

RATGEBER

Richtig schlafen



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Wer sind Liebscher & Bracht?

Seit über 35 Jahren stehen Liebscher & Bracht für gezielte Übungen bei Schmerzen. Entwickelt wurden diese Übungen von Roland Liebscher-Bracht und der Ärztin Dr. Petra Bracht: Gemeinsam fanden sie heraus, dass bestimmte Bewegungen Schmerzen lindern können.

Seitdem haben wir ein Ziel: Möglichst vielen Menschen zu zeigen, wie sie sich mit unseren Übungen selbst helfen können.

- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten **Gesundheitskanal auf YouTube** und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer **App** üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte **Liebscher & Bracht-Therapeut*innen** nach unserer Methode.
- Wir bieten **Hilfsmittel** an, mit denen Menschen noch einfacher und motivierter üben können.
- Die Übungen entwickeln wir immer weiter und untersuchen ihre Wirksamkeit in unserem eigenen Forschungsbereich **Liebscher & Bracht Research**, der fortlaufend **Studien** veröffentlicht.



Warum Schlaf so wichtig für deine Gesundheit ist

Schlaf ist weit mehr als nur eine Pause vom Alltag. Während du schläfst, laufen in deinem Körper zahlreiche wichtige Regenerationsprozesse ab. Dein Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, Zellen werden repariert und dein Körper bereitet sich hormonell auf den nächsten Tag vor. Schläfst du dagegen dauerhaft zu wenig oder schlecht, kann das weitreichende Folgen haben. Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und ein geschwächtes Immunsystem erhöhen kann. Auch dein Gehirn leidet darunter: Konzentration, Gedächtnis und emotionale Stabilität können deutlich nachlassen. Darüber hinaus beeinflusst zu wenig Schlaf auch dein Essverhalten. Die Hormone, die Hunger und Sättigung steuern, geraten aus dem Gleichgewicht. Du hast häufiger Appetit und gleichzeitig weniger Kontrolle darüber, wann du eigentlich satt bist. Deshalb gilt: Schlaf ist kein Luxus, sondern eine der wichtigsten Grundlagen für deine Gesundheit – ähnlich wie Bewegung oder eine ausgewogene Ernährung.

Deine Abendroutine: So bereitest du deinen Körper auf den Schlaf vor

Ein erholsamer Schlaf beginnt oft schon einige Stunden vor dem Zubettgehen. Dein Körper braucht Zeit, um von Aktivität auf Ruhe umzuschalten. Mit ein paar einfachen Gewohnheiten kannst du diesen Übergang unterstützen.



1. Iss rechtzeitig zu Abend

Plane deine letzte größere Mahlzeit möglichst drei Stunden vor dem Schlafengehen. Wenn dein Verdauungssystem nachts noch intensiv arbeitet, kann das die Regeneration und die Produktion des Schlafhormons Melatonin beeinträchtigen.



2. Ein kurzer Spaziergang am Abend

Ein ruhiger Spaziergang nach dem Abendessen hilft deinem Körper, den Tag ausklingen zu lassen. Bewegung an der frischen Luft kann Stress abbauen und unterstützt gleichzeitig deine Verdauung.



3. Schaffe dir einen ruhigen Tagesabschluss

Versuche, aufregende oder stressige Inhalte am Abend zu vermeiden – zum Beispiel intensive Diskussionen, Nachrichten oder Social-Media-Reize. Stattdessen können ein Buch, ruhige Musik oder ein entspannender Film deinem Nervensystem helfen, herunterzufahren.

Die richtige Ernährung für besseren Schlaf

Auch deine Ernährung kann beeinflussen, wie gut du schläfst. Einige Lebensmittel enthalten Stoffe, die dein Nervensystem beruhigen oder die Bildung von Schlafhormonen unterstützen.



