

Verbeter je slaap door licht te blokkeren

Over de voordelen van het dragen van een slaapmasker in bed

Willem L. Middelkoop

24 jan. 2020



De afgelopen weken heb ik geëxperimenteerd met het dragen van een slaapmasker in bed, om al het licht te blokkeren. Ons lichaam produceert het slaaphormoon, melatonine, in het donker. Leven in een omgeving vol kunstlicht is daarom precies het soort ding dat je circadiaans ritme verstoort. Kan een simpel masker helpen?

Waarom goede slaap belangrijk is

Een goede nachtrust is ontzettend belangrijk voor je gezondheid, het is net zo belangrijk als gezond eten en sporten:

- Slechte slaap beïnvloedt hormonen die de eetlust reguleren. Degenen die voldoende slaap krijgen, eten meestal minder calorieën dan degenen die dat niet doen.
- Goede slaap maximaliseert probleemoplossende vaardigheden en verbetert het geheugen.
- Herstel van inspanning gebeurt meestal tijdens de slaap, daarom verbetert een goede slaap de atletische prestaties.
- Goede en regelmatige slaap zorgt ervoor dat het immuunsysteem van je lichaam optimaal kan functioneren, waardoor de kans om ziek te worden beperkt wordt.

Slaaphormoon melatonine en duisternis

Melatonine, een hormoon dat wordt aangemaakt in de pijnappelklier van de hersenen, is verantwoordelijk voor het reguleren van de biologische klok van je lichaam, of het 'circadiaans ritme'. De afgifte van dit hormoon wordt grotendeels bepaald door blootstelling aan natuurlijk licht, of het gebrek daaraan (duisternis). De productie wordt 's avonds op gang gebracht en melatonine blijft gedurende de daaropvolgende uren van duisternis vrijkomen. Wanneer de dag aanbreekt, dalen de melatonineniveaus tot de volgende avond. Duisternis is daarom erg belangrijk voor je lichaam om te kunnen slapen.

Kunstlicht verstoort je ritme

We leven in omgevingen die overspoeld worden met kunstlicht, dit licht verstoort ons ritme. Het natuurlijke onderscheid tussen dag en nacht is niet langer gegarandeerd. Denk aan lichtbronnen die je circadiaans ritme kunnen verstoren: Een straatlantaarn? De iPhone van je partner? Een licht in de gang?

In een onderzoek uit 2010 ontdekten onderzoekers in China dat proefpersonen met oogmaskers en beter [slieden](#) dan degenen die dat niet deden.

De Mindfold: totale duisternis met je ogen open

Een manier om totale duisternis te garanderen wanneer je in bed ligt, is door een slaapmasker te dragen. Tijdens het lezen over de dagelijkse routines van succesvolle zakenmensen en professionele atleten, stuitte ik op een miljardair die adviseerde te investeren in een slaapmasker van \$20, de [Mindfold](#).



Het Mindfold slaapmasker: totale duisternis met je ogen open

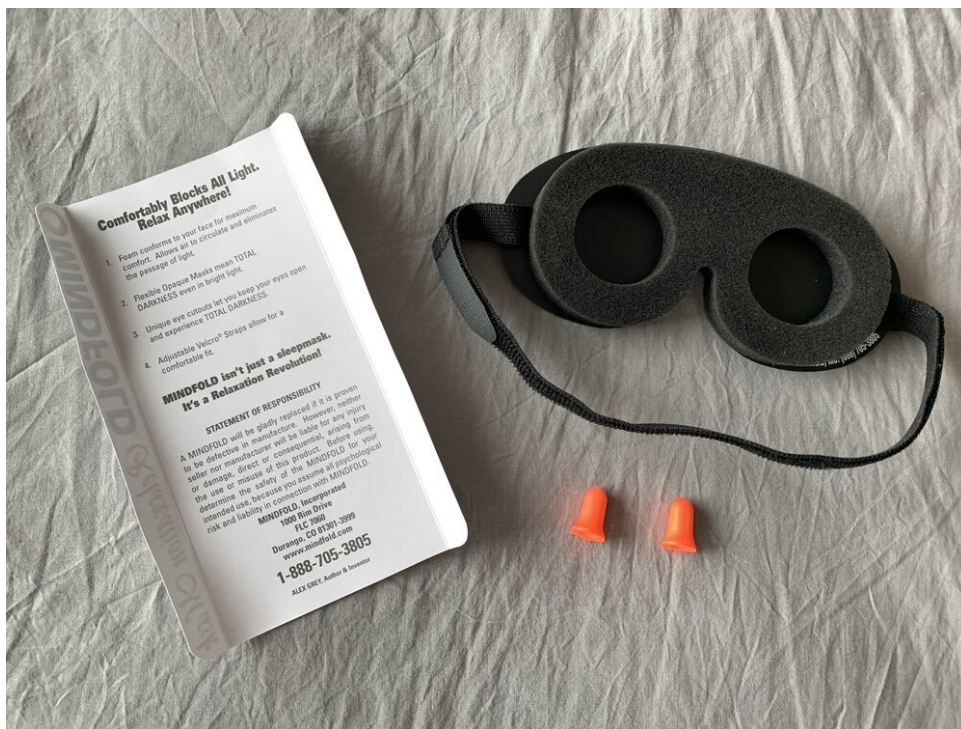
Niet ontmoedigd door de 80's vibe van de branding en website van het masker, besloot ik de gok te wagen en er een paar te bestellen. Een paar weken (!) later ontving ik het pakket uit Colorado.



