



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 12

Schlaf & Regeneration

Rhythmus, Schlafstörungen und wirksame Unterstützung.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Schlaf verbessern ohne Leistungsdruck	3
Zwei Prozesse und eine Gelegenheit	4
Schlafstörung oder zu wenig Gelegenheit?	5
Rhythmus und Licht passend nutzen	6
Den Abend entlasten	7
Was KVT-I zusätzlich behandelt	8
Tracker und Supplemente nüchtern bewerten	9
Ihr 14-Tage-Plan	10
Mein Schlafprotokoll	11
Mit Rückschritten flexibel umgehen	12
Schlafhygiene ist nur ein Baustein	13
14 Tage beobachten, ohne Schlafdruck zu erhöhen	14
Quellen & Evidenz	15
Quellen zur Vertiefung	16
Wissen in den Alltag übersetzen	17
Urheberrecht & Nutzung	18

WISSEN & PRAXIS

Schlaf verbessern ohne Leistungsdruck

Dieser Band verbindet die bisherigen Schlaf- und Regenerationsfassungen. Er hilft, Schlafgelegenheiten, Rhythmus und Belastung zu beobachten und einen überschaubaren Veränderungsplan zu entwickeln. Eine perfekte Nacht ist kein realistisches tägliches Leistungsziel.

**Verstehen**

Schlafdruck und Rhythmus unterscheiden.

**Einordnen**

Andere Schlafstörungen und Belastungen erkennen.

**Umsetzen**

Eine passende Veränderung überprüfen.

Eine wichtige Behandlungsoption

Bei chronischer Insomnie ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie, kurz KVT-I oder CBT-I, eine Behandlung erster Wahl. Sie umfasst mehr als allgemeine Schlafhygiene und kann auch strukturiert digital angeboten werden. [1]

Sicherheit im Alltag

Bei ausgeprägter Tagesschläfrigkeit nicht Auto fahren oder gefährliche Maschinen bedienen. Lautes Schnarchen mit Atempausen, plötzliches Einschlafen, anhaltende Beinunruhe oder deutliche psychische Belastung gehören in eine medizinische Abklärung.

WISSEN & PRAXIS

Zwei Prozesse und eine Gelegenheit

Der homöostatische Schlafdruck steigt während des Wachseins und sinkt im Schlaf. Der zirkadiane Prozess organisiert die zeitliche Lage von Schlafbereitschaft und Wachheit. Beide wirken mit der tatsächlich verfügbaren Schlafgelegenheit zusammen.

Baustein	Bedeutung	Alltagsbezug
Schlafdruck	Regulation abhängig von vorangegangener Wach- und Schlafzeit.	Sehr lange oder späte Nickerchen können den Nachtschlaf beeinflussen.
Zirkadianer Rhythmus	Zeitliche Organisation durch die innere Uhr, unter anderem synchronisiert durch Licht.	Aufstehzeit, Tageslicht und Schichtarbeit sind relevante Kontextfaktoren.
Erregungsniveau	Gedanken, Emotionen und körperliche Aktivierung beeinflussen das Einschlafen.	Arbeitsdruck und Grübeln gehören in die Planung.
Schlafgelegenheit	Ungestörte Zeit und geeignete Rahmenbedingungen.	Lange Arbeit, Pflegeaufgaben oder Lärm können die Gelegenheit begrenzen.

Molekularer Hintergrund

CLOCK und BMAL1 gehören zu den Transkriptionsfaktoren der molekularen zirkadianen Uhr. Diese Biologie lässt sich nicht in eine allgemein gültige minutengenaue Bettzeit oder ein persönliches Supplementziel übersetzen.

Welche dieser Ebenen begrenzt meinen Schlaf derzeit am stärksten?

Schlaf & Regeneration

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 18 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.