BENNET KRÖGER

PHYSIQUE · TRAINING · PROGRESSION

SCHLAF GUIDE

RICHTIG UMSETZEN

**BESSER SCHLAFEN,
MEHR ENERGIE, FOKUS UND
REGENERATION SICHERN**

SCHLAF VERSTEHEN.
ABENDROUTINE · OPTIMIEREN.
REGENERATION MAXIMIEREN.



SCHLAFHYGIENE | ABENDROUTINE | REGENERATION | ENERGIE & FOKUS

@BENNET.KROEGER

INHALT

01	Einführung	3
02	Die LRQ-Regel	4
03	Die wichtigsten Schlafhebel	5
04	Schlaf-Killer	6
05	Abendroutine	7
06	Morgenroutine	8
07	Ernährung für besseren Schlaf	9
08	Training, Stress und Schlaf	10
09	Tracking	11
10	Supplements	12
11	Stufenmodell	13
12	Naps	14
13	80/20-Checkliste	15
14	Coaching & nächste Schritte	16

01

EINFÜHRUNG

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsmaßnahme, die dir zur Verfügung steht. Kein Supplement, kein Trainingsplan und keine Ernährungsstrategie kann schlechten Schlaf kompensieren.

Während du schläfst, passiert das Entscheidende:

Muskelaufbau

Wachstumshormon wird primär im Tiefschlaf ausgeschüttet

Kognitive Leistung

Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit werden konsolidiert

Hormonbalance

Testosteron, Cortisol und Insulin werden reguliert

Immunsystem

Reparaturprozesse und Immunabwehr laufen auf Hochtouren

Dieser Guide gibt dir die wichtigsten Hebel an die Hand – kompakt, praktisch und sofort umsetzbar. Keine Theorie-Wände, sondern klare Regeln.

02

DIE LRQ-REGEL

Guter Schlaf basiert auf drei Säulen. Alle drei müssen stimmen – eine allein reicht nicht.

LÄNGE

7–9 h

Erwachsene brauchen mindestens 7 Stunden. Unter 6h = messbare Leistungseinbußen.

REGELMÄSSIGKEIT

±30 min

Gleiche Schlaf- und Aufstehzeit – auch am Wochenende. Der Körper braucht Rhythmus.

QUALITÄT

85%+

Schlafeffizienz über 85%. Wenig Aufwachen, genug Tiefschlaf und REM-Phasen.

PRAXIS-TIPP

Stell dir einen festen Wecker zum Schlafengehen – nicht nur zum Aufstehen.
Tracke 2 Wochen lang deine Schlafzeit und berechne deinen Durchschnitt.
Ziel: Weniger als 30 Minuten Abweichung zwischen Wochentagen und Wochenende.

03

DIE WICHTIGSTEN SCHLAFHEBEL

Optimiere diese sechs Faktoren – sie machen den größten Unterschied für deine Schlafqualität.

DUNKELHEIT

Komplette Dunkelheit ist entscheidend. Selbst minimales Licht stört die Melatoninproduktion.

→ Blackout-Vorhänge, keine Standby-LEDs, Schlafmaske als Backup.

TEMPERATUR

16–19°C ist der optimale Bereich. Der Körper muss abkühlen, um einzuschlafen.

→ Fenster kippen, leichte Decke, keine Heizung im Schlafzimmer.

GERÄUSCHE

Stille oder konstantes Rauschen. Unregelmäßige Geräusche wecken das Gehirn.

→ Ohrstöpsel, White Noise, Schlafzimmer zur ruhigsten Seite.

LUFTQUALITÄT

CO2 steigt nachts schnell an. Schlechte Luft = schlechterer Tiefschlaf.

→ Fenster auf Kipp oder Luftfilter, Pflanzen raus nachts.

MATRATZE & KISSEN

Deine Unterlage beeinflusst Schlafposition und Druckverteilung direkt.

→ Alle 8 Jahre wechseln, Kissen an Schlafposition anpassen.