Besonders hilfreich:

- **Pistazien:** Sie enthalten von Natur aus Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.
- **Haferflocken:** Sie liefern komplexe Kohlenhydrate und fördern die Aufnahme von Tryptophan, einer Vorstufe des Schlafhormons Melatonin.
- **Kürbiskerne:** Reich an Magnesium und Zink – beides Mineralstoffe, die für die Entspannung des Nervensystems wichtig sind.
- **Sauerkirschen oder Kirschsafft:** Sie enthalten ebenfalls natürliches Melatonin und können den Schlafrhythmus unterstützen.
- **Beruhigende Tees:** Kamille, Baldrian oder Lavendel sind klassische Abendbegleiter, die helfen können, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Wichtig ist dabei vor allem die Menge: Am Abend empfiehlt sich eher eine kleine, leichte Mahlzeit statt schwerer oder fettiger Speisen.

Typische Schlafstörer am Abend

Manchmal sind es kleine Gewohnheiten, die unseren Schlaf unbemerkt verschlechtern. Dazu gehören vor allem:

Spätes und schweres Essen

Wenn dein Körper nachts mit der Verdauung beschäftigt ist, bleibt weniger Energie für die Regeneration.

Blaulicht von Bildschirmen

Das Licht von Smartphones, Tablets oder Fernsehern kann die Melatoninproduktion hemmen und deinem Gehirn signalisieren, dass noch Tag ist.

Stress und geistige Aktivität kurz vor dem Schlafen

Intensive Gespräche, Arbeit oder Planung können dein Nervensystem aktivieren – genau dann, wenn dein Körper eigentlich in den Ruhemodus wechseln möchte.

Schlafprobleme in den Wechseljahren:

Viele Frauen bemerken während der Wechseljahre Veränderungen ihres Schlafs. Ein Grund dafür ist häufig der sinkende Progesteronspiegel. Dieses Hormon wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann das Einschlafen erleichtern.

In der Prä-Menopause kann Progesteron bereits abnehmen, was zu Schlafstörungen führen kann. In manchen Fällen wird deshalb ein bioidentisches Progesteron eingesetzt, um den Hormonmangel auszugleichen und den Schlaf zu verbessern. Eine solche Behandlung sollte jedoch immer in Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt erfolgen.



Wenn du nachts aufwachst – das ist ganz normal

Viele Menschen glauben, sie müssten die ganze Nacht durchschlafen. Tatsächlich wachen wir jedoch mehrfach pro Nacht kurz auf – im Durchschnitt etwa 20 bis 30 Mal. Diese kurzen Wachphasen sind völlig normal und helfen deinem Körper sogar dabei, Durchblutung und Temperatur zu regulieren. Erst wenn wir länger wach bleiben, wird uns diese Phase bewusst. Falls das passiert, kann es helfen, ruhig zu bleiben und dich auf deine Atmung zu konzentrieren. Häufig findest du so schnell wieder in den Schlaf zurück.



Schlaf ist die tägliche Reparaturzeit deines Körpers

Während du schläfst, erneuert dein Körper Zellen, reguliert Hormone und verarbeitet die Eindrücke des Tages. Gute Nächte wirken sich deshalb direkt auf deine Energie, deine Stimmung und deine Leistungsfähigkeit aus. Wer seinem Schlaf bewusst Raum gibt, unterstützt damit nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren und zu heilen. Eine ruhige Abendroutine, leichte Ernährung und ein entspannter Tagesabschluss können dabei helfen, Nacht für Nacht die Grundlage für einen erholsamen Schlaf zu schaffen.



Frauen schlafen anders

In der Praxis konnte ich häufig sehen, dass Schlaf kein geschlechtsneutrales Thema ist. Während die grundlegenden Mechanismen bei allen Menschen gleich sind, navigiert der weibliche Körper durch ein komplexes Zusammenspiel aus Hormonen, Stoffwechsel und Lebensphasen.



Kleine Checkliste

Abendessen: Fokus auf Magnesiumquellen (Spinat, Kürbiskerne, Vollkorn)

Getränke: Vorsicht mit Wein! Alkohol stört bei Frauen den Östrogenabbau und ruiniert die REM-Phasen.

Supplementierung: Eisen- und Vitamin D-Spiegel einmal jährlich checken lassen.

