Sören Schumann

Die 7 größten Schlaf-Fehler

und wie du in kurzer Zeit endlich tief und erholt schläfst



EINFÜHRUNG

Warum Schlaf über deine Gesundheit entscheidet

Schlafprobleme sind kein Einzelfall – sie sind die Norm. Studien zeigen, dass rund ein Drittel aller Erwachsenen regelmäßig schlecht schläft und ähnliche viele Menschen nicht genug Schlaf bekommen. Etwa 30–35 % leiden an Schlafproblemen oder Insomnie-Symptomen, während rund 10–16 % sogar unter chronischen Schlafstörungen leiden. Gleichzeitig zeigt sich: Weniger als die Hälfte der Menschen schläft wirklich gut – und viele leben jahrelang mit schlechter Schlafqualität, ohne etwas zu ändern.

Schlaf ist keine Nebensache – er ist eine der zentralen Grundlagen deiner Gesundheit. Dennoch wird er von den meisten Menschen massiv unterschätzt oder vernachlässigt. Viele optimieren ihre Ernährung, nehmen Supplements oder trainieren regelmäßig, ignorieren dabei aber einen der wichtigsten Hebel überhaupt: ihren Schlaf.

Dabei entscheidet die Qualität deines Schlafes maßgeblich darüber, wie gut dein Körper regeneriert, wie leistungsfähig du bist und wie widerstandsfähig dein System gegenüber Stress und Krankheiten bleibt. Ohne guten Schlaf können selbst die besten Maßnahmen langfristig nicht ihre volle Wirkung entfalten.

In der Nacht laufen Prozesse ab, die du am Tag nicht nachholen kannst: Dein Gehirn wird gereinigt, dein Körper regeneriert sich, Hormone werden neu ausbalanciert und dein Nervensystem fährt herunter. Besonders wichtig sind dabei das glymphatische System sowie das Melatonin-System. Gleichzeitig wird in den Tiefschlafphasen vermehrt Wachstumshormon (HGH) ausgeschüttet – eines der zentralen Hormone für Regeneration, Zellreparatur, Muskelaufbau und Anti-Aging.



Schlaf ist also nicht nur Erholung – er ist ein entscheidender Schlüssel für deine Energie, deine Gesundheit und deine langfristige Leistungsfähigkeit.

“90 % der Mitteleuropäer verbringen 90 % ihrer Zeit in Innenräumen - davon rund 8 Stunden täglich am Schlafplatz, das ist ein Drittel unseres Lebens. Für die nächtliche Regeneration ist ein möglichst unbelasteter Schlafplatz unverzichtbar.”

- Baubiologe Christian Blank

Das passiert in deinem Körper, wenn du richtig schläfst:

➜ Dein Immunsystem wird gestärkt – du wirst widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

Während du schläfst, produziert dein Körper wichtige Immunzellen und reguliert Abwehrprozesse. Schlechter Schlaf schwächt diese Funktionen erheblich und macht dich anfälliger für Infekte und chronische Erkrankungen.

➜ Deine Energie und Leistungsfähigkeit steigen

Erholsamer Schlaf sorgt dafür, dass deine Energiereserven wieder aufgefüllt werden. Du bist tagsüber wacher, leistungsfähiger und kannst sowohl körperlich als auch mental deutlich mehr abrufen.

➜ Zellregeneration und Heilungsprozesse werden aktiviert

In der Nacht laufen zentrale Reparaturprozesse ab: Zellen erneuern sich, Gewebe wird regeneriert und Schäden werden behoben – eine grundlegende Voraussetzung für langfristige Gesundheit.

➜ Entzündungen im Körper werden reduziert

Schlaf wirkt stark entzündungshemmend. Chronischer Schlafmangel hingegen fördert stille Entzündungen im Körper, die an vielen Erkrankungen beteiligt sind.

