

# **Der Weg zum Frühaufsteher**

**Einfach zur Lerche werden durch neue  
Morgenroutine und bessere Schlafgewohnheiten –  
Mit vielen praktischen Tipps**

**©2019, Lutz Schneider**

**Expertengruppe Verlag**

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie auf Erfolg übernommen werden. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Gelingen der im Buch beschriebenen Methoden.

Sämtliche hier dargestellten Inhalte dienen somit ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keinerlei Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden dar. Dieses Buch erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität und Richtigkeit der hier dargebotenen Informationen garantiert werden. Dieses Buch ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung und Betreuung durch einen Arzt. Der Autor und die Herausgeber übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

# Der Weg zum Frühaufsteher

**Einfach zur Lerche werden durch neue  
Morgenroutine und bessere  
Schlafgewohnheiten – Mit vielen praktischen  
Tipps**

Expertengruppe Verlag

# INHALTSVERZEICHNIS

Über den Autor .....	9
Vorwort .....	11
Die innere Uhr .....	18
Der Zirkadiane Rhythmus.....	19
Schlaf-Wach-Rhythmus.....	21
Was passiert im Körper? .....	22
Äußere Einflüsse.....	24
Störungen.....	25
Zeitgefühl .....	26
Leben gegen den biologischen Rhythmus .....	30
Schlaf.....	32
Wozu schlafen wir? .....	34
Informationsverarbeitung.....	35
Erholung des Herz-Kreislaufsystems.....	37
Regulation des Stoffwechsels .....	38
Stärkung des Immunsystems .....	39

Ausschüttung von Wachstumshormonen	41
Erholung der Psyche.....	42
Die 5 Schlafphasen .....	43
1. Schlafphase: Einschlafphase (Non-REM-Phase) .....	44
2. Schlafphase: Leichtschlafphase (Non-REM-Phase).....	45
3. und 4. Schlafphase: Die Tiefschlafphase (Non-REM-Phase) .....	46
5. Schlafphase: Der Traumschlaf – Die REM-Phase .....	48
Schlafzyklen.....	50
Nächtliches Aufwachen.....	52
Schlafdauer .....	54
Schlafmangel .....	56
Ursachen des Schlafmangels.....	57
Auswirkungen .....	60
8 Tipps für einen besseren Schlaf .....	62
Eulen und Lerchen.....	67
Lerche: Frühaufsteher .....	68

Eule: Spätaufsteher .....	70
Wer ist erfolgreicher? .....	72
Selbsttest.....	77
Der Test .....	78
Auswertung.....	81
Morgenroutine.....	83
Deshalb lohnt es sich, die frühen Morgenstunden zu nutzen .....	86
Die häufigsten Fehler in der Morgenroutine .....	89
Was hilft beim Aufstehen?.....	96
Ernährung und Getränke.....	102
Koffein .....	103
Teein oder Koffein im Tee? .....	106
Alkohol .....	107
Regeln für ein gutes Frühstück .....	109
Regel 1: Vollkorn .....	110
Regel 2: Zucker reduzieren .....	111
Regel 3: Ungesunde Fette reduzieren....	112
Gesunde Alternativen .....	113

Ernährungstipps für einen gesunden Schlaf .....	116
Wann essen? .....	117
Ein Verdauungsschlaf nach dem Mittagessen? .....	118
Was und wann essen?.....	119
Wann die letzten koffeinhaltigen Getränke trinken? .....	120
Welcher Tee ist schlaffördernd?.....	121
Ist ein Betthupferl erlaubt?.....	122
Körper und Geist aktivieren .....	123
Frühspport.....	124
Eine 10 Minuten Morgen-Übung .....	125
Entspannungstechniken.....	132
Der Yoga Sonnengruß .....	133
Fünf Motivationstipps.....	141
Die Ruhe nutzen .....	142
Stoffwechsel ankurbeln .....	143
Disziplin .....	144
Erfolgreich sein.....	145

Glücksgefühl den ganzen Tag.....	146
Die Frühaufsteher Challenge in 10 Schritten .....	147
Schritt 1: Finde einen Grund, aufzustehen .....	149
Schritt 2: Finde Deinen neuen Schlafrhythmus ..	152
Weniger schlafen durch richtiges Schlafen	153
Schritt 3: Lege Deine Morgenroutine fest .....	156
S.A.V.E.R. nach Elrod .....	157
Schritt 4: Lege Deine Abendroutine fest.....	160
Tipps, um zur Ruhe zu kommen.....	161
Schritt 5: Vorbereitung ist alles.....	166
Schritt 6: Optimierte Deinen Wecker.....	167
Schritt 7: Direkt aus dem Bett.....	168
Schritt 8: Plane die Wochenenden sinnvoll .....	169
Schritt 9: Bleib dran! .....	170
Schritt 10: Genieße Dein neues Leben als Frühaufsteher.....	173
Fazit .....	174
Hinweise zu weiteren Infos im Netz .....	178
Hat Dir mein Buch gefallen? .....	180