Timing: Die letzte große Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Schlaf, um die Verdauung zu entlasten.

Hormone

Im Laufe des monatlichen Zyklus schwanken Östrogen und Progesteron. Besonders in der zweiten Zyklushälfte steigt die Körperkerntemperatur leicht an. Das Problem: Für tiefen, erholsamen Schlaf muss die Körpertemperatur eigentlich absinken.

Mein Tipp: Achte in der Woche vor der Menstruation besonders auf eine kühle Schlafzimmertemperatur (ideal sind 16–18°C) und verzichte auf scharfe Speisen am Abend, die die Thermogenese zusätzlich anheizen können.



Mikronährstoffe im Fokus

Frauen haben aufgrund des Zyklus und Schwangerschaften oft einen spezifischen Bedarf an Nährstoffen, die direkt mit der Schlafqualität korrelieren:

Magnesium: Der „Entspanner“ für die Muskeln und das Nervensystem. Ein Mangel kann zu unruhigen Beinen führen.

Eisen: Ein niedriger Ferritinwert (Eisenspeicher) ist eine häufige, oft übersehene Ursache für Einzelschlafstörungen und das Restless-Legs-Syndrom bei Frauen.

L-Tryptophan: Diese Aminosäure ist die Vorstufe unseres Schlafhormons Melatonin. Proteinreiche Snacks (wie eine Handvoll Cashews oder ein kleiner Joghurt) am Abend können hier unterstützen.



Perimenopause & Menopause

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, klagen viele Frauen über nächtliche Schweißausbrüche und plötzliche Wachphasen. Hier spielt die Ernährung eine Schlüsselrolle zur Stabilisierung:

Blutzucker-Balance: Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels durch zu viele einfache Kohlenhydrate am Abend können nächtliche Cortisol-Schübe auslösen – man wacht schlagartig auf und das Gedankenkarussell beginnt. Setzen Sie abends auf komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette.

Integrieren Sie Bitterstoffe in Ihr Abendessen.

Das können ein paar Blätter Chicorée, Rucola oder Radicchio sein. Alternativ hilft ein alkoholfreies Elixier aus Bitterkräutern (gibt es als Tropfen oder Spray) direkt nach dem Essen.

Warum das hilft: Bitterstoffe regen die Galle und die Leber an. Das hilft dem Körper, das Abendessen schneller zu verarbeiten, und entlastet die Entgiftungsprozesse in der Nacht. Eine „glückliche“ Leber lässt Sie deutlich tiefer schlummern.

Unsere 3 Tipps für einen erholsamen Schlaf



1. Mittelharte Matratze

Wir empfehlen eine mittelharte Matratze: Sie gibt deiner Wirbelsäule die Möglichkeit, ihre natürlichen Rundungen einzunehmen. Gleichzeitig lässt sie dich aber nicht zu tief einsinken. Das fördert auch den natürlichen Wechsel der Schlafpositionen in der Nacht.