→ Deine Hormone kommen in Balance

Schlaf ist entscheidend für deine Hormonregulation. Besonders wichtig ist dabei Melatonin: Es steuert nicht nur deinen Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern ist auch eines der stärksten Regenerations- und Schutzhormone im Körper. Melatonin wirkt antioxidativ, unterstützt Zellreparaturprozesse und spielt eine zentrale Rolle bei Wachstum und Heilung. Gleichzeitig werden auch andere Hormone wie Cortisol und Wachstumshormone optimal reguliert.

→ Dein Stoffwechsel wird reguliert und Heißhunger reduziert

Schlaf beeinflusst Hormone wie Ghrelin und Leptin, die Hunger und Sättigung steuern. Zu wenig Schlaf führt häufig zu mehr Appetit, Heißhunger und einer erhöhten Fettspeicherung.

→ Dein Herz-Kreislauf-System wird geschützt

Guter Schlaf unterstützt die Regulation von Blutdruck und Herzfrequenz. Langfristig kann er das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.

→ Dein Nervensystem stabilisiert sich – weniger Stress, bessere Stimmung

Im Schlaf regeneriert sich dein Nervensystem. Stresshormone werden abgebaut und deine emotionale Stabilität verbessert sich, wodurch du ausgeglichener und belastbarer wirst.

➜ Alterungsprozesse werden verlangsamt

Erholsamer Schlaf schützt deine Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt Reparaturmechanismen, die Alterungsprozesse verlangsamen und deine Vitalität langfristig erhalten.

➜ Dein Gehirn wird gereinigt – für mehr Fokus, Klarheit und Gedächtnis

Im Schlaf wird dein Gehirn über das glymphatische System aktiv „gereinigt“. Stoffwechselabfälle und potenziell schädliche Substanzen werden abtransportiert, wodurch deine Konzentration, dein Gedächtnis und deine mentale Leistungsfähigkeit deutlich verbessert werden.

Experten-Interview mit Prof. Dr. Günther Amann-Jensson:
Wie Schlaf dein Gehirn entgiftet/repariert (über Nacht)



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

KAPITEL 1

Die 7 größten Schlaf-Killer *(die fast jeder macht)*

1. Blaues Licht am Abend & zu wenig Tageslicht am Morgen

Künstliches Licht am Abend – vor allem von Handy, TV, Laptop, aber auch Glühbirnen und LED-Licht – hemmt die Produktion von Melatonin und stört deinen natürlichen Schlafrhythmus. Gleichzeitig fehlt vielen Menschen am Morgen ausreichend natürliches Tageslicht, das wichtig wäre, um die innere Uhr richtig zu stellen – zusätzlich verstärken Sonnenbrillen diesen Effekt, da sie einen Großteil des wichtigen Lichts blockieren.

2. Unregelmäßiger Schlafrhythmus

Wenn du jeden Tag zu unterschiedlichen Zeiten schlafen gehst und aufstehst, bringst du deine innere Uhr durcheinander. Dein Körper kann sich nicht auf feste Abläufe einstellen, was die Schlafqualität deutlich verschlechtert.

3. Spätes oder schweres Essen

Große oder schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend belasten deinen Körper, während er eigentlich in die Regeneration gehen sollte. Die Verdauung hält dich aktiv und kann deinen Schlaf unruhig machen. Wenn du intermittierend fastest, kann es sinnvoll sein, früher mit dem Essen zu beginnen und auch früher aufzuhören – statt erst spät zu starten und entsprechend spät am Abend noch zu essen.

4. Mundatmung / schlechte Atmung im Schlaf

Wenn du nachts durch den Mund atmest, verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung und dein Nervensystem bleibt in einem eher gestressten Zustand. Das kann die Schlafqualität deutlich reduzieren und zu weniger Tiefschlaf führen.
Wir sind biologisch auf Nasenatmung ausgelegt – sie filtert, befeuchtet und optimiert die Luft und sorgt unter anderem für die Bildung von Stickstoffmonoxid, das viele wichtige Prozesse im Körper unterstützt. Studien und Erfahrungen aus der ganzheitlichen Medizin zeigen: Menschen mit besserer Atmung und höherem Lungenvolumen leben tendenziell länger und gesünder.