Quellenangaben .....	182
Buchempfehlungen .....	187
Impressum.....	195

## ÜBER DEN AUTOR

Lutz Schneider lebt zusammen mit seiner Frau Doris auf einem alten Gehöft im schönen Rheinland.

Schon seit dem Studium der Evolutionsbiologie vor über 20 Jahren beschäftigt er sich mit gesundheitlichen Randthemen, die vor der breiten Masse oft verborgen sind, aber wissenschaftlich breit akzeptiert sind. Als Lehrkraft gibt er dieses Wissen nicht nur seinen Schülern und Studenten weiter, sondern spricht im Rahmen verschiedener Publikationen auch die breite Masse der Menschen in Deutschland an.

Bei seinen Büchern liegen ihm solche Themen besonders am Herzen, deren positiven Effekte nicht nur weitgehend unbekannt sind, sondern bei denen er auch eigene Erfahrungen mit einbringen kann. Jede seiner Veröffentlichungen basiert daher neben den unverzichtbaren wissenschaftlichen Grundlagen auch auf ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. So entstehen nicht nur reine sachliche Abhandlungen, sondern praktische Ratgeber mit breitem Wissen und

nützlichen Hinweisen, die leicht verstanden und umgesetzt werden können.

Lutz Schneider erschafft so leicht zu lesende Werke, die dem Leser in entspannter und angenehmer Atmosphäre einen Einblick in Themenfelder geben, von denen die meisten wenig wissen, aber von denen jeder einzelne sehr profitieren kann.

# VORWORT

Am Morgen mit einer Leichtigkeit aufstehen, sich Dingen widmen, die guttun und für die Du sonst im Alltag kaum Zeit findest und dann mit einer inneren Ruhe die Arbeit beginnen. Klingt nach einem perfekten Start in den Tag? Genau! Der Morgen hat so viel mehr zu bieten, als nur Müdigkeit und schlechte Laune. Doch ist es für jeden Schlaftyp – ob Morgen- oder Abendmensch – möglich, die frühen Morgenstunden positiv zu nutzen?

Gehörst Du zu den Menschen, die am Morgen am liebsten den Wecker ausschalten würden und gar nicht erst aufstehen wollten? Ich kann das gut nachempfinden, denn so ging es mir auch, bevor ich zum Frühaufsteher wurde. Genau wie Du, hatte ich aber beschlossen, etwas ändern zu wollen. Ich sehnte mich danach, erfolgreicher zu sein, mehr zu erreichen und am Abend positiver auf den Tag zurückblicken zu können.

Ich arbeite oft im Homeoffice. An solchen Tagen fiel es mir besonders schwer, aus dem Bett zu kommen. Der

Gedanke, mich direkt an die Arbeit machen zu müssen, hat meine Motivation nicht gerade positiv beeinflusst. Stand ich dann irgendwann auf, fiel es mir schwer, in die Gänge zu kommen. Ich fühlte mich alles andere als frisch und meine Konzentration ließ ebenfalls zu wünschen übrig.

Natürlich blieb dadurch viel Arbeit liegen, die ich dann abends aufholen musste, bevor der Tag zu Ende war. Meine Vorsätze, mich sportlich zu betätigen, blieben sehr häufig auf der Strecke. Das frustrierte mich zusätzlich. Ich suchte nach einer Strategie, wie ich den Tag besser nutzen konnte. Eigentlich liegt es nahe, wenn der Tag bestmöglich genutzt werden soll, dass er dann möglichst früh beginnen sollte. Es wird wohl etwas dran sein an „Morgenstund hat Gold im Mund“ oder „der frühe Vogel fängt den Wurm“. Außerdem sind viele bekannte erfolgreiche Persönlichkeiten Frühaufsteher. Doch wie wird man zum Frühaufsteher?