LICHTMANAGEMENT

Abends Blaulicht reduzieren, morgens helles Licht tanken – das stellt die innere Uhr.

→ Blaulichtfilter ab 20 Uhr, morgens 10 min Tageslicht.

04

SCHLAF-KILLER

Diese vier Faktoren sabotieren deinen Schlaf am stärksten. Eliminiere sie konsequent.

⚠ KOFFEIN

Halbwertszeit: 5–7 Stunden. Ein Kaffee um 15 Uhr wirkt noch um 22 Uhr.

→ Letzte Tasse spätestens 8–10h vor dem Schlafen. Auch Grüntee und Cola zählen.

⚠ ALKOHOL

Unterdrückt REM-Schlaf und fragmentiert die zweite Nachthälfte.

→ Kein Alkohol 3–4h vor dem Schlafen. Auch kleine Mengen stören messbar.

⚠ BLAULICHT

Hemmt Melatonin um bis zu 50%. Smartphones und Bildschirme sind die Hauptquelle.

→ 60–90 min vor dem Schlafen: Screens aus oder Blaulichtfilter + Nachtmodus.

⚠ SPÄTES SCHWERES ESSEN

Verdauung erhöht die Körperkerntemperatur und stört das Einschlafen.

→ Letzte große Mahlzeit 2–3h vorher. Leichter Snack (Casein, Quark) ist okay.

ZUSAMMENFASSUNG

Kein Koffein nach 14 Uhr • Kein Alkohol 3h vorher • Screens aus 30 min vorher • Letzte Mahlzeit 2–3h vorher

05

ABENDROUTINE

Dein Abend entscheidet über deine Nacht. Zwei Zeitfenster sind entscheidend.

3 STUNDEN VOR DEM SCHLAFEN

- Letzte große Mahlzeit abschließen
- Kein Koffein mehr (falls nicht schon seit 14 Uhr)
- Intensives Training beenden
- Alkohol vermeiden

30–60 MINUTEN VOR DEM SCHLAFEN

- Screens aus oder Blaulichtfilter aktivieren
- Raumtemperatur senken (Fenster öffnen)
- Dimmes, warmes Licht einschalten
- Entspannungsroutine: Lesen, Stretching, Atemübungen
- Kein Social Media, keine aufregenden Inhalte
- Schlafzimmer vorbereiten: dunkel, kühl, ruhig

CHECKLISTE ABENDROUTINE

Letzte Mahlzeit 2–3h vor dem Schlafen
Screens aus 60 min vorher
Raumtemperatur 16–19°C
Blackout-Vorhänge / Schlafmaske bereit
10 min Entspannung (Lesen, Atmen, Dehnen)
Feste Schlafenszeit einhalten (±30 min)

06

MORGENROUTINE

Dein Morgen programmiert deinen circadianen Rhythmus. Diese Schritte in den ersten 60 Minuten machen den Unterschied.

01 FESTE AUFSTEHZEIT

Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen – auch am Wochenende (±30 min). Das ist der wichtigste Zeitgeber.

02 TAGESLICHT

Innerhalb der ersten 10–15 Minuten nach draußen oder ans Fenster. Mindestens 10 min direktes Tageslicht.

03 WASSER & ELEKTROLYTE

500 ml Wasser direkt nach dem Aufstehen. Optional: Prise Salz oder Elektrolyte.

04 BEWEGUNG

Leichte Bewegung: Spaziergang, Stretching oder Mobility. Kein intensives Training nötig.

05 KOFFEIN VERZÖGERN

Erst 90–120 min nach dem Aufstehen Kaffee trinken. Vorher baut der Körper Adenosin natürlich ab.

06 KEIN HANDY

Erste 15–30 min kein Smartphone. Kein Social Media, keine Nachrichten, kein Doom-Scrolling.

PRAXIS-TIPP

Leg dir abends Kleidung und Schuhe bereit, damit der Morgenspaziergang keine Hürde ist.

07

ERNÄHRUNG FÜR BESSEREN SCHLAF

Was du isst und wann du isst beeinflusst deine Schlafqualität direkt. Hier die wichtigsten Regeln.

