

Die Biochemie des Schlafes und was in deinem Immunsystem passiert?



- Immunzellen wie T-Zellen, B-Zellen und NK-Zellen werden aktiviert
- im Tiefschlaf schüttet der Körper entzündungshemmende Zytokine aus
- die Effizienz von T-Zellen wird gesteigert
- das Schlafhormon Melatonin wirkt antioxidativ und entzündungshemmend
- Schlaf unterstützt die Bildung des immunologischen Gedächtnisses

Wovor kann dich guter Schlaf schützen?

Akute Infektionen → Menschen mit weniger als 6 Stunden Schlaf pro Nacht haben ein 3-fach erhöhtes Risiko, sich bei Viruskontakt zu infizieren – etwa bei Erkältungen oder Grippe.

Chronische Entzündungen → Dauerhafter Schlafmangel fördert stille Entzündungen, die wiederum Erkrankungen wie:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Typ 2
- Autoimmunprozesse begünstigen können.



Was stärkt ein guter erholsamer Schlaf in uns?



- **Psychische Gesundheit** → Schlaf stärkt emotionale Resilienz, reduziert Stresssensitivität und schützt vor Überforderung – und damit erneut das Immunsystem, denn Psyche und Immunsystem kommunizieren permanent über hormonelle und nervale Wege.
- **Leistungsfähigkeit und Regeneration** → Schlaf unterstützt Reparaturprozesse in den Muskeln, der Haut, den Organen und im Nervensystem und hierbei vor allem das Gehirn, wichtig auch in der Anti-Aging-Medizin.

Wer gut schläft, regeneriert schneller – körperlich und geistig.



Meine Tipps für dich für einen wundervollen erholsamen Schlaf

1. Nervensystem beruhigen

- Sanfte Atemtechniken wie das Verlängern der Ausatmung (4s Einatmen, 7s Ausatmen)
- Entspannende Yoga-Einheiten mit viel Dehnung, Yin-Yoga
- Body-Scan oder Yoga Nidra

2. Pflanzenmedizin nutzen

- Baldrian
- Lavendel
- Weihrauch
- Melisse
- Römische Kamille



--> Achte auf individuelle Verträglichkeit und Kontraindikationen



- als ätherisches Öl gerne wenige Tropfen in Trägeröl verdünnen und Abends vor dem Schlafengehen die Füße massieren
- die Einnahme von 100% naturreinen ätherischen Ölen ist in einer Kapsel bzw. im Glas Wasser möglich, lass dich gern dazu von mir beraten
- als beruhigenden Tee Abends vor dem Schlafengehen trinken (in vielen Reformhäusern erhältlich)
- von doTERRA gibt es noch Serenity und den Serenity Stick (u.a. Baldrian, Lavendel, Zeder)

Link für naturreine Öle zur Unterstützung eines guten Schlafs
Essential Oils Pure and Natural | dōTERRA Essential Oils

Schlafhygiene – die Basis

- Regelmäßige Schlafzeiten, auch am Wochenende zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen
- 1–2 Stunden vor dem Schlafen: Licht reduzieren, Blaulicht filtern
- Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig
- Keine schweren Mahlzeiten spät am Abend
- gerne warm eingepackte Füße, damit die Nieren über Nacht gut entgiften können
- kein Koffein mehr ab 12 Uhr



Digitale Entlastung

- „Digitaler Sonnenuntergang“: Handy ab 21 Uhr weg, 1h vor dem Schlafen gehen keine elektronischen Geräte mehr, lieber ein Buch
- Abendroutine mit analogen Ritualen: Lesen, Tee, Tagebuch
- Journaling hilft deinen Geist vor dem Schlafen gehen zu entleeren

Medizinische Aspekte

- Eisen- und Vitamin-D-Mangel können Schlaf stören
- Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion beachten
- bei länger andauernden Schlafproblemen empfiehlt es sich, ein medizinisches Check Up durchzuführen

Guter Schlaf ist essentiell und grundlegend für eine langanhaltende stabile Gesundheit.

im-medicine.com