Ich begann damit, jeden Tag früher ins Bett zu gehen. Mein Ziel war es, spätestens um 22:30 Uhr im Bett zu sein und um 7 Uhr aufzustehen. Zum Vergleich: Davor ging ich nicht vor Mitternacht ins Bett und schlief

teilweise bis nach 9 Uhr. Doch früher ins Bett zu gehen fiel mir sehr schwer. Die ersten Tage lag ich am Abend hellwach im Bett und wälzte mich hin und her. Ich schlief nicht unbedingt früher ein und am Morgen war ich dementsprechend unausgeruht. Trotzdem quälte ich mich aus dem Bett, fühlte mich aber platt und überhaupt nicht so leistungsfähig, wie ich es mir erhofft hatte. Nach ein paar Tagen schaffte ich es zwar, zwischen 22:15 und 22:30 Uhr ins Bett zu gehen, weil das frühe Aufstehen mich abends schlussendlich doch müde machte, trotzdem fühlte ich mich tagsüber nicht leistungsfähiger und das Aufstehen blieb eine Qual. Nach ein paar Tagen gab ich auf und war wieder in meinem alten Tagesablauf – meine Unzufriedenheit inklusive.

Die Idee, den Morgen richtig zu nutzen, anstatt ihn zu verschlafen, ließ mich aber dennoch nicht los. Ich setzte mich mit den Themen Schlaf, Schlaftypen und auch Morgenroutine auseinander. Dabei stieß ich auf interessante Fakten, die mir bei meinem ersten Versuch nicht bewusst waren. Mit meinem neuen Wissen, wagte ich einen zweiten Versuch mit einer anderen Methode. Das interessanteste am Ganzen ist

für mich, dass ich mit weniger Schlaf besser aufstehen konnte, als beim ersten Versuch. Anstatt um 22:30 Uhr ins Bett zu gehen, ging ich erst um 23:15 Uhr. Die Weckzeit blieb bei 7:00 Uhr morgens. Warum das besser klappte? Ich legte meine Schlafenszeit nach meinen Schlafphasen fest. Beim ersten Versuch wurde ich morgens wahrscheinlich aus dem Tiefschlaf gerissen, was das frühe Aufstehen zur Qual machte. Beim zweiten Versuch passte ich mein Schlafverhalten meinem biologischen Rhythmus an und siehe da, es funktionierte. Das Aufwachen war viel angenehmer und leichter und ich fühlte mich leistungsfähiger.

Das Problem, abends nicht müde zu sein, war dadurch natürlich nicht behoben. Mit einigen Anpassungen meiner Abendroutine konnte ich aber deutlich schneller und besser einschlafen. Ein entscheidender Punkt dabei war, auf Bildschirme wie den TV, Laptop und das Smartphone zu verzichten. Ohne zu übertreiben, fand man mich abends gerne vor dem Fernseher platziert, mit dem Laptop auf den Knien und dem Handy in der Hand. Zu viele Informationen, die bis spät in die Nacht auf mein Gehirn eindringen und zu viel blaues Licht, das meine Hormonproduktion störte.

Ich widmete mich stattdessen wieder vermehrt meinen Büchern. Eigentlich bin ich eine Leseratte, kam aber früher kaum dazu, weil ich – wie schon gesagt – anderen Beschäftigungen nachkam, die mir rückblickend gar nicht guttaten.

Die Anpassung meiner Abendroutine half mir dieses Mal tatsächlich, meine 30-Tage-Frühaufsteher-Challenge erfolgreich abzuschließen. Nebst meiner Abendroutine plante ich diesmal auch meine Morgenroutine besser. Abends im Bett wusste ich ganz genau, was ich in welcher Reihenfolge am Morgen tun werde und das Beste dabei war, ich freute mich sogar darauf. Morgens etwas Sport oder Yoga mit einer kurzen Meditationsrunde zu machen, gab mir ein richtig gutes und freies Gefühl, das mich über den Tag begleitete. Die Ruhe am Morgen ist unbezahlbar, ohne diese fühle ich mich heute, als hätte ich etwas Wichtiges vom Tag verpasst.

Wie hat sich das auf meine Arbeit ausgewirkt? Nach meiner 90-minütigen Morgenroutine starte ich mit frischer Inspiration und bin direkt leistungsfähig und hochkonzentriert bei meiner Arbeit. Am Vormittag ist so das Meiste des Tages bereits erledigt. Die Abende

nutze ich heute nicht mehr mit Arbeiten, sondern meist für sozialen Aktivitäten, wie meine Freunde und Familie zu treffen oder ich mache ausgiebige Spaziergänge in die Natur. Für mich fühlt es sich an, als hätte ich heute viel mehr Freizeit, obwohl die Menge an Arbeit die gleiche geblieben ist. Es kommt also vor allem darauf an, wie der Tag organisiert wird.

