen Stand der Technik kann es für viele Menschen schwierig sein, diesen letzten Hinweis, vor dem Schlafengehen eine mindestens 30 Minuten dauernde bildschirmfreie Zeit einzuhalten, zu befolgen. Es ist zwar die Umsetzung dieser Praxis die beste Gesamtstrategie, doch ist auch die Verwendung von Blaulichtblockern zu einem massiven Trend auf der ganzen Welt geworden. Es handelt sich hierbei um eine Brille, die entwickelt wurde, um die Menge an blauem Licht, das durch die Augenlinsen dringt, drastisch zu reduzieren. Dies hilft bei „Computeraugen“, Augenbeschwerden, mangelndem Energieniveau, Kopfschmerzen, belasteter Stimmung und für noch besseren Schlaf. Solche Filter werden für viele Menschen immer wichtiger, besonders für diejenigen, die den Tag über viel Zeit damit verbringen, jede Form von digitalem Bildschirm zu betrachten. [Es gibt auch Blaufilterfolien, die man über den Bildschirm legen kann; Anm.d.Ü.]



Ein weiteres sehr beliebtes Hilfsmittel, das den Menschen zu besserem Schlaf verhilft, sind Erdungslaken (oder Erdungsmatten) [Es gibt viele Bezugsquellen auch im deutschen Sprachraum für solche Erdungsprodukte]. Dies sind Decken/Laken, die über ein Kabel an die „Erdung“ einer Steckdose angeschlossen werden. Die Vorrichtung ermöglicht es den Elektronen, die in der Erde im Überschuss vorhanden sind, durch das Kabel in die Silberfasern der Decke überzugehen. Wenn die Haut das Tuch berührt, können Elektronen in unseren Körper fliessen und helfen, Entzündungen zu lindern und auch einen tieferen, erholsameren Schlaf zu ermöglichen. Es wurde auch gezeigt, dass Erdung hilft, den Körper vor schädlichen elektromagnetischen Frequenzen (wie Wi-Fi und 5G) zu schützen. Es gibt zwar immer wieder Ignoranten, die das Erden als „Pseudowissenschaft“ bezeichnen, doch kann man sich leicht über die von Experten begutachteten veröffentlichten Studien in PubMed selbst informieren.

Vgl. zu diesem Thema speziell auch unseren Beitrag **Vom Nutzen und der Notwendigkeit sich zu erden**, in welchem noch viele weitere nützliche Hinweise gegeben werden.

## Nahrungsergänzungsmittel

Melatonin ist eines der am weitesten verbreiteten Schlafmittel auf dem Markt, aber fast jedes einzelne davon ist synthetisch hergestellt. Es gibt jedoch ein Melatoninprodukt auf Lebensmittelbasis namens *Herbatonin*, das nicht synthetisch hergestellt wird. Es handelt sich bei diesem Produkt um eine niedrig dosierte Tablette (3 Milligramm; deshalb so niedrig, weil der durchschnittliche Mensch nur etwa 0,3 Milligramm Melatonin pro Tag produziert). Diese niedrig dosierte Form wurde geschaffen, damit der Körper nicht mit einem hochdosierten, synthetischen Melatonin aus der Homöostase geworfen wird. Eine Person kann die Dosis immer erhöhen, wenn sie es für notwendig hält. Es ist ein sicheres und sauberes Melatonin, hinter dem ich stehen kann.

Die pflanzliche Formel für den Schlaf, die ich am häufigsten vorschlage, wird als *Deep Sleep* (von *Herbs Etc.*) bezeichnet. Dieses Produkt ist seit 2004 das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in den Vereinigten Staaten. Dieses Produkt und das produzierende Unternehmen unterscheiden sich von anderen pflanzlichen Produkten/Herstellern dadurch, dass sie sowohl frische als auch getrocknete Kräuter in ihren Produkten verwenden. Die meisten Firmen verwenden nur getrocknete Kräuter. Einige Kräuter müssen jedoch frisch sein und andere müssen getrocknet werden, damit sie am effektivsten sind. *Herbs Etc.* weiß, welche am besten getrocknet und welche besser frisch sind, und verwendet sie entsprechend.



Das Produkt enthält frische Kalifornische Mohnblume, frische Baldrianwurzel, frische Passionsblumenkrautspitze, frische Kamillenblume, frisches Zitronenmelissenkraut, frischen Hafersamen in milchiger Phase und Orangenschalen. Ich habe ein extrem gutes Feedback von den Leuten gehabt, die dieses verwenden (und das auch ich selbst einnehme), und ich stehe völlig hinter dem Produkt als definitiv einem der besten Zusatzmittel für guten Schlaf.

## Fazit

---

Während diese Liste von Praktiken, Hilfsmitteln und besten Nahrungsergänzungsmitteln sicher nicht erschöpfend und vollständig ist, so habe ich doch die Hoffnung, dass sie dir oder jemandem, den du kennst, helfen werden. Welche Praktiken verwendest du oder kannst du umsetzen? Kannst du den Router und das Handy ausschalten? Verwendest du Blaulicht-Filter oder eine Erdungsmatten? Welche Ergänzungsmittel, wenn überhaupt, verwendest du, um besser zu schlafen?

## **Glück und Gesundheit für alle!**

### Frage unsere deutschsprachigen Leserinnen und Leser:

Welche Hilfsmittel und welche Nahrungsergänzungsmittel verwendest du, um deinen Schaf zu verbessern? Kannst du allenfalls unserer Leserschaft von deinen persönlichen positiven Erfahrungen berichten?