Vereinfacht gesagt: Nasenatmung wirkt lebensverlängernd – während chronische Mundatmung langfristig genau das Gegenteil bewirken kann.

Experten-Interview mit Dr. Ingfried Hobert:
Fast jeder atmet falsch (auch nachts!)



[Hier kannst du dir das Interview anschauen.]

5. Schlechte Schlafumgebung

Ein zu heller, lauter oder technisch belasteter Schlafplatz kann deinen Schlaf massiv stören. Selbst kleine Reize können deinen Körper daran hindern, wirklich tief und erholsam zu schlafen. Dazu zählen z. B. Lichtquellen wie LEDs von Geräten, Standby-Leuchten, Straßenbeleuchtung oder das Display deines Handys. Auch WLAN-Router, Smartphones oder andere elektrische Geräte direkt im Schlafzimmer können den Körper dauerhaft reizen. Ebenso problematisch sind Lärmquellen, eine schlechte Luftqualität durch mangelnde Belüftung oder abgestandene, trockene Luft.

Ein optimaler Schlafplatz sollte daher möglichst dunkel, ruhig, gut belüftet und frei von unnötigen technischen Geräten sein.

6. Koffein oder Alkohol am Abend

Koffein wirkt stimulierend und kann noch viele Stunden nach dem Konsum deinen Schlaf beeinträchtigen. Das gilt nicht nur für Kaffee, sondern auch für Tee (Teein), Energydrinks oder Cola. Wenn überhaupt solltest du koffeinhaltige Getränke nur am Morgen bzw. Vormittag konsumieren, um deinen Schlaf am Abend nicht zu stören.

Alkohol kann zwar dabei helfen, schneller einzuschlafen – aber zu einem hohen Preis. Er verschlechtert nachweislich die Schlafqualität, insbesondere den Tiefschlaf und die REM-Phasen, die entscheidend für Regeneration sind. Zudem fragmentiert Alkohol den Schlaf, fördert nächtliches Aufwachen und kann die Atmung negativ beeinflussen.

7. Spätes intensives Training am Abend

Intensives Training kurz vor dem Schlafengehen erhöht deinen Puls und Stresshormone wie Cortisol. Dein Körper bleibt dadurch in einem aktivierten Zustand und kommt schwerer zur Ruhe, was das Einschlafen erschwert und die Schlafqualität beeinträchtigen kann.

Idealerweise solltest du intensives Training spätestens 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen beenden, damit dein Körper ausreichend Zeit hat, herunterzufahren. Leichte Bewegung am Abend kann hingegen sogar förderlich sein – zum Beispiel ein entspannter Spaziergang, lockeres Stretching oder sanfte Mobility-Übungen, die dein Nervensystem beruhigen und dich auf den Schlaf vorbereiten.



KAPITEL 2

15 Tipps für den perfekten Schlaf

1. Schlafe in absoluter Dunkelheit und Ruhe

Sorge für maximale Dunkelheit im Schlafzimmer – z. B. durch ein Verdunklungsrollo oder eine Schlafmaske. Schon kleinste Lichtquellen können die Melatoninproduktion stören. Reduziere zusätzlich Geräusche so gut wie möglich – bei Bedarf helfen Ohrstöpsel.

2. Nutze abends das richtige Licht

Vermeide helles, künstliches Licht am Abend. Statt LED- oder Energiesparlampen solltest du auf warmes Licht wie Glühbirnen, Rotlicht, Kerzen oder Teelichter setzen. Handy, Laptop und TV strahlen intensives Blaulicht aus, das deinen Schlafrhythmus massiv stören und deine Melatoninproduktion blockieren kann.

Wenn du diese Geräte nutzt, sind Blaulichtfilter (Apps) und vor allem Blaulichtblocker-Brillen essenziell, um den Schaden möglichst gering zu halten. Idealerweise verzichtest du dennoch 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen komplett auf Bildschirme.

