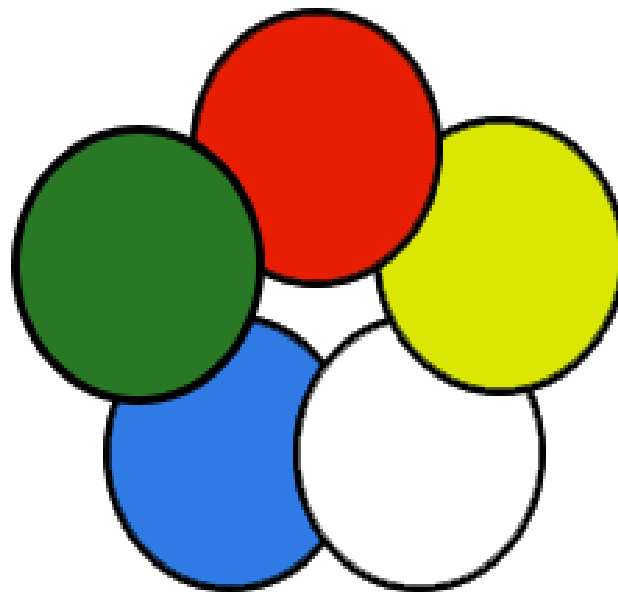


# EFFECTIEF SLAPEN DE 5 ELEMENTEN

ALEX SCHUITEMAKER



## **De basis voor een goede nachtrust**

*Een samenvatting van de belangrijkste factoren die de kwaliteit en effectiviteit van je slaap bepalen*

## Copyright

Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van InSlaap.nl verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie, microfilm, of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm. Evenals het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie, instelling of voor eigen gebruik welke niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag- nieuws- of weekblad of tijdschrift (zowel offline, digitaal als online).

Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.

Bij het samenstellen van dit e-Book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.

Echter, de verstrekte informatie is niet verkregen op basis van wetenschappelijke en/of medische gronden en de interpretatie van de informatie is voor ieders eigen verantwoordelijkheid.

InSlaap.nl kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie.

## Belangrijk

Je mag dit e-Book wel weggeven aan anderen op de voorwaarde dat deze gratis wordt verstrekt en in zijn originele en volledige vorm.

De inhoud van dit e-Book wordt regelmatig geüpdate. De laatste versie van dit e-Book kun je [hier downloaden](#).

# Inhoudsopgave

Introductie .....	4
Waarom dit e-Book.....	4
De waarde.....	4
Voor wie.....	4
Wat kan je verwachten.....	5
Gewoontes.....	6
Veranderingen realiseren .....	6
Beter weten .....	7
Het 1e Element: Ritme.....	8
Natuurlijk ritme.....	8
Werking van de biologische klok .....	8
Omschakelen .....	9
Avondlijke gewoontes .....	9
Lichten dimmen .....	9
Daglicht .....	10
Winter en zomer.....	10
Ritme in je slaappatroon.....	10
Laatste woorden .....	11
Het 2e Element: Ontspanning .....	12
Onrustig .....	12
Wat kun je doen.....	13
Laatste woorden .....	13
Het 3e Element: Voeding.....	14
Voeding waardoor je slecht slaapt .....	14
Voeding waardoor je goed slaapt.....	17
Tijdstip van eten .....	18
Laatste woorden .....	19
Het 4e Element: Beweging .....	20
Beter slapen door lichaamsbeweging .....	20
Activeer je lichaam .....	20
Stress.....	21
Laatste woorden .....	22
Het 5e Element: Slaapomgeving.....	23
Laatste woorden .....	24
Het avondritueel .....	27
Signalen.....	25
Pavlov.....	25
Slaap opwekken .....	26
Jouw avondritueel .....	26
Slaaptips overzicht .....	27
Nawoord .....	30
Bronnen .....	30
Over InSlaap.nl.....	32

# Introductie

## Waarom dit e-Book

Ongeveer eenderde van de Nederlandse bevolking heeft regelmatig last van slaapproblemen. Dan heb ik het dus nog niet eens over sporadische slaapproblemen. Iedereen heeft wel eens moeite met slapen door bijvoorbeeld een stressvolle dag, een heftige gebeurtenis, een feestje, verkoudheid, rugpijn, een onbekende slaapomgeving, of iets in de toekomst waar je tegenop kijkt.

