

MENTAL HEALTH QUICK-GUIDE

10

ÜBUNGEN FÜR MENTALE STÄRKE UND INNERE RUHE



MAG.FELIX CERNY

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 01

Kapitel 1:

Achtsames Atmen – Die Weisheit der Zen-Meister entdecken 02

Kapitel 2:

Dankbarkeitsjournal – Mehr Positivität im Alltag 04

Kapitel 3:

Muskelentspannung – Spannungen lösen, innere Ruhe finden 06

Kapitel 4:

Visualisierung – Kraft der Bilder für Entspannung und mentale Klarheit 08

Kapitel 5:

Schlafhygiene – Dein Weg zu erholsamen Nächten 10

Kapitel 6:

Achtsamkeitsmeditation – Dein Anker für Fokus und innere Ruhe 12

Kapitel 7:

Soziale Kontakte stärken deinen Geist 14

Kapitel 8:

Ziele setzen – Kleine Schritte, große Wirkung 16

Kapitel 9:

Positive Affirmationen – Stärke deinen Geist mit kraftvollen Gedanken 18

Bonus-Kapitel:

Natürliche Heilmittel für besseren Schlaf und mentale Gesundheit 20

Referenzen 23

EINLEITUNG

Die moderne Welt verlangt uns einiges ab. Zwischen beruflichem Druck, privaten Verpflichtungen und der ständigen digitalen Ablenkung bleibt oft wenig Raum, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Dabei ist unsere mentale Gesundheit die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben – und doch wird sie viel zu oft vernachlässigt.

Mentale Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Stress und Sorgen zu sein. Sie umfasst unser emotionales Gleichgewicht, unsere Belastbarkeit und die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Doch was tun, wenn innere Ruhe, Konzentration oder positive Energie fehlen? Die gute Nachricht: Mit kleinen, gezielten Veränderungen im Alltag kannst du deine mentale Stärke zurückgewinnen und nachhaltig fördern.

In diesem Guide stelle ich dir zehn einfache Übungen vor, die dir dabei helfen, Stress zu reduzieren, deine Schlafqualität zu verbessern und wieder mehr Balance in deinen Alltag zu bringen. Jede Übung ist leicht umsetzbar und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Egal, ob du dir fünf Minuten oder eine halbe Stunde Zeit nehmen möchtest – es ist ein Anfang, der zählt.

Dieser Ratgeber soll dir nicht nur praktische Tipps bieten, sondern auch eine Inspiration sein, achtsamer mit dir selbst umzugehen. Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen – hin zu mehr innerer Ruhe, Stabilität und einem Leben, das sich wirklich gut anfühlt.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Dein

Mag. Felix Cerny

Mag. pharm. Felix Cerny

Apotheker/ Gründer MagCerny



KAPITEL 1:

Achtsames Atmen – Die Weisheit der Zen-Meister entdecken

In der Zen-Philosophie ist der Atem das Tor zur inneren Ruhe. Shaolin-Mönche nutzen bewusste Atemübungen seit Jahrhunderten, um ihren Geist zu fokussieren und Stress zu lösen. Der Atem ist mehr als nur Lebenserhaltung – er ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, ein Werkzeug für Heilung und Klarheit.

Warum achtsames Atmen wichtig ist

Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, flach und unregelmäßig zu atmen. Dies signalisiert unserem Körper, dass wir in Gefahr sind, und setzt eine Stressreaktion in Gang. Achtsames Atmen hingegen aktiviert den Parasympathikus, der für Entspannung und Erholung verantwortlich ist. Mit bewussten Atemübungen kannst du deinem Körper helfen, aus dem Alarmzustand auszusteigen.



So funktioniert es

- ❶ **Finde einen ruhigen Ort:** Setz dich bequem hin oder leg dich flach auf den Rücken. Schließe die Augen, wenn du dich damit wohlfühlst.
- ❷ **Atem beobachten:** Atme tief durch die Nase ein, lass den Atem in den Bauch fließen, und zähle dabei bis 4. Halte den Atem für 4 Sekunden an und atme dann langsam durch den Mund aus, während du bis 6 zählst.
- ❸ **Wiederholen:** Wiederhole diesen Zyklus 5-10 Mal. Konzentriere dich darauf, wie der Atem durch deinen Körper fließt, und lasse alle anderen Gedanken los.