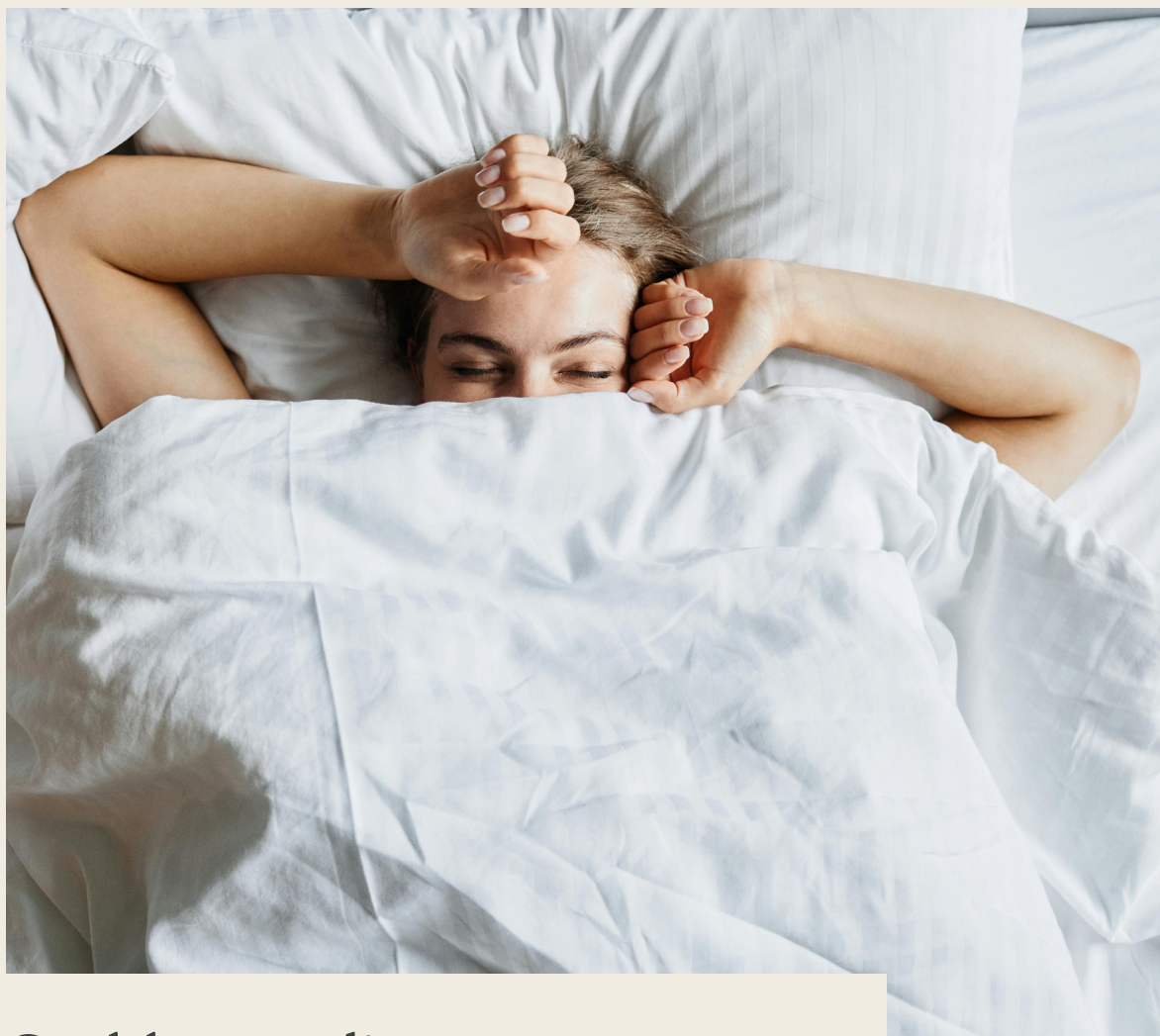
2. Flaches Kopfkissen

Mit einem zu hohen Kissen liegt die Halswirbelsäule nicht gerade auf, sondern knickt ab. So ähnlich, wie wenn du im Stehen deinen Kopf nach vorne schieben würdest. Dadurch entwickeln sich muskulär-fasziale Spannungen, die Nackenschmerzen begünstigen können. Aus diesem Grund empfehlen wir dir, ein flaches Kissen oder kein Kissen zu benutzen.

3. Schlafhygiene

- In deinem Schlafzimmer sollte es nicht zu warm sein.
- Vermeide abends dein Handy oder den Laptop.
- Lasse den Alltagsstress hinter dir. Vielleicht helfen dir dabei unsere Übungen.
- Tausche eine durchgelegene Matratze aus





So klappt die Umgewöhnung

Ein erholsamer Schlaf von 7 bis 9 Stunden pro Nacht sollte für dich Priorität haben. Genügend Schlaf ist die Grundlage für unsere Gesundheit und Fitness. Daher mache dir keinen Stress, wenn du einen unserer Tipps nicht umsetzen kannst.

Vielleicht startest du zunächst mit den Dingen, die für dich leicht umzusetzen sind. Auf den folgenden Seiten haben wir dir eine erholsame Übungsroutine für den Abend zusammengestellt. Probiere es einfach mal aus!