## De waarde

Goed slapen is onwijs belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke herstel. Door te slapen laad je batterij weer op zodat je gedurende de dag **energiek, productief** en **effectief** kan zijn!

Je bent vitaler, tot meer in staat zijn, je realiseert meer doelen, en je kan in z'n algemeen gelukkiger zijn. Kortom je haalt meer uit je dag... en uit je leven!

## Voor wie

Ook als je geen last hebt van slaapproblemen is dit boek waardevol. Want hoe goed je ook slaapt, ook jij kan je **slaapkwaliteit verder optimaliseren**. Hierdoor hoef je minder tijd door te brengen in bed, en heb je dus meer tijd over voor andere dingen... oftewel, je kan je dagelijkse **productiviteit** vergroten door effectiever te slapen.

De e-Book is voor iedereen die meer te weten wil komen over slapen. Of dit nou is om een **slaapprobleem** te achterhalen en op te lossen, om je slaap effectiviteit te optimaliseren, of wanneer je gewoonweg geïnteresseerd bent in het fenomeen slapen!

## **Wat kan je verwachten**

Dit e-Book vat de belangrijkste factoren samen die jouw slaap beïnvloeden. Deze heb ik de 5 Elementen genoemd. Net als de elementen van de aarde, bestaat effectief slapen uit een aantal basisprincipes die zowel los van elkaar belangrijk zijn, als allemaal met elkaar samenhangen. Het is belangrijk dat er een natuurlijk balans heerst en geen van de elementen wordt verwaarloosd, want alleen dan kan een optimale en zeer effectieve slaap worden gerealiseerd.

In dit boek beschrijf ik deze 5 elementen zodat je beter kunt herkennen waar voor jou de belangrijkste aandachtspunten liggen, en zodat je meer bewust bent van het belang van deze 5 elementen en hun samenhang. Per element geef ik je praktische tips mee om het niveau van het specifieke element te verbeteren.

In dit e-Book zijn de belangrijkste onderwerpen en artikelen van [www.InSlaap.nl](http://www.InSlaap.nl) bijeengebracht tot een samenhangend verhaal dat je zal helpen het hele slaapproces beter te begrijpen.

Succes en veel (slaap)plezier

**Alex Schuitemaker**  
**InSlaap.nl**

# Gewoontes

Voordat ik begin met het eerste element wil ik iets heel belangrijks aan je voorleggen. Ik heb er over getwijfeld of dit één van de elementen moest worden, maar ik heb de conclusie getrokken dat deze in ieder element voorkomt. Dit is eigenlijk een overkoepelende factor, een verbindende factor voor alle elementen. En nog veel belangrijker, dit is een absolute randvoorwaarde voor verandering! En dus ook voor verandering en verbetering van je slaapkwaliteit.

**Ik heb het dus over het doorbreken van gewoontes.**

## Veranderingen realiseren

Als je iets wilt veranderen in het leven, realiseer je dit bijna altijd door je gewoontes te veranderen... door de (relevante) gewoontes te doorbreken die de oorzaak zijn van de huidige situatie waar je je in begeeft.

En dit is niet altijd even gemakkelijk. Het vergt vaak de nodige moed en discipline om gewoontes te veranderen. We noemen het immers niet voor niets een gewoonte.. dit betekent dat iets normaal voor ons is, dat we niet beter weten, dat het er bij ons ingesleten is.

Dit geldt niet anders voor het verbeteren (en dus veranderen) van jouw slaapkwaliteit. Het betekent dat je gewoontes moet aanpakken. Verander de gewoonte en je verandert de uitkomst.

