

Verbessern Sie Ihren Schlaf durch Blockieren von Licht

Über die Vorteile einer Schlafmaske im Bett

Willem L. Middelkoop

Jan. 24, 2020



In den letzten Wochen habe ich experimentiert, im Bett eine Schlafmaske zu tragen, die jegliches Licht blockiert. Unser Körper produziert das Schlafhormon Melatonin in der Dunkelheit. In einer Umgebung zu leben, die von künstlichem Licht durchflutet ist, ist daher genau die Art von Sache, die den eigenen zirkadianen Rhythmus stört. Kann eine einfache Maske helfen?

Warum guter Schlaf wichtig ist

Ein guter Schlaf ist unglaublich wichtig für Ihre Gesundheit, genauso wichtig wie gesunde Ernährung und Bewegung:

- Schlechter Schlaf beeinflusst Hormone, die den Appetit regulieren. Diejenigen, die ausreichend Schlaf bekommen, neigen dazu, weniger Kalorien zu sich zu nehmen als diejenigen, die dies nicht tun.
- Guter Schlaf maximiert die Problemlösungsfähigkeiten und verbessert das Gedächtnis.
- Die Erholung von sportlichen Aktivitäten findet hauptsächlich während des Schlafs statt, daher verbessert ein guter Schlaf die sportliche Leistung.
- Guter und regelmäßiger Schlaf ermöglicht es dem Immunsystem Ihres Körpers, optimal zu funktionieren und die Wahrscheinlichkeit zu verringern, krank zu werden.

Schlafhormon Melatonin und Dunkelheit

Melatonin, ein Hormon, das in der Zirbeldrüse des Gehirns produziert wird, ist für die Regulierung der Körperuhr oder des "zirkadianen Rhythmus" verantwortlich. Die Freisetzung dieses Hormons wird weitgehend durch die Exposition gegenüber natürlichem Licht oder dessen Fehlen (Dunkelheit) gesteuert. Die Produktion wird am Abend angeregt und Melatonin wird während der folgenden Dunkelheitsstunden weiterhin freigesetzt. Wenn der Tag anbricht, sinkt der Melatoninspiegel bis zum nächsten Abend. Dunkelheit ist daher sehr wichtig für Ihren Körper, um zu schlafen.

Künstliches Licht stört Ihren Rhythmus

Wir leben in einer Umgebung voller künstlichem Licht, dieses Licht stört unseren Rhythmus. Die natürliche Unterscheidung zwischen Tag und Nacht ist nicht mehr gewährleistet. Berücksichtigen Sie Lichtquellen, die Ihren zirkadianen Rhythmus unterbrechen könnten: Eine Straßenlaterne? Das iPhone Ihres Partners? Ein Flurlicht?

In einer Studie aus dem Jahr 2010 fanden Forscher in China heraus, dass [test subjects wearing eye masks and earplugs experienced better sleep](#) in einer lauten, hellen Umgebung besser schliefen als diejenigen, die darauf verzichteten.

Die Mindfold: Totale Dunkelheit mit offenen Augen

Eine Möglichkeit, völlige Dunkelheit im Bett zu gewährleisten, ist das Tragen einer Schlafmaske. Beim Lesen über die täglichen Routinen erfolgreicher Geschäftsleute und Profisportler stieß ich auf einen Milliardär, der riet, in eine 20-Dollar-Schlafmaske zu investieren, die [Mindfold](#).



Die Mindfold Schlafmaske: absolute Dunkelheit mit offenen Augen

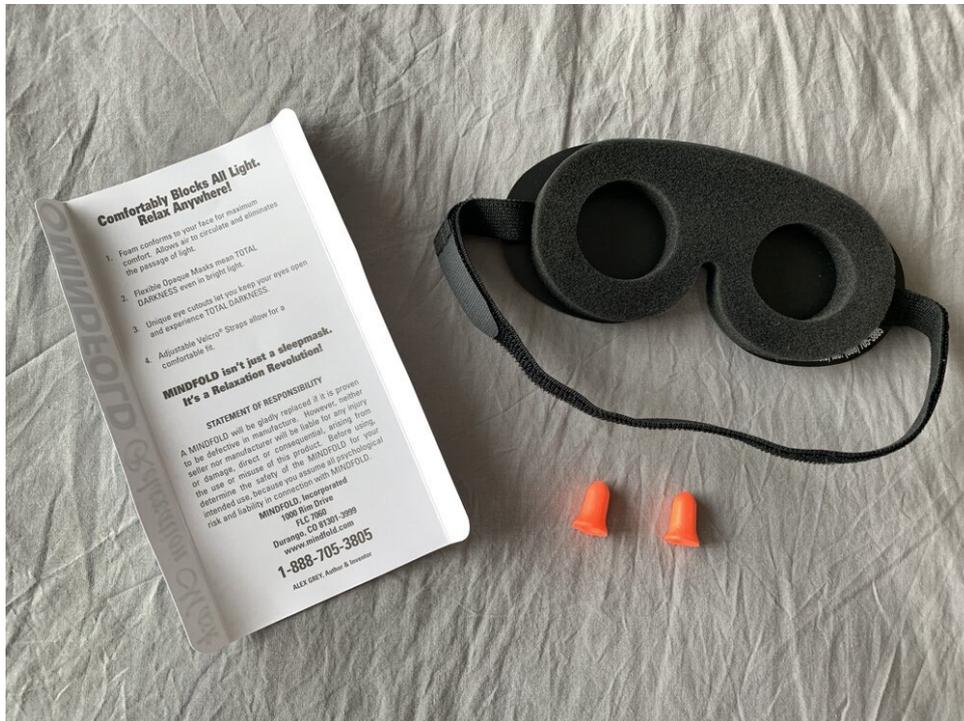
Nicht entmutigt vom 80er-Jahre-Flair des Markenauftritts und der Website der Maske, beschloss ich, es zu wagen und ein paar zu bestellen. Einige Wochen (!) später erhielt ich das Paket aus Colorado.