Wir wünschen eine gute Nacht!

Deine Einschlaf-Übung

Für einen erholsamen Schlaf und gegen Rückenschmerzen am Morgen

Teil 1: Mit dem Rückenretter

- Nimm dir einen Teil des Rückenretters (oder alternativ ein Buch) und lege ihn unter dein Kreuzbein.
- Strecke deine Beine aus und mache dich ganz gerade.
- Du solltest nun eine ganz sanfte Dehnung spüren, sodass du ganz entspannt einschlafen kannst.
- Ist dir die Dehnung zu schwach, kannst du einen weiteren Teil des Rückenretters hinzunehmen. Ist sie zu stark, nimm nur den niedrigsten Teil. Mit der Höhe des Rückenretters kannst du die Intensität der Dehnung selbst bestimmen.
- Mit der Zeit kannst du dich steigern und die Höhe des Rückenretters und somit auch den Dehnungseffekt steigern.



Teil 2: Position von Kopf und Armen

- Befindest du dich in der Bauchlage, versuche auch hier darauf zu achten, deine Beine auszustrecken.
- Um Nackenschmerzen vorzubeugen, wechselst du die Position des Kopfes am besten mehrmals (nach rechts und links).
- Deinen Arm kannst du seitlich neben dich ablegen. Steigere dich Stück für Stück und positioniere den Arm immer höher. Wenn du noch Schwierigkeiten hast, den gestreckten Arm weiter nach oben zu nehmen, kannst du ihn zunächst auch beugen.
- Mit der Zeit wirst du immer höher kommen, bis du deine Arme über deinem Kopf verschränken kannst.

Unsere Produkte im Überblick



Die Liebscher & Bracht Matratze

- Das Herzstück der Matratze ist die Stützregion: Der festere Mittelteil ermöglicht eine wohltuende Ausrichtung der Wirbelsäule. Er trägt das Becken so, dass die Hüftbeuger behutsam gedehnt werden, während du schläfst.
- Die Liebscher & Bracht Matratze ist wendbar und bietet 2 Härtegrade: eine weiche (H2) und eine festere Seite (H3).
- Ideal für jede Schlafposition: Egal, ob du lieber auf der Seite, dem Bauch oder dem Rücken schläfst – unsere Matratze unterstützt jede Schlafstellung. Gleichzeitig fördert sie das vorteilhafte Liegen auf dem Rücken und ein erholsames Durchschlafen.



Das Liebscher & Bracht Kissen

- In die Entwicklung des Liebscher & Bracht Kissens ist unser gesamtes Wissen über Nackenschmerzen und gesunde Schlafpositionen eingeflossen. Das Ziel: eine bessere Muskelentspannung in der Nacht.
- Mit diesem Kissen kannst du nachts mühelos zwischen verschiedenen Positionen wechseln und dich bequem drehen oder es wenden.
- Die ergonomische Form und die verschiedenen Härtegrade des Kissens unterstützen dich dabei, Schritt für Schritt eine gesündere Schlafposition zu erreichen. Es hilft dir, von einem hohen zu einem flacheren Kissen überzugehen und erleichtert es dir zusätzlich, sanft in der Rückenlage zu schlafen.

Unsere Produkte im Überblick



Rückenretter

- Einfach drauflegen und Verkürzungen im vorderen Körperbereich aufdehnen.
- Löst muskulär-fasziale Spannungen, die häufig mit Rückenschmerzen sowie Rundrücken, Hohlkreuz oder Bandscheibenvorfällen zusammenhängen.
- Perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene: Die Dehnungsintensität lässt sich durch unterschiedliche Höheneinstellungen ganz einfach regulieren.
- Ideal für Schmerzpatienten sind der Aufsatz mit Wirbelsäulen-Entlastung und das schonende Material für empfindliche Körperbereiche.

Spare jetzt 10% in unserem [Online-Shop](#)
mit dem Gutscheincode:



RATRSCHLAFEN