Meine Empfehlung für Blaulichtblocker-Brillen und Lichtlösungen
(10% Code: soeren10)

3. Geh täglich raus – ohne Sonnenbrille

Natürliches Tageslicht ist entscheidend für deinen Biorhythmus. Verbringe möglichst viel Zeit draußen – vor allem am Morgen. Sonnenbrillen blockieren einen Großteil des Lichts und sollten bis auf Ausnahmen möglichst vermieden werden.

Experten-Interview mit Christian Dittrich-Opitz:
Diese 10-Tages-Lichtroutine verändert dein Leben



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

4. Achte auf eine hochwertige Matratze und ein passendes Bett

Deine Schlafunterlage hat direkten Einfluss auf deine Regeneration. Eine hochwertige Matratze (z. B. Naturkautschuk statt Federkern) sowie ein möglichst metallarmes Bettgestell können sinnvoll sein.

Vermeide außerdem synthetische Materialien wie Polyester bei Schlafkleidung, Bettwäsche, Kissen oder Matratzenbezügen. Sie sind oft weniger atmungsaktiv und können das Haut- und Schlafklima negativ beeinflussen. Setze stattdessen auf natürliche Stoffe wie Wolle, Baumwolle oder Leinen – idealerweise in Bioqualität.

5. Nutze dein Schlafzimmer nur zum Schlafen

Arbeite nicht im Bett, scrolle nicht lange am Handy und vermeide andere Aktivitäten. Dein Körper soll das Schlafzimmer klar mit Schlaf, Erholung und positiven, entspannenden Erfahrungen wie Nähe, Zärtlichkeit und Intimität verbinden.

6. Sorge für frische, kühle Luft

Schlafe idealerweise bei geöffnetem oder gekipptem Fenster oder lüfte zumindest vorher gründlich. Eine eher kühlere Raumtemperatur unterstützt den Schlaf – solange sie für dich angenehm ist.

7. Halte feste Schlafzeiten ein

Gehe möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen und stehe zur gleichen Zeit auf. Dein Körper liebt Regelmäßigkeit. Idealerweise orientierst du dich am natürlichen Rhythmus von Sonnenauf- und -untergang – im Winter also tendenziell früher schlafen gehen als im Sommer. Versuche, möglichst vor oder zum Sonnenaufgang aufzustehen und das erste Tageslicht bewusst aufzunehmen, um deine innere Uhr optimal zu synchronisieren.

8. Reduziere E-Smog im Schlafzimmer

Schalte WLAN und dein Handy aus und entferne unnötige elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer. Dein Körper braucht nachts möglichst wenig künstliche Reize.

Experten-Interview mit Christian Dittrich-Opitz:
So schützt du dich vor E-Smog & 5G (inkl. Studien)



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

➜ Meine Empfehlung für den Schutz vor EMF und 5G (5% Code: soeren5)
➜ 40€ sparen auf das Basisset (weitere 5% mit soeren5)
➜ Weiterführende Informationen und Studien

9. Achte auf warme Füße

Warme Füße fördern die Durchblutung und helfen deinem Körper, schneller in die Entspannung zu kommen. Kalte Füße hingegen können das Einschlafen deutlich erschweren oder sogar verhindern. Eine Wärmflasche, warme Socken oder Infrarot (5% Code: soeren5) können hier gezielt unterstützen.

10. Kopfende leicht erhöhen

Ein leicht erhöhtes Kopfende – z. B. durch einen Pflasterstein unter den Bettpfosten am Kopfteil – kann die nächtlichen Reinigungsprozesse im Gehirn (glymphatisches System) unterstützen und so die Regeneration fördern.

11. Mouth Taping

Durch leichtes Abkleben des Mundes nachts kannst du dich an die Nasenatmung gewöhnen. Das verbessert die Sauerstoffversorgung und kann deine Schlafqualität deutlich steigern (weitere Infos).

Produktempfehlung (10% Code: soeren10)

12. Plane deine letzte Mahlzeit bewusst

Iss idealerweise 2–4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr, damit dein Körper nachts nicht mit Verdauung beschäftigt ist. Je leichter die letzte Mahlzeit, desto besser schläfst du.