## **Beter weten**

Hoe kan je gewoontes aanpakken als je niet beter weet? (en waarom zou je). Dat neemt niemand je kwalijk. Maar daarin kan dit e-Book wel eens heel waardevol zijn voor jou! In de komende hoofdstukken leer je welke factoren zo belangrijk zijn voor een goede effectieve nachtrust, zodat je wel beter weet! Ook krijg je praktische tips mee die jou helpen je verkeerde slaapgewoontes te doorbreken...

# Het 1e Element: Ritme

Van oorsprong staan wij mensen op wanneer de zon opkomt, en gaan wij slapen wanneer het donker wordt. Oftewel, we slapen in de nacht en zijn wakker gedurende de dag... Een natuurlijk ritme.

## Natuurlijk ritme

Dit van oorsprong natuurlijke ritme, ook wel bekend als onze **biologische klok** of als het *slaap- waakritme*, is een cyclus die 24uur per dag in werking is. Onze biologische klok is afgestemd op **daglicht**, op het opkomen en ondergaan van de zon. Ons lichaam gebruikt deze "signalen" om ons slaappatroon en energieniveau te regelen. Dit slaap- waakritme wordt ook wel het Circadiane ritme genoemd. Dit is een Latijnse benaming dat "ongeveer een dag" betekend". Dit ritme regelt dus niet alleen ons slaapedrag, maar ook ons energiepeil én ons humeur!

## Werking van de biologische klok

Het gaat niet alleen maar om een psychologisch proces, in tegendeel, het gaat zelfs voor het grootste gedeelte om een **fysiologisch proces**. En dat proces vind zijn oorsprong bij de ogen.

Via onze ogen wordt licht gebracht naar een bepaalde zone in onze hersenen, de nucleus suprachiasmaticus, (ja die ja!) oftewel de biologische klok. Hier worden hormonen aangemaakt zoals serotonine en adrenaline. Wanneer het donker wordt worden er slaaphormonen aangemaakt zoals melatonine, orexine en adenosine.



## Omschakelen

We worden vaak pas een uur nadat de zon onder is gegaan moe, eerder hebben we doorgaans geen behoefte om naar bed te gaan. Het proces van aanmaak en afbreuk van de slaap- en waak hormonen kost namelijk tijd. Helaas is ons slaap waakritme niet in staat om per direct om te schakelen van waak naar slaap modes, daarom zal je je vaak ook niet direct super wakker voelen nadat je wekker is afgegaan!

## Avondlijke gewoontes

Hierdoor is het voor veel mensen dan ook lastig om snel in slaap te vallen. Dit zit hem echter voornamelijk in de avondlijke gewoontes! Wanneer je het natuurlijke en lichamelijke proces "tegenwerkt" en de aanmaak van de energie- of waakhormonen blijft stimuleren in plaats van de afbreuk ervan. De aanmaak van de slaaphormonen blijft dan ook uit, en het proces, *de overgangperiode*, gaat dan pas in werking op het moment dat je in bed gaat liggen! Dan duurt het nog een tijdje voordat je fysiologisch klaar bent om in slaap te vallen.

## Lichten dimmen

We houden vaak tot laat felle lichten aan, of staren tot vlak voor het naar bed gaan in een fel beeldscherm van de computer of TV. En dat is dus niet handig.

Bevorder de afbreuk van waakhormonen, en de aanmaak van slaaphormonen door in de avond (minimaal een uur voor het naar bed gaan) de lichten te dimmen en niet tot vlak voor het naar bed gaan in een fel scherm te staren.

Wanneer de nacht op zijn einde loopt en de zon begint op te komen, stopt het lichaam met de aanmaak van slaaphormonen, en begint het weer met de aanmaak van de energiehormonen serotonine, adrenaline en **cortisol**.