Vielleicht liegt es an der Schriftart, vielleicht an ihrem Haarschnitt, aber irgendwie bekomme ich von der Verpackung der Mindfold einen 80er-Jahre-Vibe :-)

Lassen Sie sich nicht vom Branding täuschen: Die Mindfold ist eine wirklich effektive

Sache, um jegliches Lichtdurchdringen zu verhindern. Sie erleben buchstäblich völlige Dunkelheit mit offenen Augen (in hell erleuchteten Umgebungen). Es ist ziemlich erstaunlich, keinen Unterschied zwischen geöffneten und geschlossenen Augenlidern sehen zu können.



Die Schlafmaske hat offene Aussparungen über den Augen, die es ermöglichen, die Augen frei zu öffnen (während die Dunkelheit erhalten bleibt): Dies ist ein wesentlicher Unterschied zu vielen anderen Masken, die direkt auf den Augenlidern sitzen



Der weiche Schaumstoff passt sich Ihrem Gesicht an für maximalen Komfort und Dunkelheit

Die Maske hat ein weiches Schaumstoffpolster, das in Kombination mit den einfachen, aber effektiven Klettverschlüssen einen perfekten Sitz gewährleistet. Die Maske ist flexibel und passt sich Ihrem Gesicht an. Nachdem ich sie ein paar Wochen lang getragen habe, merke ich sie gar nicht mehr!



Die Maske ist flexibel und ermöglicht eine bequeme Passform

Tragen der Maske

Zugegeben, es hat einige Zeit gedauert, bis ich mich daran gewöhnt hatte, nachts eine Maske zu tragen. Anfangs fühlt es sich seltsam, fremd und unangenehm an. Aber fast sofort spürte ich die Wirkung der totalen Dunkelheit: Es ist so viel einfacher einzuschlafen.



Wenn man eine Schlafmaske trägt, sieht man, dass die Maske die Form meines Kopfes annimmt

Vorteile der Schlafmaske

Man muss der Maske wirklich eine Chance geben, ihr volles Potenzial zu entfalten. Nachdem ich mich einige Zeit daran gewöhnt hatte, begann ich ihre Wirkung wirklich zu schätzen. Ich schlafe schneller ein, schlafe länger und fühle mich besser ausgeruht.

Manchmal fühle ich mich etwas desorientiert, wenn mein Wecker mich weckt, während ich die Maske trage. Wie das Gefühl, das man hat, wenn man sehr tief schläft. Es ist ein Beweis für die Wirksamkeit der Dunkelheit, denke ich.

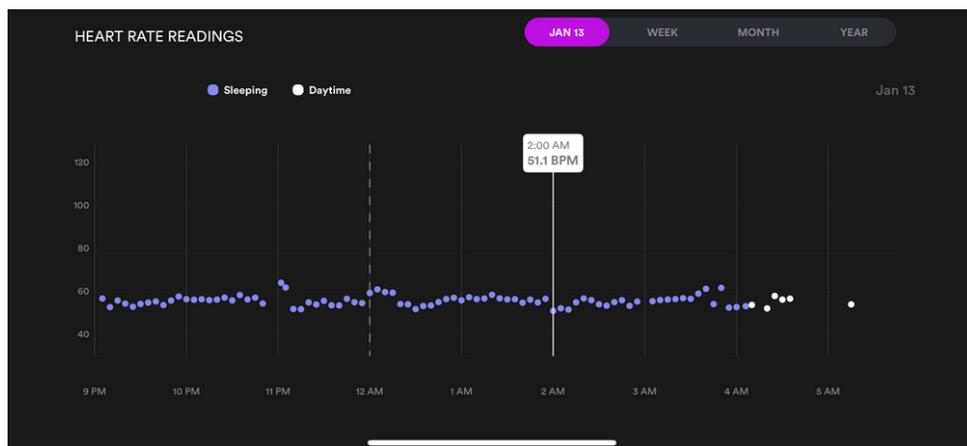
Ein weiterer lustiger Effekt ist, dass das regelmäßige Tragen der Maske eine Art pawlowsche Reaktion hervorruft. Allein das Aufsetzen meiner Maske löst einen fast sofortigen Zustand der Schläfrigkeit aus.



