

# DER BIOHACK DES MO -

GETESTET, DURCHLEUCHTET UND BEWERTET VON UNSEREM REDAKTIONS-COACH NICO AIRONE



## Wacher Augenblick

Woran liegt's, wenn man schlecht schläft? Ein Grund dafür kann die Unterlage sein. Unser Biohacking-Experte - nie müde etwas Neues auszuprobieren - hat sein Bett optimiert. Hier seine schrägen Tipps

»» —————> Augen zu und durch: die Traumvorstellung einer erholsamen Nacht. Wie wichtig diese für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist, hoffentlich jeder. Schlaf-Psychologe Professor Günther Amann-Jennson, mit dem ich darüber spreche, bringt's auf den Punkt: „Egal, wie dein persönliches Ziel lautet, Schlaf bildet immer die Grundlage.“ Die Suche nach wirksamen Routinen wird so für Biohacker zur logischen Konsequenz. Auch ich lege Wert auf die sogenannte Schlaf-Hygiene. Doch die Jagd nach der idealen Vorbereitung rückt einen wichtigen Faktor in den Hintergrund: das Bett.

Worauf du schläfst, bestimmt nämlich, wie du schläfst. Höchste Zeit also, meiner Unterlage ein Biohacker-Upgrade zu verpassen.

**MESSBARE METHODE**  
Um nicht nur gefühlte Unterschiede festzustellen, tracke ich meine Schlafqualität. Hierzu nutze ich die Apple Watch (im Flugmodus!). Diese kann über den Puls- und Bewegungs-Sensor die Qualität meiner Nachtruhe auswerten. Ideal dafür ist

**NASA-Forschungen zeigen: Flach liegend nimmt der Mensch die Schwerkraft kaum wahr, darunter leidet seine Schlaf-Qualität**

die App „AutoSleep“. Ergebnis nach einer Woche Schlummer-Tracking: ausbaufähig. Zwar lande ich morgens stets bei über 7 Stunden, doch vor allem die Tiefschlaf-Phase könnte mit weniger als 1 Stunde länger ausfallen. Mal sehen, ob ein Upgrade meines Standard-Betts etwas daran ändern kann.

**KLUGES KISSEN**  
Zunächst suche ich nach einem smarten Kopfkissen. Als Kandidat für Nacken-Verspannungen ist dieses für mich extrem wichtig. Top-Fund: das Re-Charge-Kissen von Third of Life (gibt's etwa bei [www.nomadperformance.de](http://www.nomadperformance.de)). Der Kern besteht aus Memory-Schaum, der sich spürbar an meinen Kopf anpasst. Ebenfalls gut gefällt mir die antimikrobiell wirkende Bambus-Aktivkohle. Der Bezug hilft dank spezieller Mikrokapseln zudem bei der Temperatur-Regulierung. Und tatsächlich: Das Kissen überzeugt mich und beschert mir eine größere Schlaf-Qualität. Geht da sogar noch mehr?

**SCHIEFE STRATEGIE**  
„Definitiv“, sagt Fachmann Amann-Jennson. Der Österreicher, der sich seit über 40 Jahren mit Schlaf-Optimierung beschäftigt, rät mir, ab sofort nur noch schräg zu schlafen. Richtig, schräg! „Dazu hat die NASA schon vor Jahrzehnten geforscht und festgestellt, dass wir flach liegend kaum Schwer-

kraft wahrnehmen. Dies wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus, wie man bei den Astronauten beobachten konnte.“ Amann-Jennsons Lösung: sein Konzept des Schrägschlafens (siehe Grafik). Die dadurch stärker wahrgenommene Schwerkraft soll mir eine höhere Schlafqualität sichern. Klingt logisch, also bringe ich mein Bett durch einen kleinen Umbau in Schräglage. Zudem teste ich das ausgeklügelte System der Marke Samina, das sich aus 4 übereinander liegen-

Litho: Illus sind Pfade



❑ **Schlaf nicht so ...**  
Die klassische horizontale Lage ist nicht immer förderlich für gesunden, erholsamen Schlaf. Es mindert die regenerativen Prozesse und kann sogar Schlafstörungen fördern.



❑ **... sondern so!**  
Die leichte Schräglage signalisiert dem Körper die Kraft der Gravitation. Unter anderem kann so das Blut besser zirkulieren und der Körper besser entgiften, sagen Experten

den Schichten zusammensetzt: Lamellenrost, Naturkautschuk-Matratze, Erdungs- und Schafschurwoll-Auflage. Damit ist also nicht nur die Schräge für ein komplett neues Liege-Gefühl verantwortlich. Ob sich dieser Aufwand auch in den Messwerten zeigt? Aber hallo! Mein Tiefschlaf verdoppelt sich und auch die Zeit, die ich zum Einschlafen benötige, sinkt drastisch. Zugegeben, die