Wann anwenden?

- **Morgens:** Starte den Tag mit einem klaren Kopf und innerer Ruhe.
- **In stressigen Momenten:** Wenn du dich überfordert fühlst, nutze die Atemübung, um dich zu zentrieren.
- **Vor dem Schlafengehen:** Bereite deinen Körper auf erholsamen Schlaf vor, indem du den Stress des Tages loslässt.

KAPITEL 2:

Dankbarkeitsjournal – Mehr Positivität im Alltag

Ein Dankbarkeitsjournal ist eine einfache, aber kraftvolle Übung, die dir hilft, den Fokus auf die positiven Seiten des Lebens zu lenken. Statt dich von Stress und negativen Gedanken überwältigen zu lassen, trainierst du mit dieser Methode dein Gehirn, das Gute bewusster wahrzunehmen.

Warum Dankbarkeit hilft

Dankbarkeit verändert deine Perspektive. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, gelassener und resilienter sind. Sie entwickeln eine positivere Grundhaltung, die sich nicht nur auf ihre mentale Gesundheit, sondern auch auf ihren Schlaf und ihre Beziehungen auswirkt.



So funktioniert es

- ❶ **Plane dir Zeit ein:** Nimm dir jeden Abend fünf Minuten Zeit, um den Tag zu reflektieren.
- ❷ **Drei Dinge aufschreiben:** Notiere drei Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist. Es können große Momente wie ein Erfolg oder kleine Dinge wie ein freundliches Gespräch sein.
- ❸ **Wiederholen:** Mache diese Übung täglich, damit Dankbarkeit zu einer festen Gewohnheit wird.

TIPP FÜR DEN ALLTAG

Beginne mit einem Notizbuch oder einer App und mache es zu einem Ritual, z. B. vor dem Schlafengehen. Schon nach wenigen Tagen wirst du merken, wie sich dein Fokus verändert – weg von Sorgen und hin zu den positiven Momenten des Lebens

KAPITEL 3:

Muskelentspannung – Spannungen lösen, innere Ruhe finden

Stress zeigt sich oft zuerst in unserem Körper. Verspannte Schultern, ein angespannter Kiefer oder Unruhe sind typische Anzeichen. Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte Methode, um körperliche und geistige Spannungen abzubauen. Durch bewusstes Anund Entspannen bestimmter Muskelgruppen förderst du deine Entspannung und verbesserst deinen mentalen Zustand.

Warum PME wirksam ist

Wenn sich dein Körper entspannt, sendet er Signale an dein Gehirn, dass alles in Ordnung ist. Diese Übung kann so Stressreaktionen lindern, die Schlafqualität verbessern und innere Ruhe fördern.

So funktioniert es

- ❖ **Finde einen ruhigen Platz:** Setze dich bequem hin oder lege dich flach auf eine Matte.
- ❖ **Spanne Muskeln an:** Beginne mit deinen Füßen. Spanne sie für 5 Sekunden an, dann lasse los.
- ❖ **Wandere durch den Körper:** Arbeite dich durch alle Muskelgruppen, von den Beinen bis zum Gesicht.
- ❖ **Atme ruhig:** Konzentriere dich während der Übung auf deine Atmung.

Wann anwenden?

PME eignet sich ideal vor dem Schlafengehen, um den Körper auf Erholung vorzubereiten, oder während stressiger Momente im Alltag.

Mit regelmäßiger Anwendung wird PME zu einer kraftvollen Methode, um Stress abzubauen und innere Balance zu finden.



KAPITEL 4:

Visualisierung – Nutze die Kraft der Bilder für Entspannung und mentale Klarheit

Dein Geist hat eine erstaunliche Fähigkeit: Er kann sich durch Vorstellungskraft beruhigen und neu ausrichten. Visualisierung ist eine Methode, bei der du positive, entspannende Bilder in deinem Kopf erschaffst, um Stress abzubauen und Klarheit zu gewinnen. Es ist eine Technik, die von Spitzensportlern, Therapeuten und Top-Manager genutzt wird, um die mentale Gesundheit zu stärken.