13. Schlafrichtung beachten

Geheimtipp von Christian Dittrich-Opitz: In der nördlichen Hemisphäre nicht mit dem Kopf nach Norden zu schlafen, da dies die Regeneration beeinträchtigt. Hintergrund ist das Erdmagnetfeld: Dein Blut enthält Eisen und reagiert auf magnetische Einflüsse. In Nord-Süd-Ausrichtung entstehen Störfelder, die den Blutfluss und Prozesse im Körper negativ beeinflussen.

14. Etabliere eine klare Abendroutine & bring deinen Kopf zur Ruhe

Dein Körper braucht ein klares Signal, dass der Tag vorbei ist. Vermeide Stress, Input und Aktivität in der letzten Stunde vor dem Schlafen. Stattdessen bewusst runterfahren – z. B. lesen, ruhige Musik oder einfach nichts mehr leisten müssen. Wenn dein Kopf noch aktiv ist, schreibe Gedanken, To-dos oder Probleme auf. So entlastest du dein Nervensystem und gehst deutlich ruhiger schlafen.

15. Nutze gezielt Entspannungstechniken vor dem Schlafen

Langsame, tiefe Nasenatmung, Meditation oder einfache Entspannungsübungen helfen deinem Körper, vom Stressmodus in den Ruhemodus zu wechseln. Schon wenige Minuten können ausreichen, um schneller einzuschlafen und die Schlafqualität zu verbessern.



KAPITEL 3

Wichtige Supplements für deinen Schlaf

Magnesiumbisglycinat beruhigt dein Nervensystem, reduziert Stress und entspannt die Muskulatur – einer der effektivsten Hebel für besseren Schlaf. Am Abend eingenommen kann es das Einschlafen erleichtern und die Schlafqualität deutlich verbessern. Der Glycin-Anteil wirkt zusätzlich leicht beruhigend und unterstützt diesen Effekt. Dazu kann eine gute Versorgung mit Magnesium tagsüber auch sehr förderlich sein.

Dosierung: 3 × 1 Kapsel 5er-Magnesium-Komplex plus 2 Kapseln Magnesiumbisglycinat liefern zusammen knapp 400 mg elementares und energetisiertes Magnesium pro Tag. Dies kann für viele Menschen ein guter Ausgangspunkt sein.

Die Magnesiumbisglycinat-Kapseln eignen sich besonders für den Abend, da Glycin zusätzlich entspannend wirken und Schlaf sowie Regeneration unterstützen kann. Je nach Stressbelastung, Ernährung, körperlicher Aktivität und individuellem Bedarf kann die Dosierung angepasst werden.

Produktempfehlungen:
Energetisierter 5er Magnesiumkomplex (5% Code: schlaf5)
Energetisiertes Magnesiumbisglycinat (5% Code: schlaf5)

Ashwagandha (KSM-66) ist ein hochkonzentrierter Extrakt der Ashwagandha-Wurzel und zählt zu den bekanntesten Adaptogenen. Es kann helfen, den Cortisolspiegel zu senken, das Nervensystem zu beruhigen und stressbedingte Schlafprobleme zu verbessern. In der ayurvedischen Tradition wird Ashwagandha aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften teils auch als „Schlafbeere“ bezeichnet. Besonders bei innerer Unruhe, Stress oder Einschlafproblemen kann es die Schlafqualität spürbar unterstützen.

Dosierung: 1 Kapsel täglich
Wichtig: Nicht geeignet für Schwangere, stillende Mütter und Kinder unter 14 Jahren. Nach 6 Monaten Einnahme sollte eine Pause von 1 Monat eingelegt werden.

Produktempfehlung:
Energetisiertes Ashwagandha (KSM-66)

Experten-Interview mit Barbara Simonsohn:
Was Ashwagandha wirklich kann



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

Kreatin kann nach Schlafmangel am nächsten Morgen helfen, mentale Leistungsfähigkeit und Energie zu stabilisieren. Studien zeigen, dass Kreatin die Energieverfügbarkeit im Gehirn (ATP) erhöht und dadurch kognitive Einbußen nach Schlafentzug teilweise ausgleichen kann. In einer Untersuchung konnten Probanden nach Schlafmangel durch Kreatin ihre geistige Leistungsfähigkeit deutlich besser aufrechterhalten als ohne.