Mittlerweile habe ich meinen Tagesrhythmus sogar noch eine Stunde vorverschoben, ich stehe jetzt um 6:00 Uhr auf anstatt um 7:00 Uhr und gehe dementsprechend auch 1 Stunde früher zu Bett. Als ich richtig in meinem neuen Frühaufsteher-Rhythmus drin war, hatte ich das Bedürfnis, noch mehr vom Morgen zu nutzen. Um 6:00 Uhr ist es noch viel stiller und die Morgenatmosphäre noch ganz anders, wenn der Tag noch in der Dämmerung liegt. Genau diese Zeit liebe ich, um mich ganz mir selbst zu widmen.

Ich habe es geschafft, von der Eule zur Lerche zu werden und möchte nicht mehr zurück in mein früheres Schlafmuster. Die Vorteile als Frühaufsteher überwiegen für mich stark, ich bin den ganzen Tag über um einiges entspannter und dabei viel erfolgreicher,

als früher. Meine 24 Stunden nutze ich heute bestmöglich und hole 100% aus dem Tag heraus.

Möchtest auch Du das erreichen? Dann lasse Dich inspirieren, mit Motivation und Wille wirst auch Du es schaffen, täglich den frühen Morgen mit einem Lächeln zu begrüßen und am frühen Abend den Tag mit einem positiven Gefühl ausklingen zu lassen.

Dieses Buch soll für alle – unabhängig ob Langschläfer oder Frühaufsteher – eine Inspiration sein, Ideen für seine Abend bzw. Morgenroutine zu erhalten, um den Tag bestmöglich zu nutzen.

In diesem Buch erhältst Du Hintergründe zum Schlaf und unserem Körper. Das bildet die Grundlage, um Deine Tagesroutine zu planen. Zudem erhältst Du nützliche Tipps, wie Du Deine Morgen- bzw. Deine Abendroutine verbessern kannst und was es dabei zu beachten gibt. Ein paar Ernährungstipps erhältst Du mit dazu, genauso wie sportliche Ideen und zwei Anleitungen, um in den Tag zu starten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Durchhaltewillen für Deine ganz persönliche Frühaufsteher-Challenge!

## - Kapitel 1 -

### **DIE INNERE UHR**

Wissenschaftler sprechen meist nur von einer inneren Uhr, tatsächlich besitzt unser Körper aber Milliarden davon. Denn jede einzelne Zelle hat einen eigenen Zeitmesser und jedes Organ hat nochmals eine ganze Reihe davon. Diese Uhren sind kontinuierlich miteinander in Kontakt, um im selben Takt zu bleiben.

Wie das funktioniert und was alles dazu gehört, zeigen die folgenden Kapitel.

## **DER ZIRKADIANE RHYTHMUS**

Der zirkadiane Rhythmus steuert physiologische Prozesse des Körpers innerhalb von etwa 24 Stunden. Darunter fällt die Regulierung der Schlaf-Wach-Phasen, die zeitliche Orientierung und sämtliche regelmäßigen und sich wiederholenden Tätigkeiten wie Schlafen, Essen und sich Fortpflanzen. Er wird auch die innere Uhr genannt und muss wegen wechselnder Tageslängen im Zusammenhang mit Jahreszeitwechseln und Zeitumstellungen ständig neu angepasst werden. Heutzutage bringen wir unseren zirkadianen Rhythmus auch mit einem Wechsel der geographischen Lage aus dem Gleichgewicht, wie z.B. durch einen Langstreckenflug oder auch durch Schichtarbeit. Bis sich unsere innere Uhr wieder auf die neue Zeitzone eingestellt hat, merken wir die Auswirkung anhand des bekannten Jet-Lags. Im Falle eines Jet-Lags sind Hungergefühl und Schlafbedürfnis beispielsweise noch an der vorherigen Zeitzone orientiert und der Körper muss sich erst wieder neu auf diese Veränderung einstellen.

Diese Steuerung und Anpassung erfolgt über Zellen in unseren Augen, sogenannte Photorezeptoren, die sich in der äußeren Körnerschicht der Netzhaut (Retina) befinden. Der Lichtreiz, den diese Zellen aufnehmen, wird an das Gehirn weitergeleitet. Der Nucleus suprachiasmaticus (kurz SCN) ist ein Teil des Hypothalamus und gilt als die zentrale Schaltstelle des Gehirns, die noch weitere periodisch wechselnde Körperfunktionen koordiniert wie:

- Körpertemperatur
- Hormonausschüttung
- Blutdruckschwankungen
- Herzfrequenz
- Urinproduktion