Warum Visualisierung wirkt

Unser Gehirn unterscheidet kaum zwischen tatsächlichen und vorgestellten Erlebnissen. Wenn du dir z. B. vorstellst, an einem ruhigen Strand zu sitzen, reagiert dein Körper, als wärst du wirklich dort: Dein Herzschlag wird ruhiger, deine Atmung tiefer, und Stresshormone werden reduziert. Diese Technik kann helfen, innere Ruhe zu finden, kreative Lösungen zu entdecken und Ängste zu lindern.

So funktioniert es

- ❶ **Finde einen ruhigen Ort:** Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen und atme tief durch.
- ❷ **Wähle eine beruhigende Szene:** Stelle dir einen Ort vor, der dich entspannt – z. B. einen Wald, einen See oder eine warme Sommerwiese.
- ❸ **Nutze alle Sinne:** Visualisiere die Farben, Gerüche, Geräusche und Gefühle dieses Ortes. Spüre, wie die Sonne deine Haut wärmt oder das Wasser an deinen Füßen plätschert.
- ❹ **Halte den Moment fest:** Bleibe einige Minuten in diesem mentalen Bild und lasse alle Sorgen los.

Wann anwenden?

- **Am Morgen:** Nutze Visualisierung, um mit einem klaren und positiven Geist in den Tag zu starten.
- **Vor stressigen Situationen:** Bereite dich mental auf Herausforderungen vor, z. B. ein schwieriges Gespräch oder einen wichtigen Termin.
- **Vor dem Schlafengehen:** Beruhige deinen Geist und lasse die Bilder dich sanft in den Schlaf wiegen.



KAPITEL 5:

Schlafhygiene – Dein Weg zu erholsamen Nächten

Guter Schlaf ist die Basis für körperliches und mentales Wohlbefinden. Doch oft stehen uns unsere eigenen Gewohnheiten im Weg, wenn es darum geht, wirklich tief und erholsam zu schlafen. Schlafhygiene bedeutet, bewusste Routinen und eine schlaf freundliche Umgebung zu schaffen, die deinem Körper und Geist hilft, in den Ruhemodus zu schalten.



7 Tipps für bessere Schlafhygiene

- ❖ **Feste Schlafzeiten:** Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende.
- ❖ **Eine abendliche Routine etablieren:** Aktivitäten wie Lesen, Entspannen oder Atemübungen signalisieren deinem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen.
- ❖ **Digital Detox:** Vermeide Bildschirmzeit, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Blaues Licht von Smartphones und Laptops hemmt die Melatoninproduktion.
- ❖ **Schlafumgebung optimieren:** Halte dein Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig. Investiere in eine gute Matratze und bequeme Bettwäsche. Beruhigende Düfte wie Lavendel können zudem die Entspannung fördern und das Einschlafen erleichtern.
- ❖ **Ernährung:** Koffein, Alkohol und schweres Essen am Abend rächt sich spätestens im Bett und stört deinen Schlaf spürbar.
- ❖ **Bewegung am Tag:** Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dir, abends schneller einzuschlafen.
- ❖ **Notizen machen:** Wenn du oft grübelst, schreibe vor dem Schlafengehen deine Gedanken oder To-dos auf, um deinen Kopf zu entlasten.

KAPITEL 6:

Achtsamkeitsmeditation – Dein Anker für Fokus und innere Ruhe

In einer Welt voller Ablenkungen und Hektik kann es schwierig sein, den Geist zur Ruhe zu bringen. Achtsamkeitsmeditation trainiert dein Gehirn, sich auf den Moment zu konzentrieren, ohne ihn zu bewerten. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Meditation den Cortisolspiegel senkt, die Schlafqualität verbessert und sogar die Struktur deines Gehirns positiv verändern kann. Es ist ein effektives Werkzeug, um Resilienz aufzubauen und eine stabile mentale Gesundheit zu fördern.

So funktioniert es

- ❖ **Finde einen ruhigen Ort:** Setze dich bequem hin, entweder auf einen Stuhl oder auf den Boden. Halte deinen Rücken aufrecht, aber entspannt.
- ❖ **Atme bewusst:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft in deine Nase strömt und deinen Bauch hebt, bevor sie langsam wieder entweicht.
- ❖ **Gedanken beobachten:** Wenn Gedanken aufkommen – und das werden sie – beobachte sie, ohne dich in ihnen zu verlieren. Kehre sanft zu deinem Atem zurück.
- ❖ **Verweile im Moment:** Beginne mit 5 Minuten täglich und steigere die Dauer schrittweise. Selbst kurze Sitzungen können bereits positive Effekte haben.

