



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

BIOGENA – Ihr Wissens- partner

BIOGENA unterstützt Sie dabei, Ihr persönliches Potenzial zu entdecken und auszuschöpfen. Die Premium-Mikronährstoffpräparate in Reinsubstanzen-Qualität stammen aus eigener Produktion in Österreich. Denn wir wollen möglichst vielen Menschen ein fantastisches Leben ermöglichen.

[biogena.com](https://www.biogena.com)



Part of the
Biogena Group



Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg



05/2024/Lifestyle Schlaf und Entspannung

LIFESTYLE-BOOKLET

Schlaf und Entspannung



Vom Schlafen nicht nur träumen

Wir verbringen im Durchschnitt etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett. Dennoch fällt uns dieses „Natürlichste der Dinge“ oft sehr schwer. Einschlafprobleme? Gehen Sie der Sache auf den Grund!

Leider sind guter Schlaf und leichtes Einschlafen keine Selbstverständlichkeit. Auch wenn unser Körper im Schlaf untätig erscheint, der Schein trügt. Im Schlaf kann unser Körper regenerieren, Geschehnisse und Gelerntes verarbeiten, das Immunsystem verrichtet in Ruhe seine Arbeit und die Seele „verdaut“.



Um das Beste aus Ihrem Schlaf herauszuholen, sind Quantität und Qualität wichtig.

Die 4 Phasen des Schlafs

1. Einschlafen



2. Stabiler Schlaf

Dieser Übergangszustand bereitet den Körper auf den eigentlichen Schlaf vor. Atmung und Puls werden gleichmäßiger. Die Muskeln entspannen. Die Hirnströme verlangsamen sich. Diese Phase dauert fünf bis zwanzig Minuten.

Darauf folgt die Phase des stabilen Schlafs. Jetzt sind die Körperfunktionen noch weiter reduziert. Körper und Geist stellen auf Ruhemodus um. Im Normalfall verbringen wir mehr als die Hälfte unseres Schlafs in diesem Zustand.



90-Minuten-Zyklus



4. Tiefschlaf



3. Traumschlaf oder REM-Schlaf

Der Körper regeneriert, repariert, stärkt und kräftigt sich für den neuen Tag. In dieser Phase fällt das Aufwachen am schwersten, dafür können jetzt Sprechen im Schlaf oder Schlafwandeln auftreten. Rund 20 % der Gesamtschlafzeit verbringen wir im Tiefschlaf.

Der Körper entspannt, das Gehirn ist aktiv. Kennzeichen der REM-Phase (Rapid Eye Movement) sind schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Lidern. Herzschlag und Atemfrequenz steigen und es wird intensiv geträumt. Pro Nacht verbringen wir 60 bis 75 Minuten in dieser Phase.



Tipp: Ausgeschlafen aufwachen

Als Faustregel gilt: 90 Minuten für einen Schlafzyklus. Daraus lässt sich die günstigste Einschlafzeit berechnen. Wer um 6 Uhr aufstehen muss, schläft idealerweise um 21.00, um 22.30 oder um 00.00 Uhr ein.

Tipps für guten Schlaf



10–15 Minuten **Sport und Bewegung** pro Tag verbessern die Schlafqualität. Verzichten Sie auf Anstrengung am Abend: Das stimuliert das sympathische Nervensystem und kann das Einschlafen verzögern.



Nikotin stört den Schlaf: Damit nächtliche Entzugserscheinungen den Schlaf nicht stören, rauchen Sie die letzte Zigarette einige Stunden vor dem Einschlafen. Oder noch besser: Hören Sie auf zu rauchen.



Das **Schlafzimmer zur Wohlfühl-Oase** gestalten: aufgeräumt, mit einer angenehmen Temperatur (16–18 °C) und elektronikfrei – also Fernseher, Smartphone und Tablet verbannen.



Ruhe-Rituale vor dem Schlafengehen: Meditation, simples Durchatmen, Journaling, Lesen oder ein Bad ebnet Ihrem Körper bereits den Weg in die wohlverdiente Regeneration.



Auf Alkohol verzichten: Er beschleunigt zwar das Einschlafen, führt jedoch zu häufigerem Aufwachen, entzieht dem Körper Wasser und reduziert wichtige REM-Phasen.



Pflanzenextrakte: Ashwagandha (Schlafbeere) und Melatonin unterstützen bzw. verkürzen die Einschlafphase, Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei.