Misschien is het het lettertype, misschien is het haar kapsel, maar op de een of andere manier krijg ik een 80s vibe van de verpakking van Mindfold :-)

Laat je niet misleiden door de branding: de Mindfold is een serieus effectief middel

om al het licht te blokkeren. Je ervaart letterlijk volledige duisternis met je ogen open (in helder verlichte omgevingen). Het is verbazingwekkend om geen verschil te kunnen zien tussen het open of gesloten hebben van je oogleden.



Het slaapmasker heeft open ruimtes die je ogen bedekken, waardoor je ogen vrij kunnen openen (terwijl de duisternis behouden blijft): dit is een groot verschil met veel andere maskers die direct op je oogleden zitten



Het zachte schuim past zich aan je gezicht aan voor maximaal comfort en duisternis

Het masker heeft een zachte schuimkussen die zorgt voor een perfecte pasvorm in combinatie met de eenvoudige maar effectieve klittenbandriemen. Het masker is flexibel, waardoor het zich naar je gezicht vormt. Na het een paar weken te hebben gedragen, merk ik het niet eens meer!



Het masker is flexibel, waardoor het comfortabel past

Het dragen van het masker

Ik moet toegeven dat het even duurde voordat ik gewend was om 's nachts een masker te dragen. In het begin voelt het raar, vreemd en ongemakkelijk. Maar bijna onmiddellijk voelde ik het effect van totale duisternis: het is zoveel gemakkelijker om in slaap te vallen.



Als je een slaapmasker draagt, kun je zien dat het masker de vorm van mijn hoofd aanneemt

Voordelen van het slaapmasker

Je moet het masker echt een kans geven om zijn volledige potentieel te bereiken. Nadat ik er een tijdje aan gewend was geraakt, begon ik de effecten ervan echt te waarderen. Ik val sneller in slaap, blijf langer slapen en voel me beter uitgerust.

Soms voel ik me een beetje gedesoriënteerd als mijn wekker me wakker maakt terwijl ik het masker draag. Zoals het gevoel dat je hebt als je heel diep slaapt. Het is een bewijs van de effectiviteit van de duisternis, denk ik.

Een ander grappig effect is dat wanneer je het masker regelmatig draagt, het een soort Pavlov-reactie oproept. Het simpele feit dat ik mijn masker opzet, veroorzaakt een bijna onmiddellijke staat van slaperigheid.



Pavloviaanse reactie: mijn lichaam weet dat het tijd is om te slapen als ik mijn masker opzet - zzzzzz

Slaapeffectiviteit meten

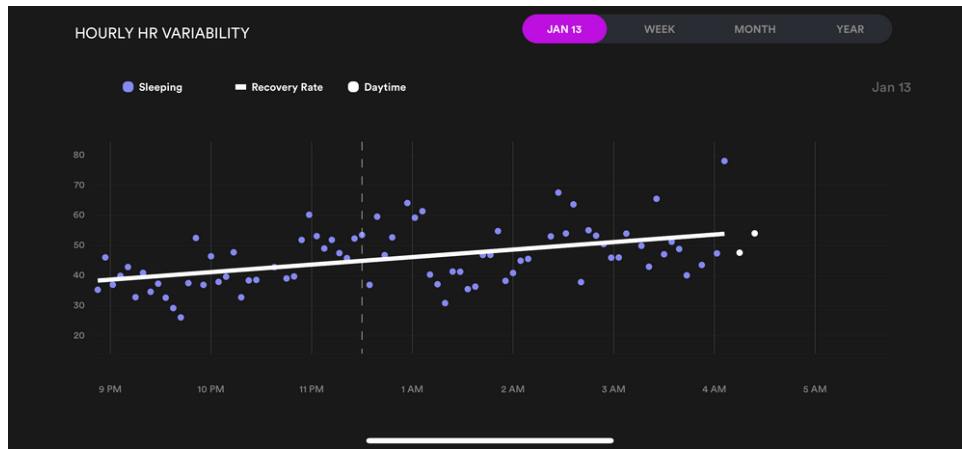
Ik vroeg me af of de effectiviteit van het slaapmasker meetbaar was, dus verzamelde ik gegevens met behulp van verschillende sensoren en trackers. Ik keek naar hartslag, het aantal verstoringen en hartslagvariabiliteit (HRV).