SCHLAFFÖRDERND

Magnesiumreich

Kürbiskerne, Mandeln, Spinat, dunkle Schokolade

Tryptophanreich

Truthahn, Eier, Käse, Haferflocken, Bananen

Komplexe Kohlenhydrate

Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln – abends sinnvoll

Omega-3-Fettsäuren

Lachs, Makrele, Walnüsse – entzündungshemmend

VERMEIDEN

Schwere Mahlzeiten

Letzte große Mahlzeit 2–3 h vor dem Schlafen. Fettreich = langsame Verdauung.

Zucker & Süßes

Blutzuckerspitzen stören den Tiefschlaf. Abends meiden.

Scharfes Essen

Erhöht Körpertemperatur und kann Sodbrennen verursachen.

FITNESS-TIPP

Casein vor dem Schlafen (z. B. Magerquark) liefert langsam Protein und kann die Regeneration unterstützen.

08

TRAINING, STRESS UND SCHLAF

Trainingstiming und Stressmanagement beeinflussen deine Schlafqualität massiv. Hier die wichtigsten Zusammenhänge.

TRAININGSTIMING

Intensives Training

Spätestens 3–4 h vor dem Schlafen beenden. Cortisol und Körpertemperatur brauchen Zeit zum Absinken.

Leichtes Training abends

Yoga, Stretching oder lockeres Cardio sind abends kein Problem – können sogar helfen.

STRESSMANAGEMENT

Journaling

3–5 Minuten abends: Gedanken aufschreiben, To-Dos für morgen notieren. Entlastet den Kopf.

Atemübungen

4-7-8-Methode: 4 Sek. einatmen, 7 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen. Aktiviert den Parasympathikus.

Bildschirmfreie Zone

60 min vor dem Schlafen: kein Arbeiten, keine Nachrichten, keine stressigen Inhalte.

Körperliche Entspannung

Progressive Muskelentspannung oder warme Dusche 1–2 h vor dem Schlafen senkt die Kerntemperatur.

PRAXIS-TIPP

Plane dein Training so, dass du abends genug Puffer hast. Notfalls: morgens trainieren.

09

TRACKING

Diese Metriken zeigen dir, ob dein Schlaf wirklich gut ist. Tracke regelmäßig und erkenne Muster.

TST
Gesamtschlafzeit

Ziel: 7–9 Stunden pro Nacht. Alles unter 6 h ist chronisch zu wenig.

SE
Schlafeffizienz

Zeit im Bett vs. tatsächlicher Schlaf. Ziel: > 85 %. Unter 80 % = Problem.

SOL
Einschlaflatenz

Zeit bis zum Einschlafen. Ziel: 10–20 min. Unter 5 min = Schlafmangel.

WASO
Wachphasen

Wachzeit nach dem Einschlafen. Ziel: < 30 min. Häufiges Aufwachen = schlechte Qualität.

HRV
Ruhepuls & HRV

Niedriger Ruhepuls + hohe HRV = gute Erholung. Trends über Wochen beobachten.

REM
REM & Tiefschlaf

REM: 20–25 %, Tiefschlaf: 15–20 %. Beide essenziell für Regeneration und Lernen.

PRAXIS-TIPP

Nutze einen Tracker (Whoop, Oura, Apple Watch) oder ein einfaches Schlaftagebuch. Konsistenz schlägt Präzision.

10

SUPPLEMENTS

Supplements sind kein Ersatz für gute Schlafhygiene. Erst die Basics optimieren, dann gezielt ergänzen. Einzeln testen, nicht alles gleichzeitig.