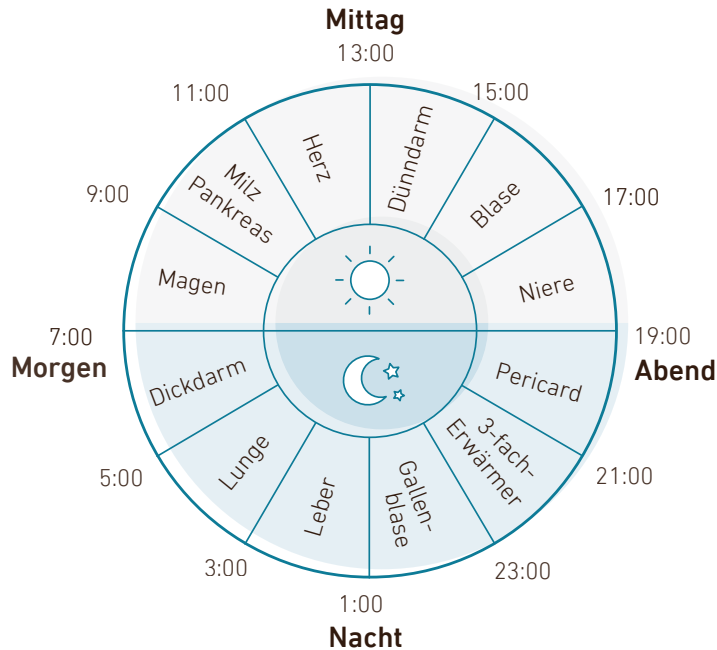
B-Vitamine: B₆, B₁₂, Thiamin, Niacin und Biotin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei.



Rohkost am Abend und üppige, schwer verdauliche Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen können den Schlaf beeinträchtigen.

Die chinesische Organuhr

Was passiert, wenn wir schlafen?



Seit jeher beschäftigen sich verschiedene Kulturen und Lehren mit dem Thema Schlaf, so auch die traditionelle chinesische Medizin (kurz: TCM).

Laut dieser Jahrtausende alten Lehre arbeiten die den Organen zugeordneten Funktionskreise in einem natürlichen Rhythmus. Demnach fließt unsere Lebenskraft (Qi) in zwölf Bahnen – den sogenannten Meridianen – durch unseren Körper. Sie durchströmt in 24 Stunden das gesamte Meridiansystem, wobei es für jeweils zwei Stunden durch jeden einzelnen Hauptmeridian fließt.

Die Chinesische Organuhr zeigt an, welcher Organ-Funktionskreis zu welchen Zeiten besonders aktiv ist.



Ein Beispiel: Zwischen 1 und 3 Uhr (Leber)

Die Körperfunktionen sind so weit heruntergefahren, dass die Leistungsfähigkeit auf einem Tiefpunkt ist. Die Zeit wird für eine Entgiftung auf körperlicher aber auch geistiger Ebene genutzt. Auch die Hautregeneration ist laut TCM in dieser Zeit am stärksten.

Jetlag

Wenn die innere Uhr aus dem Takt kommt

Wer des Öfteren Flugreisen in die Ferne antritt, kann ein Lied davon singen: Jetlag entsteht vor allem dann, wenn man verschiedene Zeitzonen überfliegt und so die inneren Abläufe des Körpers komplett durcheinandergebracht werden. Wie stark jemand auf eine Zeitverschiebung reagiert, ist sehr individuell.

Besonders mühsam ist Jetlag dann, wenn man nicht in den Urlaub fliegt, sondern beruflich reist und tagsüber seine Leistung erbringen muss.



Was tun bei Jetlag?

- Beginnen Sie bereits ein paar Tage vor Abreise damit, sich auf die bevorstehende Zeitverschiebung vorzubereiten, indem Sie Ihren Rhythmus langsam an die Zeitzone des Zielortes anpassen.
- Achten Sie in den ersten Tagen auf leichte Kost und trinken Sie viel Wasser.
- Melatonin trägt zur Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens bei.



Besser schlafen?

Holen Sie sich Unterstützung!



Melatonin Tropfen

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Dafür sollten am ersten Reisetag, sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort, kurz vor dem Schlafengehen jeweils mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Verzehrempfehlung: Täglich 4 Tropfen (1 mg Melatonin) 30 Minuten vor dem Schlafengehen verzehren. Die Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Nicht für Schwangere und Stillende.



Mehr Informationen zum Schlaf gibt's auf [biogena.com/schlaf](https://www.biogena.com/schlaf)



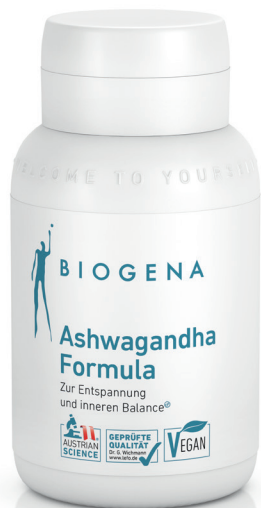
Amino-Abendtrunk®

Extrakte aus Ashwagandha und Hopfen, sinnvoll kombiniert mit ausgewählten Mikronährstoffen zur Unterstützung der Einschlafphase. Ashwagandha unterstützt eine normale Einschlafphase. Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei.

Verzehrempfehlung: Täglich den Inhalt eines Sticks (5 g) in reichlich warmem Wasser oder Milch (125–250 ml) unter Rühren auflösen und 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen trinken. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren.



Mehr Informationen
zum Schlaf gibt's auf
biogena.com/schlaf



Ashwagandha Formula

Extrakt aus Ashwagandha und die Mikronährstoffe Magnesium und Vitamin B₆, welche eine Rolle für die normale Funktion des Nervensystems und der Psyche spielen, können dem Körper die nötige Atempause verschaffen und ihm dabei helfen, seine innere Balance zu unterstützen.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit vor einer Mahlzeit verzehren. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.