Pawlowsche Reaktion: Mein Körper weiß, dass es Zeit zum Schlafen ist, wenn ich meine Maske aufsetze - zzzzz

Messung der Schlafeffektivität

Ich fragte mich, ob die Wirksamkeit der Schlafmaske messbar wäre, also sammelte ich Daten mit verschiedenen Sensoren und Trackern. Ich betrachtete die Herzfrequenz, die Anzahl der Störungen und die Herzfrequenzvariabilität (HRV).



Das Herzfrequenzdiagramm zeigt eine nahezu flache Linie, sehr nahe an meiner minimalen Herzfrequenz (erfasst mit Biostrap)

Mit [Biostrap](#) habe ich meine Herzfrequenz während des Schlafens mit der Maske gemessen. Wie Sie in der Grafik sehen können, ist meine Frequenz sehr konstant und

nahe meiner bekannten Mindestfrequenz (± 50 BPM). Sie können sehen, dass ich eine "fade" Nacht erlebt habe, in dem Sinne, dass ich mit Schlafen "beschäftigt" war und nicht viel mehr. (Gut!)



Die durchschnittliche Herzfrequenzvariabilität (HRV) während derselben Nacht zeigt einen stetigen Anstieg (und Erholung)

In der gleichen Nacht stieg meine HRV an, was auf eine anständige Erholung hindeutet. Wenn Sie eine hohe HRV haben, bedeutet dies, dass Ihr Körper sowohl auf das parasympathische als auch auf das sympathische Nervensystem reagiert. Je höher die Variabilität zwischen diesen beiden Zweigen ist, desto besser ist Ihr Körper in der Lage, sich an seine Umgebung anzupassen und optimale Leistungen zu erbringen.

Beachten Sie, dass die HRV persönlich ist und Sie nur Ihre persönlichen Daten betrachten und Trends in Ihren eigenen Daten identifizieren sollten. Wenn Sie Ihre Minimal- und Maximalwerte kennen, können Sie etwas darüber aussagen, wie gut Sie sich erholt haben. Wie Sie in den personalisierten Biostrap-Daten sehen können, gab es in dieser Nacht eine stetige Erholungsrate: Ich habe gut geschlafen!

Die Kraft der Nickerchen

Während Schlafexperten zustimmen würden, dass ein konsolidierter Schlaf ideal ist, gibt es Zeiten, in denen es nicht möglich ist, den Schlaf zu bekommen, den Sie brauchen. Dann kann ein (Power-)Nickerchen helfen.

Ein Nickerchen am Mittag gilt als die beste Zeit, da es die Beeinträchtigung Ihres zirkadianen Rhythmus begrenzt. Während ein kurzes Nickerchen positive Auswirkungen (Muskelgedächtnis) haben kann, sind echte Vorteile messbar, wenn Sie mindestens 90 Minuten schlafen. Dies liegt daran, dass Sie **normalerweise** nicht in den REM-Schlaf gelangen, es sei denn, Ihr Nickerchen dauert mindestens 90 Minuten. Der REM-Schlaf ist die Zeit, in der neue Erkenntnisse im Gedächtnis gespeichert werden. In vielerlei Hinsicht ist es wie ein Reset für Ihr Gehirn, der es ihm ermöglicht, danach neue kognitive Herausforderungen anzunehmen.

Die Maske macht es einfach, ein Nickerchen am Tag zu machen, die totale Dunkelheit ermöglicht es Ihnen, schnell einzuschlafen - auch wenn es draußen Tageslicht gibt. Ich schließe die Vorhänge nicht mehr, wenn ich tagsüber Nickerchen mache, es ist nicht nötig, wenn man die Maske hat.



Auswirkungen eines Mittagsschlafs: Gegen 14 Uhr werden Sie einen stetigen Rückgang der Herzfrequenz feststellen

Die Herzfrequenzdaten von meinem [WHOOP strap](#) zeigen deutlich die erholsame Wirkung eines Nickerchens während des Tages. Diese Daten stammen vom selben Tag wie die zuvor gezeigten Grafiken. Dadurch konnte sich meine Herzfrequenz nach einer früheren Radtour wieder normalisieren. Da ich morgens gerne früh aufstehe (gegen 4.15 Uhr), mache ich regelmäßig Nickerchen, um energiegeladener und konzentrierter zu bleiben.

Fazit

Eine Schlafmaske war nichts, was ich dachte, dass ich sie brauchte, bis ich anfing, eine zu tragen. Ihre Auswirkungen sind spürbar und messbar. Angesichts der Tatsache, dass ein Tag nur 24 Stunden hat, sollten Sie Ihre Zeit im Bett optimieren.

Die Investition in einen guten Schlaf wird Ihnen den ganzen Tag über Vorteile bringen. Das Tragen einer Schlafmaske ist eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, besser zu schlafen. Ich fand es einen unglaublichen Tipp, Sie sollten es auch ausprobieren!