



PROFI-GUIDE

FIT-IN-6-STUNDEN PROTOKOLL –

KÜRZER SCHLAFEN

SCHNELLER REGENERIEREN

ENERGIEGELADEN AUFWACHEN



**PRIMAL
ACADEMY**

Als Unternehmer und sehr aktive Person war ich seit jeher davon begeistert die Schlafdauer zu verkürzen, um produktiver zu sein, mehr zu erleben und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Plötzlich hat man neben dem Beruf plötzlich Zeit für Hobbies und Projekte. Doch wenn man dann tagsüber müde und unkonzentriert ist, hat man wenig von diesem Schlafmodell.

Und glaub mir, ich habe schon viele Dinge ausprobiert wie polyphasisches Schlafen, also viele kurze Naps am Tag, über zu viel Koffein, bis hin zu 2 mal am Tag schlafen. Ich bin oft auf die Nase gefallen, weil ich viele Variablen außer Acht ließ. Bin teilweise wie ein Zombie durch die Gegend gelaufen und habe meine Gesundheit damit aufs Spiel gesetzt.

Durch viel Trial-and-Error, Gesprächen mit Experten und den richtigen Techniken, kam ich dann dem Geheimnis auf die Schliche wie es einige Menschen schaffen mit nur 6 Stunden Schlaf am Tag auszukommen und trotzdem ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu wahren.

Stell Dir vor was Dir plötzlich für Möglichkeiten zur Verfügung stehen, wenn Dir 2 bis 3 Stunden mehr Zeit am Tag, 14-21 Stunden in der Woche, 56-84 Stunden im Monat und 672 Stunden bis 1008 Stunden im Jahr zur Verfügung stehen. Das sind 42

Tage und somit mehr als einen Monat, der Dir plötzlich zur Verfügung steht.

Sei es das Lernen eines Instrumentes, das Lesen von Büchern, das Anpacken eines Projektes oder Zeit mit den Liebsten. Du schaffst und erreichst damit mehr, als vorher überhaupt möglich war.

Aber Achtung: Es ist wichtig, dass Du Deine Schlafqualität auf ein Optimum verbesserst und Dich genau an die Ratschläge hältst.

Außerdem: Nicht alle Menschen kommen über einen längeren Zeitraum mit 6 Stunden Schlaf aus. Als wichtiger Maßstab gilt der eigene Energielevel über den Tag. Wenn Du nach 6 Stunden total gerädert aufwachst und das Gefühl hast, dass Du nicht genügend Schlaf bekommst, solltest Du die Schlafdauer wieder erhöhen. Dein Körper möchte Dir damit sagen, dass etwas nicht stimmt oder die Grundlagen

für einen 6 Stunden Schlaf noch nicht passen.

GRUNDLAGEN

Die bereits im Videokurs SLEEP MASTERY 2.0 besprochenen Grundlagen sind das Fundament, auf das man nicht verzichten kann. Diese Grundlagen möchte ich für die perfekte Schlafqualität nochmal verfeinern.

1. Ernährung

Wenn Du vor hast wirklich nur 6 Stunden zu schlafen, müssen vorerst all Deine Blutwerte im optimalen Bereich liegen. Dies garantiert, dass Dein Körper genügend Mikronährstoffe erhält und optimal funktioniert.

Daher empfehlen wir einen Rundumcheck beim Arzt oder das Premium-Paket von Vimedra. In diesem Paket werden 48 verschiedene Biomarker über Trockenblut getestet. Darüber werden unter Anderem chronische Entzündungen, schlechte Omega-3 Werte, erhöhte Blutzuckerspiegel und Mangelzustände erkannt. Das hilft Dir genau herauszufinden an welchen Stellen noch Nachholbedarf besteht und wie Du Deinen Körper auf das Optimum bringst, damit Du Deinen Schlaf auf ein neues Level hebst und somit die Schlafdauer kürzen kannst.

Ganz wichtig ist die Vermeidung von schädlichen Stoffen. Schädliche Stoffe sind Pestizide, Konservierungsstoffe und

andere chemische Zusatzstoffe. Zu viel Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.

Außerdem sollte komplett auf Dinge wie Alkohol und Nikotin verzichtet werden. Alkohol und Nikotin sabotieren die Schlafqualität und hemmen die Regeneration während der Nacht.

2. Stress

Ein weiterer wichtiger Faktor ist chronischer Stress. Sorge dafür, dass Dein Körper und Geist während des Tages immer wieder Ruhephasen erhält. Kurze Atemübungen oder 5-Minuten Meditationen unterstützen die Entspannung, verbessern Deine Leistungsfähigkeit und reduzieren den Stress, sodass Du trotz hohem Output nicht ausbrennst.

Das wichtigste ist allerdings, dass chronischer Stress Deinen natürlichen Schlaf stört und besonders die Tiefschlafphase sabotiert. Sorge also als Gegengewicht zur Leistung auch immer für Entspannungsphasen.

3. Licht und Biorythmus

Beim 6 Stundenschlaf ist es noch wichtiger, dass Du dafür sorgst, dass Du in den Abendstunden so wenig künstlichem Licht wie möglich ausgesetzt bist. Ansonsten störst Du Deine Melatoninproduktion.

Jetzt kommt allerdings ein weiterer Hack

hinzu: Sorg dafür, dass Du beim Aufstehen möglichst ins Sonnenlicht gehst oder eine halbe Stunde einer Tageslichtlampe ausgesetzt bist. Das sorgt für eine Ausschüttung von Serotonin. Dieses wird dann in den Abendstunden zu Melatonin umgewandelt.