Hierdoor is het veel makkelijker om op te staan met- en door **zonlicht** in tegenstelling tot het opstaan met een wekker als het nog donker is- of in een "goed" verduisterde slaapkamer. Je voelt je dan ook veel energiever als je "natuurlijk" wakker wordt van daglicht! Het is dus helemaal niet zo vreemd als jij moeite hebt met het opstaan met "hulp" van een wekker, dit is gewoonweg niet de natuurlijke manier die wij mensen van oorsprong kennen en waar ons lichaam op is (voor)geprogrammeerd.

## Daglicht

Melatonine maakt ons slaperig en cortisol (waakhormoon) houdt ons wakker. De aanmaak van melatonine begint wanneer het donker wordt en gaat de hele nacht door. Zodra het weer licht begint te worden begint de productie van cortisol op gang te komen wat de hele dag doorgaat.

De ogen spelen een belangrijke rol bij dit hele proces. Je ogen moeten voldoende daglicht opvangen wil je lichaam cortisol produceren. Gebeurt dit niet, dan vind er geen of te weinig aanmaak van cortisol plaats, en wordt onze biologische klok verstoord. Dit kan er in resulteren dat je overdag **geen energie** hebt, **slaperig** bent, en **niet productief** kunt zijn.

## Winter en zomer

In de winter hebben we meer slaap nodig dan in de zomer, dit heeft te maken met de lichtcyclussen, oftewel het aantal uren zon en daglicht. In de zomer is het langer licht waardoor we actiever en minder vermoeid zijn.

## Ritme in je slaappatroon

Wanneer je iedere dag rond dezelfde tijd naar bed gaat en op een vaste tijd weer op staat, gaat je lichaam hier na verloop van tijd aan wennen. Dan past je biologische klok zich aan aan je slaappatroon. Dit betekent

ook dat de fysiologische processen, zoals de aanmaak van slaap en waakhormonen, zich aanpassen aan je ritme. Als je ervoor kunt zorgen dat je niet teveel afwijkt van dit ritme, ontstaat er een natuurlijke balans. En deze balans resulteert erin dat je lichaam perfect weet wanneer het tijd is om te slapen, en wanneer het tijd is om wakker en productief te zijn!

## **Laatste woorden**

Verander je gewoontes! Zorg dat je in de avond op tijd de lichten dimt en niet meer in een fel scherm staart. Zorg er overdag voor dat je voldoende daglicht tot je krijgt. Op deze manier blijft je natuurlijke ritme en alle fysiologische processen die daarmee gepaard gaan in balans.

Zorg ervoor dat het ritme van je slaappatroon zo optimaal mogelijk is afgestemd op ons natuurlijke ritme. Probeer iedere avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan en sta in de ochtend op een vaste tijd op. Je lichaam houdt van balans! Geef het balans en je krijgt er een hoop voor terug!

## Het 2e Element: Ontspanning

Je kent het ongetwijfeld, je kunt niet slapen omdat je in je hoofd nog met van alles en nog wat bezig bent. Je probeert in slaap te vallen maar je hersenen draaien nog op volle toeren, er spookt van alles door je hoofd. Het kan gaan om leuke dingen, een gebeurtenis waar je nog opgewonden van bent, iets waar je enorm naar uitkijkt, die leuke film die je net gezien hebt, het e-book waar je druk mee bezig bent geweest, de groeiende resultaten van je website en noem het allemaal maar op.

Vervelender (en dit komt helaas nog veel vaker voor) is het wanneer er nare gedachten door je hoofd blijven razen. Meestal gaat het om **stress**; over wat je allemaal nog moet doen, dingen waar je tegenop ziet, een vervelende gebeurtenis, onzekerheid, zorgen over van alles en nog wat.

### Onrustig

Als we moeten kiezen hebben we natuurlijk allemaal liever een overschot van de leuke opwindende gedachten. In de praktijk zijn beiden echter niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. Het is belangrijk dat we in de avond zoveel mogelijk tot rust komen zodat we ontspannen naar bed kunnen gaan.