Wann und wie oft meditieren?

- Morgens: Starte deinen Tag mit Klarheit und Fokus.
- **Während stressiger Momente:** Eine 2-Minuten-Meditation kann helfen, den Kopf freizubekommen.
- **Vor dem Schlafengehen:** Nutze Meditation, um deinen Geist zu beruhigen und dich auf die Nacht vorzubereiten.





KAPITEL 7:

Soziale Kontakte stärken deinen Geist

Wir Menschen sind soziale Wesen. Studien haben gezeigt, dass soziale Kontakte einen enormen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit haben. Gute Beziehungen zu Familie, Freunden und Gemeinschaften fördern das Wohlbefinden, stärken die Resilienz und helfen uns, schwierige Zeiten zu meistern. Einsamkeit hingegen ist einer der größten Risikofaktoren für Depressionen und Stress.

Warum soziale Verbindungen wichtig sind

Positive Beziehungen bieten emotionale Unterstützung, schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit und reduzieren das Stressempfinden. Selbst kurze Gespräche oder ein Lächeln können die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen wie Oxytocin fördern, die uns helfen, uns sicher und geborgen zu fühlen.

Wie du deine sozialen Verbindungen stärken kannst

- ❖ **Plane bewusste Zeit für Freunde und Familie:** Halte regelmäßig Kontakt mit Menschen, die dir wichtig sind – sei es für einen Kaffee, einen Spaziergang oder ein gemeinsames Abendessen.
- ❖ **Lerne aktiv zuzuhören:** Zeige echtes Interesse an dem, was dein Gegenüber sagt. Oft stärkt allein das Gefühl, gehört zu werden, die Verbindung.
- ❖ **Teile deine Gefühle:** Sprich offen über deine Gedanken und Emotionen. Authentizität schafft Vertrauen und vertieft Beziehungen.
- ❖ **Pflege alte Verbindungen:** Kontaktiere einen alten Freund oder Verwandten, zu dem du lange keinen Kontakt hattest. Oft reicht schon eine kurze Nachricht, um die Beziehung neu aufleben zu lassen.
- ❖ **Trete einer Gruppe bei:** Ob Sportverein, Buchclub oder ehrenamtliche Arbeit – in Gemeinschaften findest du Gleichgesinnte, die deine Interessen teilen.

Wann du soziale Verbindungen besonders nutzen solltest

- **In stressigen Zeiten:** Teile deine Sorgen mit jemandem, dem du vertraust. Oft hilft es schon, die Gedanken laut auszusprechen.
- **Nach einem Erfolg:** Feiere kleine und große Erfolge gemeinsam – das verstärkt das Glücksgefühl.
- **Im Alltag:** Nutze jede Gelegenheit, freundlich zu sein – ein Lächeln oder ein nettes Wort können auch Fremden den Tag verschönern.

KAPITEL 8:

Ziele setzen – Kleine Schritte, große Wirkung

Der Psychiater Viktor Frankl schrieb: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Ziele zu setzen – egal, wie klein sie sind – gibt unserem Leben dieses „Warum“. Sie helfen uns, den Fokus auf das zu lenken, was uns wichtig ist, und geben uns ein Gefühl der Kontrolle, selbst in herausfordernden Zeiten. Vor allem aber schenken kleine Erfolge uns das gute Gefühl, etwas bewirken zu können, und stärken so unser Selbstvertrauen.

Die Macht kleiner, erreichbarer Ziele

Nicht jedes Ziel muss eine Lebensvision oder ein Karriere-Meilenstein sein. Im Alltag geht es oft darum, sich machbare, realistische Aufgaben zu setzen, die uns ein Erfolgserlebnis schenken. Kleine Ziele:

- **Motivieren uns, aktiv zu werden:** Sie geben uns den Anstoß, ins Handeln zu kommen.
- **Fördern Disziplin und Ehrgeiz:** Regelmäßig gesetzte und erreichte Ziele trainieren unsere Fähigkeit, durchzuhalten.
- **Schaffen positive Erfahrungen:** Jede geschaffte Aufgabe stärkt unser Selbstwertgefühl.