4. Fitness und Sport

Wenn Du Leistungssportler bist oder wöchentlich exzessiv trainierst, verabschiede Dich gleich vom Gedanken, dass Du mit 6 Stunden Schlaf auskommst. Bewegung am Tag ist zwar wichtig, sollte allerdings über Dinge wie Yoga, Mobility, kurze Körpergewichtsübungen, zu Fuß gehen und leichte Bewegungen nicht hinaus gehen, wenn Du nicht mehr als 6 Stunden schläfst.

Wenn Du trotzdem harte Trainings wie HIT, HIIT oder andere Trainingsformen durchführst, die Deinen Körper zur Regeneration zwingen, solltest Du die nächsten 2-3 Tage länger schlafen.

6 SPEZIAL-HACKS

ERGÄNZUNGSMITTEL

Wenn die äußeren Situationen nicht optimal sind, kann man mit speziellen Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen, sodass der Körper trotzdem rund läuft. Dazu habe ich für drei mögliche Szenarien besonders effektive Supplements zusammen gestellt.

Szenario 1 - Künstliches Licht

Du warst abends künstlichem Licht ausgesetzt und hast somit Deine Melatoninproduktion gehemmt. Was kannst Du nun tun? Hier empfehle ich die Einnahme von exogenem Melatonin. 1-5mg optimiert Deinen Schlaf ungemein. (Kleiner Tipp: Melatonin kann auch bei Jetlag enorm helfen.)

Szenario 2 - Zu viel Stress

Was ist, wenn Du großem Stress ausgesetzt bist und es nicht geschafft hast Dir einige Minuten der Ruhe zu gönnen? In diesem Fall empfehle ich Dir als Basis die Einnahme von Magnesium und Vitamin B6. Beides wirkt beruhigend auf die Nerven und reduziert Deinen Stress. Zusätzlich kann GABA, ein hemmender Neurotransmitter, für schnelle Abhilfe sorgen. GABA ist in diesem Fall meine Geheimwaffe und kann auch in besonders stressigen Phasen am Tag eingenommen werden.

Übrigens: GABA wird auch nach Yoga oder Meditationen vermehrt hergestellt.

Szenario 3 - Giftstoffe

Du warst mit Freunden essen oder hattest plötzlich Heißhunger auf ungesunde Knabbereien? Plötzlich merkst Du, dass das Essen von minderer Qualität war? In diesem Fall können Dir Aktivkohletabletten oder Heilerde helfen. Beide Ergänzungen binden die Giftstoffe und machen sie

so unschädlich.

Achtung: Neben Giftstoffen werden auch Nährstoffe gebunden. Daher sollten beide Varianten nicht regelmäßig eingenommen werden.

BESCHLEUNIGE DEINE REGENERATION

Unser Körper ist auf Proteine angewiesen. Besonders in der Nacht und in Ruhephasen, repariert der Körper Muskeln und Gewebe. Damit diese Reparatur richtig funktioniert, ist es wichtig, dass Dein Körper alle Stoffe zur Verfügung hat, damit der Körper über die Nacht heilen kann und neues Gewebe bilden kann. Viele Proteine benötigen große Mengen an Arbeit, um verarbeitet zu werden und lösen teilweise ein schweres Gefühl während der Nacht.

Kollagen-Hydrolysat ist daher ein optimaler Lieferant für Proteine, die besonders leicht verarbeitet werden. Der Hydrolyseprozess verdaut das Protein quasi schon vor und sorgt dafür, dass der Körper es sofort nutzen kann.

Außerdem enthält Kollagen-Hydrolysat die Aminosäure Glycin, die in mehreren Studien zeigen konnte, dass sie die Schlafqualität verbessert.

Verzehrempfehlung: 1-2 Esslöffel Kollagen-Hydrolysat (z.B. [PRIMAL COLLAGEN](#))

Hacke Deine Mitochondrien

Damit Dein Körper in der Nacht richtig

regenerieren und entgiften kann, ist es wichtig, dass er genügend Energie in Form von ATP produziert. Diese Energie wird in den kleinen Kraftwerken der Zellen produziert, den Mitochondrien. Für eine außerordentlich Schlafqualität ist es unverzichtbar, dass die Mitochondrien optimal funktionieren.

Wie Du Deine Mitochondrien optimierst, [erfährst Du hier](#).

WENN DU AM TAG DOCH MÜDE BIST

Es kann sein, dass Du am Tag Müdigkeit verspürst. Ein erfahrungsgemäß effektiver Hack, um sich schnell auszuruhen, ist der Coffee-Nap. Beim Coffee-Nap handelt es sich um einen kurzen 10 minütigen Mittagsschlaf. Das Besondere ist, dass Du vor dem Nap einen kleinen Espresso oder Kaffee trinkst. Dies verhindert, dass Du zu tief gehst und Dich dann entweder total gerädert fühlst oder nicht mehr aufstehen kannst. Nach den 10 Minuten fühlst Du Dich unglaublich wach und erfrischt.

DU BENÖTIGST HILFE?

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Umsetzen all dieser Tipps und freue mich über rege Rückmeldungen. Wenn Du Dich mit Gleichgesinnten über effektive Schlafhacks austauschen möchtest, empfehle ich Dir der Facebook-Gruppe "[Biohacking. Ernährung. Fitness](#)" beizutreten.

6 STUNDEN SCHLAF

Profi-Guide

6

Kürzer schlafen
Schneller regenerieren

Dort wird sich rege über Gesundheit, Leistungssteigerung, Schlafoptimierung, Stresslinderung und Fitness ausgetauscht. [Klicke dazu einfach hier.](#)

ENHANCE YOUR BODY.

UNLEASH YOUR MIND.