Als ik overijverig met dit boek of mijn website aan de slag ben, vervolgens de tijd vergeet, ineens zie dat het al laat is, en direct mijn bed in duik... dan kan ik de (biologische) klok erop gelijk zetten dat ik niet snel in slaap val. Dan ben ik lichamelijk niet meer bezig met werken, maar dan draaien mijn hersenen nog wel overuren en schieten er allerlei gedachten door mijn hoofd.. Wat ben ik vergeten, wat moet ik nog aanpassen, veranderen, toevoegen...

Hierdoor duurt het overigens niet alleen langer voordat ik in slaap val.. ik merk dat als ik ergens opgewonden over ben (of juist gestrest) dat ik veel vaker wakker wordt, dat ik veel onrustiger slaap. Dit is natuurlijk extra vervelend wanneer het gaat om stress of andere nare gedachten.

## Wat kun je doen

Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om je lichaam en geest te ontspannen, al dan niet overdag of in de avond voordat je naar bed gaat. Het zit hem voornamelijk in het zoeken van **afleiding**. Overdag kun je afleiding zoeken in bijvoorbeeld werk, hobby's, schoonmaken, andere mensen, en de beste manier; **sporten** (hier lees je meer over in element 4).

## Laatste woorden

Belangrijk is het om in de avond te kiezen voor (positieve) afleiding die niet al te heftig of energiek is. Zowel lichamelijk als geestelijk. Hoe minder druk je bent, des te beter. Probeer iets te vinden waarbij je zo min mogelijk hoeft na te denken. Hoe minder diep iets gaat, des te gemakkelijker kun je het weer los laten. Een iets wat domme comedy film, schoonmaken, kamer opruimen, muziek luisteren, in bad gaan, en mijn favoriet; een **boek lezen!** Ook dan geldt dat je beter niet al te heftig materiaal tot je neemt.

In een volgend hoofdstuk (Element 4) leer je meer over ontspannen door overdag actief te bewegen.

## Het 3e Element: Voeding

De keuze van je voeding heeft enorm veel impact op de kwaliteit van je slaap. Een verkeerde toevoer van energie naar het lichaam is vaak de oorzaak van slaapproblemen. Strenge diëten kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat er een tekort aan energietoevoer is. In de meeste gevallen gaat het (*in onze cultuur*) om een overschot aan energietoevoer voor het slapen gaan. Het lichaam wordt 's nachts dan nog flink aan het werk gezet omdat er nog veel eten verteerd moet worden, of het lichaam heeft te laat nog stoffen met een stimulerende werking binnen gekregen.

### Voeding waardoor je slecht slaapt

#### Cafeïne

De bekendste oorzaak van slecht slapen door drank/voedingskeuze is zeker cafeïne. Cafeïne is slecht voor de nachtrust vanwege de stimulerende werking op de hersenen, nieren, maag en darmen. Eigenlijk weet iedereen wel dat cafeïne stimulerend werkt, je wakker houdt, en je dus beter geen cafeïne houdende dranken zoals koffie kunt drinken in de avond.

Je kunt het beste zelfs al vanaf de namiddag geen koffie meer drinken en 's avonds ook andere cafeïne houdende producten vermijden zoals cola, thee en chocola. Energiedrankjes zijn al helemaal super slecht voor de nachtrust. Kruidenthee bevat geen cafeïne en kan je wel drinken. Dit heeft vaak zelfs een positief effect op de slaap.

Let ook op met medicijnen, in veel medicijnen zoals pijnstillers, afslankpillen en medicijnen tegen verkoudheid zit vaak cafeïne.

## **Alcohol**

Ook van alcohol is het redelijk bekend dat het een negatief effect heeft op de nachtrust. Hoewel veel mensen (terecht) denken makkelijker in slaap te vallen. Dit is namelijk waar, alleen is de slaap vervolgens veel minder diep en effectief, en als de alcohol uitwerkt wordt je sneller en vaker tussendoor wakker waardoor je algehele slaapefficiëntie (hoe effectief je slaapt) een stuk lager is. Daar komt nog bij dat je door alcohol vaak vervelender droomt, meer zweet in je slaapt, en alcohol je uitdroogt waardoor je hoofdpijn krijgt.