Wie du dir sinnvolle Ziele setzt

- ❶ **Wähle Ziele, die dir wichtig sind:** Überlege, was dich wirklich motiviert. Ein Ziel sollte Bedeutung für dich haben, egal, wie klein es ist.
- ❷ **Starte klein:** Setze dir realistische Ziele, die du innerhalb eines Tages oder einer Woche erreichen kannst.
- ❸ **Formuliere sie konkret:** Statt „Ich will gesünder leben“ sage: „Ich werde heute einen 10-minütigen Spaziergang machen.“
- ❹ **Belohne dich:** Feiere deine Erfolge, auch die kleinen. Das kann ein gutes Gefühl sein oder eine kleine Belohnung wie ein entspannter Abend mit deinem Lieblingsfilm.

TIPP FÜR DEN ALLTAG

Setze dir jeden Morgen ein Ziel für den Tag. Es muss nichts Großes sein – vielleicht ein kleiner Spaziergang, ein Anruf oder etwas, das dir Freude bereitet. Am Abend schaue zurück und feiere, was du geschafft hast.



KAPITEL 9:

Positive Affirmationen – Stärke deinen Geist mit kraftvollen Gedanken

Unsere Gedanken haben eine enorme Macht über unsere Stimmung, unser Verhalten und unser Selbstbild. Oft neigen wir dazu, uns selbst zu kritisieren oder uns auf das Negative zu konzentrieren. Positive Affirmationen können helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, negative Glaubenssätze zu ersetzen und unser Denken auf das Positive auszurichten. Sie sind wie kleine mentale Anker, die uns Kraft, Zuversicht und Motivation schenken.

Wie du Affirmationen effektiv nutzt

- ❖ **Wähle deine Affirmationen bewusst:** Sie sollten klar, positiv und in der Gegenwart formuliert sein. Beispiel: Statt „Ich möchte mutiger sein“ sage „Ich bin mutig und handle mit Selbstvertrauen.“
- ❖ **Sprich sie täglich aus:** Wiederhole deine Affirmationen am besten morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. Schreibe sie auf, wenn das für dich wirkungsvoller ist.
- ❖ **Glaube an deine Worte:** Es mag anfangs ungewohnt sein, doch mit der Zeit verinnerlicht dein Geist die positiven Aussagen.
- ❖ **Verbinde sie mit Emotionen:** Stell dir währenddessen vor, wie es sich anfühlt, wenn deine Affirmationen wahr sind. Dieses Gefühl verstärkt ihre Wirkung.

Beispiele für positive Affirmationen

- **Für Selbstvertrauen:** „Ich bin gut so, wie ich bin, und verdiene das Beste im Leben.“
- **Für Stressabbau:** „Ich lasse los, was ich nicht kontrollieren kann, und finde Frieden in mir.“
- **Für Energie:** „Ich starte meinen Tag mit Kraft und Motivation.“
- **Für Geduld:** „Ich gehe ruhig und gelassen durch den Tag.“
- **Für Resilienz:** „Ich bin stark und wachse an jeder Herausforderung.“

Wie Affirmationen deinen Alltag bereichern

- **Begleiter in stressigen Momenten:** Wiederhole eine Affirmation, wenn du dich überfordert fühlst, um deinen Fokus neu auszurichten.
- **Motivationshilfe:** Nutze sie vor einer wichtigen Aufgabe, um Selbstvertrauen zu tanken.
- **Ritual vor dem Schlafengehen:** Beende deinen Tag mit einer Affirmation, die dir ein gutes Gefühl gibt, z. B. „Ich habe heute mein Bestes gegeben, und das ist genug.“



BONUS-KAPITEL:

Natürliche Mittel für besseren Schlaf und mentale Gesundheit

Nahrungsergänzungsmittel können dir helfen, deine Schlafqualität zu verbessern und deinen Geist zu stärken, insbesondere wenn wichtige Nährstoffe durch Ernährung oder Stress nicht ausreichend abgedeckt werden. Hier sind die wichtigsten Stoffe im Detail, ergänzt durch wissenschaftliche Studien, die ihre Wirksamkeit belegen:

1. Magnesium – Der Entspannungs-Mineralstoff

Magnesium beruhigt das Nervensystem, unterstützt die Muskelfunktion und reduziert Stress. Ein Mangel des multitalentierten Minerals hingegen kann Schlafstörungen und innere Unruhe verstärken.