Grafiek van de hartslag laat een bijna vlakke lijn zien, heel dicht bij mijn minimum hartslag (verzameld met Biostrap)

Met behulp van [Biostrap](#) heb ik mijn hartslag gemeten tijdens het slapen met het masker. Zoals je in de grafiek kunt zien, is mijn hartslag erg constant en bijna mijn

bekende minimum hartslag (± 50 BPM). Je kunt zien dat ik een "saaie" nacht heb gehad, in die zin dat ik "bezig" was met slapen en niet veel anders. (Goed!)



Gemiddelde hartslagvariabiliteit (HRV) tijdens dezelfde nacht laat een gestage toename (en herstel) zien

Tijdens dezelfde nacht ging mijn HRV omhoog, wat duidt op een behoorlijk herstel. Wanneer je een hoge HRV hebt, betekent dit dat je lichaam reageert op zowel het parasympathische als het sympathische zenuwstelsel. Hoe hoger de variabiliteit tussen deze twee takken, hoe beter je lichaam in staat is zich aan te passen aan zijn omgeving en optimaal te presteren.

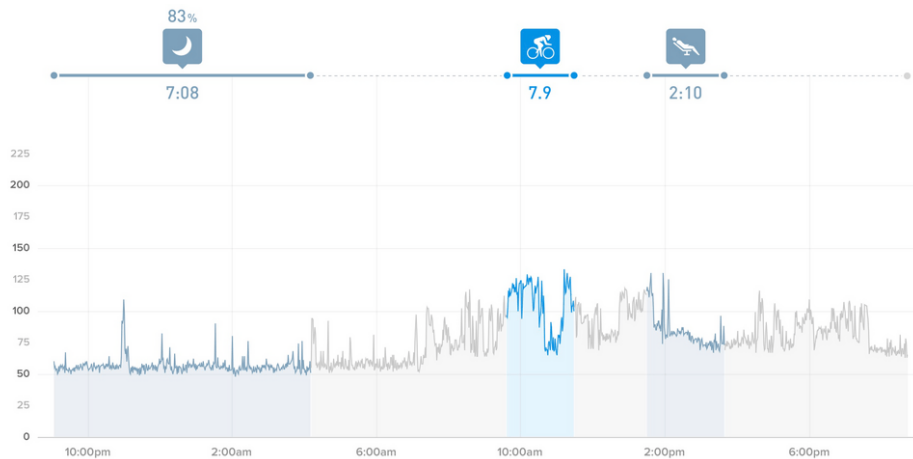
Houd er rekening mee dat HRV persoonlijk is en dat je alleen naar je persoonlijke gegevens moet kijken en trends in je eigen gegevens moet identificeren. Als je je minimum- en maximumwaarden kent, kun je iets zeggen over hoe goed je hersteld bent. Zoals je kunt zien in de gepersonaliseerde Biostrap-gegevens, was er een constant herstelpercentage tijdens deze nacht: ik heb goed geslapen!

De kracht van dutjes

Hoewel slaapexperts het erover eens zijn dat geconsolideerde slaap ideaal is, zijn er momenten waarop het niet mogelijk is om alle slaap te krijgen die je nodig hebt. Dit is wanneer een (power)dutje je kan helpen.

Midden op de dag een dutje doen wordt beschouwd als de beste tijd, omdat het interferentie met je circadiaans ritme beperkt. Hoewel een kort dutje positieve effecten kan hebben (spiergeheugen), zijn echte voordelen meetbaar wanneer je minstens 90 minuten slaapt. Dit komt omdat je normaal [gesproken](#) niet in REM-slaap komt tenzij je dutje minstens 90 minuten duurt. REM-slaap is de tijd waarin nieuwe leerprocessen in het geheugen worden opgeslagen. In veel opzichten is het als een reset voor je hersenen, waardoor het daarna nieuwe cognitieve uitdagingen kan aangaan.

Het masker maakt het gemakkelijk om overdag een dutje te doen, de totale duisternis stelt je in staat om snel in slaap te vallen - zelfs als het buiten licht is. Ik doe de gordijnen niet eens meer dicht als ik overdag een dutje doe, het is niet nodig als je het masker hebt.



Effecten van een dutje overdag: rond 14.00 uur zul je een gestage daling van de hartslag opmerken

Hartslaggegevens van mijn [WHOOP strap](#) laten duidelijk het herstellende effect zien van een dutje overdag. Deze gegevens zijn van dezelfde dag als de grafieken die eerder zijn getoond. Het zorgde ervoor dat mijn hartslag terugkeerde naar normale waarden na een fietssessie eerder die dag. Omdat ik graag vroeg in de ochtend wakker word (rond 4.15 uur), doe ik regelmatig een dutje om energiek en gefocust te blijven.

Conclusie

Een slaapmasker was niet iets waarvan ik dacht dat ik het nodig had, totdat ik er een begon te dragen. De effecten zijn tastbaar en meetbaar. Aangezien er maar 24 uur in een dag zitten, wil je misschien je tijd in bed optimaliseren.

Investeren in een goede nachtrust levert je de hele dag door voordelen op. Het dragen van een slaapmasker is een simpele en goedkope manier om beter te slapen. Ik vond het een ongelooflijke tip, je zou het ook eens moeten proberen!