## **Vetten en eiwitten**

Vetten zijn zwaar en heel erg traag te verteren door het lichaam. Als je 's avonds nog veel vette voeding eet zal je lichaam de hele nacht druk bezig zijn met de vertering hiervan.

Ook eiwitten blijven langer in het lichaam. (twee keer langer dan koolhydraten). Beiden kunnen je goed wakker houden. Daarnaast is je lichaamstemperatuur normaal een graadje lager tijdens het slapen, dit is echter niet het geval bij een volle maag. De (iets) hogere lichaamstemperatuur kan vaak net een verschil maken tussen goed en slecht slapen.

## **Suikers en geraffineerde koolhydraten**

Suikers en andere geraffineerde koolhydraten als witbrood, koekjes, snoep, taart etc, hebben net als cafeïne een stimulerende werking en kun je 's avonds dus beter vermijden. Daarnaast doet het je bloedsuikerspiegel schommelen waardoor je wakker kan worden.

## **Pittig eten**

Pittig gekruide voeding kan brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

## **Smaakversterkers**

De smaakversterkers mononatriumglutamaat en E 621, die veel voorkomen in kant- en klaar maaltijden, kunnen hoofdpijn, maagzuur en

verteringsproblemen veroorzaken die vervolgens je slaap kunnen verstoren.

### **Tyramine**

Tyramine is een aminozuur dat de aanmaak van norepinefrine, *of noradrenaline*, door het lichaam stimuleert. Dit is een neurotransmitter die lijkt op adrenaline, en dus een flink stimulerend effect heeft op het lichaam. Tyramine zit in verschillende kaassoorten (oude, zachte, en blauwe kaassoorten), geconserveerd vlees, aardappels, wijn en chocola

### **Groentes**

Groentes zijn gezond, maar bepaalde groente zoals koolsoorten en gedroogde groenten hebben een hoog gisting effect wat een opgeblazen gevoel veroorzaakt. Andere groentes die je slaap negatief kunnen beïnvloeden zijn bonen, komkommer en blikgroenten.

Ook bevatten sommige groentes tyramine; zoals aubergine, tomaat, en spinazie. Begrijp me niet verkeerd, je kunt deze super gezonde groentes natuurlijk gewoon prima eten er vanuit gaande dat dit een paar uur voor het in slapen is.

### **Vitamines**

Vitaminerijke producten zijn natuurlijk heel goed om te eten en drinken, maar veel van deze vitamines hebben een stimulerend effect en kunnen dus wel een nadelig gevolg hebben voor de nachtrust. Probeer deze voedingsmiddelen dus vooral overdag te nemen! Dit neemt niet weg dat je ook 's avonds altijd beter een stuk fruit kan eten dan een vette snack.



## Voeding waardoor je goed slaapt

### Melatonine

Dit is het slaaphormoon wat ervoor zorgt dat we lekker kunnen slapen. Melatonine wordt op natuurlijk wijze door ons lichaam aangemaakt en regelt voor een groot deel ons slaap- waakritme. Zo wordt dit hormoon ook aangemaakt als het donker wordt. De aanmaak is dus een natuurlijk proces, maar is heel goed te bevorderen door rekening te houden met je voeding!

### Tryptofaan

Een stofje die je helpt om beter te slapen is tryptofaan. Dit aminozuur is nodig voor de aanmaak van serotonine, wat weer nodig is voor de aanmaak van melatonine, het "eindproduct". Tryptofaan zit in veel voedingsstoffen dus het hoeft geen probleem te zijn deze stof binnen te krijgen.

Tryptofaan vind je in zuivelproducten als *melk* en *yoghurt*, in *bananen*, *tonijn*, *dadels*, *sojabonen*, *amandelen*, *pinda's*, *granen*, en in veel *gevogelte* als *kip* en *kalkoen*.