Dosierung: 3–5 g täglich
Einige Experten empfehlen auch höhere Mengen und orientieren sich dabei an einer körpergewichtsabhängigen Faustregel von etwa 1 g Kreatin pro 10 kg Körpergewicht pro Tag. Dadurch können insbesondere Muskulatur, Gehirn und Mitochondrien optimal mit Kreatin versorgt werden. Voraussetzung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Produktempfehlung:
Energetisiertes Kreatin (made in Germany)

Experten-Interview mit Dr. Simon Feldhaus:
Wie Kreatin dein Gehirn und deine Mitochondrien repariert



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

Spike-Detox im Schlaf:

Das **Neuro Spectrum Spray Night** kann nicht nur als Mundspray verwendet werden, sondern die spezielle Formulierung erlaubt es, das Spray auch absolut risikofrei in der Nase anzuwenden.

Dies ist ein “Gamechanger”, da das Melatonin über den Riechnerv (auch erster Hirnnerv, lat. Nervus olfactorius) besonders effizient aufgenommen wird und direkt im Gehirn wirken kann. Melatonin gilt als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt – es unterstützt die nächtliche Regeneration, schützt Nervenzellen und fördert die Gehirnentgiftung.

Zusätzlich sind weitere hochwirksame Anti-Spike-Substanzen enthalten, die direkt im zentralen Nervensystem aktiv werden können.

Damit vereint das Spray gleich zwei Effekte: tiefere nächtliche Erholung und gezielte Unterstützung bei Spikeschäden im Gehirn.

Weitere Infos zu diesem Thema findest du im kostenfreien Spike-Detox-Protokoll.

Produktempfehlung:
Neuro Spectrum Night Spray (10 % Code: soeren10)

KAPITEL 4

Meine Geheimtipps

Kleinsche Felder: Durchblutungs- und Mitochondrienbooster

Seit Anfang 2023 schlafe ich jede Nacht auf den Kleinschen Feldern – und möchte es nicht mehr missen. Sie unterstützen genau das, was im Schlaf entscheidend ist: eine bessere Durchblutung und Mikrozirkulation, eine optimierte Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie mehr Energie durch Unterstützung der Mitochondrien. Wenn du jede Nacht 6–8 Stunden darauf schläfst – über Jahre hinweg – hat das einen kontinuierlichen Einfluss auf Regeneration und Energie. Genau deshalb schlafen viele Menschen besser und fühlen sich tagsüber deutlich vitaler.

Produktempfehlung:
Kleinsche Felder Schlafauflage (10% Code: soeren10)

Experten-Interview mit Heilpraktiker Ralf Meyer:
Was können die Kleinschen Felder wirklich?



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

Erdung über Nacht

Erdung bedeutet, deinen Körper wieder in direkten Kontakt mit der Erde zu bringen – etwas, das in der modernen Welt durch Schuhe und Gebäude fast komplett verloren gegangen ist.
Die Idee dahinter: Dein Körper funktioniert elektrisch, die Erde ist eine natürliche Quelle freier Elektronen. Durch Erdung nimmst du diese Elektronen auf – sie wirken wie ein Ausgleichssystem, neutralisieren freie Radikale und können so oxidativen Stress im Körper reduzieren.
Besonders im Schlaf ist das spannend: Über mehrere Stunden kann sich dein Körper kontinuierlich „aufladen“ und in einen ausgeglicheneren Zustand kommen. Viele berichten von tieferem Schlaf, besserer Regeneration und mehr Energie im Alltag.

Produktempfehlung:
Erdungslaken (10% Code: soeren10)

Experten-Interview mit Heilpraktiker Thomas Zimpfer:
Wie funktioniert Erdung und welche Wirkungen hat dies?