Magnesium

200–400 mg abends
(Glycinat oder Bisglycinat)

Muskelentspannung, Nervensystem

Glycin

3 g vor dem Schlafen

Senkt Körpertemperatur, fördert Tiefschlaf

L-Theanin

100–200 mg abends

Entspannung ohne Müdigkeit, reduziert Gedankenkreisen

Apigenin

50 mg vor dem Schlafen

Aus Kamille, mild beruhigend

Ashwagandha

300–600 mg (KSM-66)

Senkt Cortisol, verbessert Schlafqualität

Melatonin

1-3 mg

30min-1st vor dem Schlafen gehen, macht dich müde und hilft dir schneller einzuschlafen

PRAXIS-TIPP

Starte mit Magnesium oder Melatonin – diese haben das beste Kosten-Nutzen-Verhältnis und die wenigsten Nebenwirkungen.

11

STUFENMODELL

Geh systematisch vor. Jede Stufe baut auf der vorherigen auf. Erst wenn die Basis steht, lohnt sich der nächste Schritt.

1

STUFE 1

BASICS

Schlafumgebung optimieren, feste Zeiten, Dunkelheit, Temperatur, kein Koffein ab 14 Uhr.

2

STUFE 2

ROUTINE

Abendroutine etablieren, Morgenroutine aufbauen, Bildschirmzeit reduzieren, Tracking starten.

3

STUFE 3

SUPPLEMENTS

Gezielt einzelne Supplements testen (Magnesium, Glycin, L-Theanin). Nur nach stabiler Routine.

4

STUFE 4

MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG

Bei anhaltenden Problemen trotz optimierter Hygiene: Schlaflabor, Arzt, mögliche Schlafstörungen abklären.

PRAXIS-TIPP

Die meisten Menschen scheitern schon an Stufe 1. Bleib dort mindestens 2 Wochen, bevor du weitermachst.

12

NAPS

Strategische Naps können Leistung und Erholung boosten. Aber nur, wenn Timing und Dauer stimmen.

POWER NAP

20 Minuten

Reicht für mentalen Reset. Nicht in Tiefschlaf fallen. Ideal bei Müdigkeit am Nachmittag.

90-MINUTEN-NAP

Ein voller Schlafzyklus

Nur bei starkem Schlafdefizit. Enthält REM + Tiefschlaf. Nicht nach 15 Uhr.

CAFFEINE NAP

Kaffee + 20 min Nap

Koffein trinken, sofort hinlegen. Nach 20 min wirkt beides gleichzeitig. Nur vor 14 Uhr.

OPTIMALES TIMING

Zwischen 13:00 und 15:00 Uhr. Später verschiebt es den Schlafdruck und stört das Einschlafen abends.

PRAXIS-TIPP

Stell dir einen Wecker auf 25 min. Selbst wenn du nicht einschläfst, hilft das Ruhen.

13

DIE 80/20-CHECKLISTE

Diese Regeln decken 80 % deiner Schlafqualität ab. Mach sie zur Gewohnheit.

- [ ] Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen (auch am Wochenende)
- [ ] 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht einplanen
- [ ] Schlafzimmer: dunkel, kühl (16–19 °C), leise
- [ ] Kein Koffein nach 14 Uhr
- [ ] Kein Alkohol als Schlafmittel
- [ ] Bildschirme 60 min vor dem Schlafen aus
- [ ] Letzte große Mahlzeit 2–3 h vorher
- [ ] Morgens: Tageslicht innerhalb von 15 min
- [ ] Abends: feste Wind-Down-Routine
- [ ] Kein Handy im Bett
- [ ] Bett nur zum Schlafen nutzen
- [ ] Bei Problemen: Tracking starten und Muster erkennen

DEIN SCHLAF IST DEIN FUNDAMENT.

Wer seinen Schlaf kontrolliert, kontrolliert seine Regeneration, seine Leistung und seinen Fortschritt. Starte heute.

Guter Schlaf ist die Basis.
Ein guter Plan macht daraus Fortschritt.

Schlaf & Regeneration individuell umsetzen

Dieser Guide hilft dir, deine wichtigsten Schlafhebel selbst zu verbessern. Wenn deine Regeneration trotzdem schwankt oder du Training und Alltag besser zusammenbringen möchtest, findest du im Coaching eine individuelle Lösung für dein Ziel.

COACHING ANSEHEN

Mehr erfahren:

https://bennet-kroeger-coaching.com/