- **Wissenschaft:** Eine klinische Untersuchung im Journal of Research in Medical Sciences (2012)¹ zeigte, dass Magnesium bei älteren Erwachsenen die Schlafqualität signifikant verbesserte. Teilnehmer berichteten über weniger Einschlafprobleme und mehr Energie am Tag.
- **Dosierung:** 200-400 mg pro Tag, vorzugsweise abends, um die entspannende Wirkung zu fördern.

2. L-Theanin – Der natürliche Stressblocker

Dieser Wirkstoff, der vor allem in grünem Tee enthalten ist, wirkt beruhigend, ohne müde zu machen. Es fördert die Produktion von Alpha-Gehirnwellen, die mit Entspannung und erhöhter Kreativität assoziiert werden.

- **Wissenschaft:** Aus einer Studie des National Institutes of Health (2019)² geht hervor, dass L-Theanin bei Menschen mit hohem Stresspegel sowohl die Schlafqualität als auch die Konzentration am Tag verbesserte.
- **Dosierung:** 100-200 mg vor dem Schlafengehen, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

3. Ashwagandha – Der Stressregulator

Als sogenanntes adaptogenes Kraut hilft Ashwagandha, den Cortisolspiegel (Stresshormon) zu senken und das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen. Es verbessert in der Ayurvedischen Medizin bereits seit tausenden von Jahren die Stressresistenz und fördert tiefen Schlaf.

- **Wissenschaft:** Eine Studie im Current Pharmacology (2021)³ belegte, dass Ashwagandha die Schlafqualität von Teilnehmern mit Schlaflosigkeit signifikant verbesserte, die Zeit bis zum Einschlafen verkürzte und stressbedingte Symptome wie Angst und Depression günstig beeinflussen kann.
- **Dosierung:** 300-600 mg täglich, idealerweise in den Abendstunden.

4. Melatonin – Der Schlafregulator

Melatonin ist ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Es wird natürlicherweise in der Zirbeldrüse produziert, aber Stress oder blaues Licht können seine Produktion stören.

- **Wissenschaft:** Eine Metaanalyse aus dem Jahre 2013⁴ zeigte, dass Melatonin sowohl die Einschlafzeit als auch die Schlafqualität verbessert, insbesondere bei Menschen mit Schlafproblemen durch Schichtarbeit oder Jetlag.
- **Dosierung:** 1-3 mg, etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

5. B-Vitamine – Die Stimmungsmacher

B-Vitamine, insbesondere B6 und B12, sind mitentscheidend für die Produktion von wichtigen Hormonen (z.B. Melatonin) und Neurotransmittern (wie Serotonin), die Stimmung und Schlaf regulieren. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, schlechter Laune und Schlafstörungen führen.

Fazit

Die richtige Kombination aus Nahrungsergänzungsmitteln kann deinen Schlaf verbessern, Stress reduzieren und dein mentales Wohlbefinden stärken. Wichtig ist, auf Qualität und Dosierung zu achten sowie die Präparate mit einer gesunden Lebensweise zu kombinieren. Probiere aus, was zu dir passt – und entdecke, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

REFERENZEN

- ❖ **Abbasi B, Kimiagar M, Sadeghniiat K, Shirazi MM, Hedayati M, Rashidkhani B. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial.** J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9. PMID: 23853635; PMCID: PMC3703169.
- ❖ **Hidese S, Ogawa S, Ota M, Ishida I, Yasukawa Z, Ozeki M, Kunugi H. Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial.** Nutrients. 2019 Oct 3;11(10):2362. doi: 10.3390/nu11102362. PMID: 31623400; PMCID: PMC6836118.
- ❖ **Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Stress and the StressRelated Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia.** Curr Neuropsycharmacol. 2021;19(9):1468-1495. doi: 10.2174/1570159X19666210712151556. PMID: 34254920; PMCID: PMC8762185.
- ❖ **Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders.** PLoS One. 2013 May 17;8(5):e63773. doi: 10.1371/journal.pone.0063773. PMID: 23691095; PMCID: PMC3656905.