Hier kannst du dir das Interview anschauen.

KAPITEL 5

Deine Abendroutine *(die wirklich funktioniert)*

Die einzelnen Prinzipien aus diesem Guide greifen ineinander – entscheidend ist, dass du sie im Alltag sinnvoll umsetzt.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen.

Es geht darum, deinem Körper klare Signale zu geben: Der Tag ist vorbei.

- **Licht reduzieren:** Sorge dafür, dass es am Abend deutlich dunkler wird. Vermeide helles, künstliches Licht und setze auf warmes Licht. Weniger Licht bedeutet mehr Melatonin – und damit besseren Schlaf.

- **Reize runterfahren:** Vermeide unnötige Stimulation durch Handy, Laptop oder TV. Wenn du sie nutzt, dann bewusst und mit Blaulichtfilter und Blaulichtblockerbrille. Dein Nervensystem braucht am Abend Ruhe – keine Dauerbeschallung.

- **Verdauung entlasten:** Iss nicht zu spät und nicht zu schwer. Dein Körper soll sich nachts regenerieren – nicht noch stundenlang verdauen.

- **Körper runterfahren:** Kein intensives Training am Abend. Stattdessen leichte Bewegung wie ein Spaziergang oder lockeres Stretching, um dein System herunterzufahren.

- **Schlafumgebung optimieren:** Dunkelheit, Ruhe, frische Luft – schaffe Bedingungen, in denen dein Körper wirklich abschalten kann. Entferne unnötige Störquellen und halte dein Schlafzimmer möglichst reizarm.

- **Atmung & Entspannung:** Komm bewusst runter: ruhige Atmung, keine Reize mehr, ggf. Mouth Taping für bessere Nasenatmung.

- **Supplements gezielt integrieren:** Integriere Supplements Schritt für Schritt – nicht alles auf einmal. Teste einzeln, wie dir Magnesium, Ashwagandha & Co. bekommen, und beobachte, was deinen Schlaf wirklich verbessert.

So entwickelst du nach und nach deine eigene, individuell abgestimmte Supplement-Routine – statt einfach irgendeine Standard-Kombination zu übernehmen.

Diese Routine bündelt die wichtigsten Faktoren aus diesem Guide: Licht, Nervensystem, Umgebung, Atmung und gezielte Unterstützung.

Du musst nicht alles sofort umsetzen.

Fang mit den 2–3 Punkten an, die für dich am einfachsten sind. Schon kleine Veränderungen können einen enormen Unterschied machen.

Über den Autor



Sören Schumann ist Sportwissenschaftler, bioelektrischer und ganzheitlicher Gesundheitsberater, Moderator und Autor.

Heute erreicht er mit seinen Inhalten rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit jeden Monat Millionen von Menschen, wodurch seine Plattform zu den einflussreichsten und bedeutendsten in diesem Bereich zählt. Besonders bekannt ist er für seine Interviews mit national und international führenden Gesundheits-Experten.

Ein paar persönliche Worte von Sören:

"*Früher war ich selbst am Ende – jahrelange chronische Beschwerden, bei denen keiner die Ursache fand. Das war mein Wendepunkt. Ich habe verstanden: Echte Heilung gibt es nur, wenn wir das System als Ganzes begreifen. Heute darf ich als Moderator mit den weltweit besten Experten genau diese Puzzlestücke zusammensetzen. Es ist toll, damit Millionen Menschen zu erreichen, aber am Ende zählt jeder Einzelne. Deshalb ist dieses E-Book für mich ein echtes Herzensprojekt - ich will dir die Werkzeuge geben, damit du deine Gesundheit nicht dem Zufall überlässt, sondern sie selbst ganzheitlich in die Hand nehmen kannst.*"

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:
DETOX NUTRITION EXPERTS INC.
4281 EXPRESS LN
SUITE L 3604
SARASOTA, FL 34249

Homepage:
www.soeren-schumann.com/

Youtube:
@Soeren-Schumann

Instagram:
@soeren_schumann