### Serotonine

Voeding heeft invloed op het hormonaal evenwicht, en dit hormonaal evenwicht heeft invloed op de kwaliteit van onze slaap. Serotonine speelt hierbij een belangrijke rol. Dit hormoon is dus nodig voor de aanmaak van melatonine door het lichaam.

Veel voedingsstoffen bevorderen de aanmaak van serotonine. Vooral voeding die rijk is aan tryptofaan. De aanmaak van serotonine wordt bevorderd door koolhydraten. Deze zitten veel in **volkerenproducten** als volkorenbrood en volkerencrackers... en de rest waar volkoren- voor staat!:) )

## **Koolhydraten**

Dit zijn eigenlijk gewoon (trage) suikers, en deze suikers bevorderen de insulineafgifte wat de opname van tryptofaan door het zenuwstelsel, en het omzetten naar serotonine, vergemakkelijkt. Behalve in volkerenproducten zitten koolhydraten ook in bijvoorbeeld, *rijst, aardappels* en *deegproducten*.

## **Vitamine-B**

De vitamine B3, B5 en B6 zijn betrokken bij het omzetten van serotonine naar melatonine, en dus ook van belang voor een goed verloop van het proces.

## **Vitamine-C**

Deze heeft een kalmeren effect op ons zenuwstelsel en zit onder andere in *sinaasappels, ananas, aardbeien* en *broccoli*.

## **Tijdstip van eten**

In de ochtend is je lichaam beter in staat voedsel te verteren. In de avond en nacht heeft je lichaam hier meer moeite. Als je te laat nog te veel en/of te zwaar eet dan loop je het risico dat er nog veel onverteerd voedsel in je maag zit op het moment dat je naar bed gaat. Je lichaam moet dan dus nog ff doorverteren terwijl jij probeert te slapen, en dat kan je uit je slaap houden.

Het beste kun je dus veel en zwaar ontbijten, gemiddeld lunchen, en licht avondeten. Probeer minimaal 3 uur tijd te houden tussen de avondmaaltijd en het slapen gaan. Helemaal met een lege maag naar bed gaan is ook geen aanrader dus je kunt nog een licht verteerbare snack nemen ongeveer een uurtje voordat je naar bed gaat (bv kwark of een banaan).

## Laatste woorden

Voeding heeft veel invloed op je slaapkwaliteit. Dit bepaald zelfs in grote lijnen of je goed of slecht slaapt. Het is een complex verhaal en het is lastig om dit allemaal te weten, te onthouden, en er rekening mee te houden.

Veel soorten voeding zijn natuurlijk bij voorbaat altijd niet bevorderlijk voor je slaap, zoals vet eten. Maar (om het "makkelijk" te houden) is er dus ook veel voeding die niet per definitie goed of slecht is voor de slaapkwaliteit, maar waarvan het weer afhangt van het tijdstip waarop je het eet of drinkt!

Ik verwacht niet van je dat je het bovenstaande schema nu helemaal uit je hoofd weet. Je kunt dit overzicht natuurlijk wel goed gebruiken om er af en toe eens op na te slaan als je twijfelt over bepaalde voeding.

## Het 4e Element: Beweging

Een goede conditie zorgt ervoor dat je beter slaapt. Je valt niet allen sneller in slaap, maar slaapt vooral ook dieper. En hoe dieper je slaapt, hoe beter je "batterij" weer oplaad. Hoe langer je in een diepe slaap verkeerd, des te meer herstel vindt er plaats in je lichaam en geest.

### Beter slapen door lichaamsbeweging

Mensen met slaapproblemen hebben doorgaans een hogere hartslag, een hogere spijsvertering en zelfs een hogere lichaamstemperatuur tijdens het slapen. Door actief te bewegen gaat je spijsvertering in eerste instantie harder werken en dus omhoog, maar daalt deze naar een paar uur tot een lager niveau dan dat het normaal zou zijn geweest, zonder te hebben gesport of op een andere manier lichamelijk actief te zijn geweest.

**Let op:** Hierdoor kunnen we de conclusie trekken dat het niet verstandig is om vlak voor het slapen te sporten of op een andere manier erg actief te bewegen. Als je spijsvertering minder hard werkt kan je in de nacht beter en dieper slapen. Daarnaast heeft je lichaam na het sporten ook een paar uur nodig om weer af te koelen.

### Activeer je lichaam

Begin de dag goed door direct in beweging te komen na het opstaan. Spring even een paar keer op en neer, doe wat rekoefeningen, loop een rondje, of ga een stukje hardlopen.

Op deze manier actiever je als het ware je lichaam. Je geeft je lichaam zo signalen dat er weer een nieuwe dag voor de boeg staat! Je lichaam gaat stofjes aanmaken zoals serotonine (waakhormoon) waardoor je je sneller wakker, fit en energiever voelt! Dit bevordert ook de balans van je biologische ritme.

## **Stress**

Als er iets echt slecht is voor je nachtrust, dan is het wel stress. Door stress kan je uren wakker liggen van het piekeren. Lichaamsbeweging is één van de beste methoden om stress tegen te gaan, is het is ook direct de perfecte manier om beter te slapen! Actieve beweging gaat op verschillende manieren stress tegen...

## **Stofjes**

Door actief te bewegen komen en hormonen en neurotransmitters vrij in de hersenen. We hebben het over stofjes als *dopamine*, *endorfine*, *serotonine* en *adrenaline*. Deze zorgen voor een blij en gelukkig gevoel. Bewegen maakt je dus letterlijk blijer en gelukkiger waardoor het stress zeer effectief tegengaat!

## **Gedachten**

Wanneer je veel stress hebt ga je al snel piekeren, waardoor de stress eigenlijk alleen maar erger wordt. Sporten is een hele goede manier om jezelf even af te leiden van deze stressvolle gedachten, en daarmee meteen deze negatieve gedachtegangen te doorbreken. Door Sporten kan je goed je gedachten legen. je bent dan even helemaal gefocust op de sport die je beoefend. Hoe intensiever de activiteit, des te beter kun je je gedachten ermee legen.

## **Spiere**

Door stress spannen je spieren zich aan. Door actief te bewegen maak je intensief gebruik van je spieren waardoor deze uit aangespannen stand worden gehaald. Door het actief gebruiken van je spieren zorg je er eigenlijk voor dat je je spieren ontspant waardoor je minder last hebt van fysieke klachten door de stress.

## **Zelfvertrouwen**

Je lichaam wordt gezonder en mooier wat je zelfvertrouwen en eigenwaarde vergroot. Zelfvertrouwen zorgt er voor dat je beter om kan gaan met moeilijke, *en stressvolle*, situaties!

## Laatste woorden

Begin je dag sterk door direct in beweging te komen. Actiever je lichaam zo snel mogelijk om de aanmaak van waakhormonen en andere relevante stofjes te bevorderen om snel wakker, fit en energiek te zijn.

Iedere dag een uur sporten zou natuurlijk top zijn, maar om een positief effect te zien is dat niet perse nodig. Zorg er toch wel voor dat je minimaal 3 uur per week, en enigszins verspreid, echt actief in beweging bent. Het gaat dus niet alleen om het beoefenen van een sport, je kan het fietsen naar je werk of het wandelen met je hond hier ook prima toe rekenen. Al zijn dit niet de meest intensieve vormen van beweging, toch heeft het een zeer goede invloed op je stress niveau, en daarmee de kwaliteit van je slaap. Pak dus een wat vaker de fiets om bijvoorbeeld je boodschappen te doen!

## Het 5e Element: Slaapomgeving

Je slaapomgeving is letterlijk de omgeving waarin je slaapt. Dit is ontzettend belangrijk voor een goede nachtrust. Er zijn enorm veel factoren binnen je slaapomgeving die invloed hebben op je slaapkwaliteit.

### **Schone lucht**

Je hersens hebben wel frisse lucht nodig! Dus zorg voor voldoende ventilatie in je slaapkamer. Wanneer je de ramen allemaal dicht hebt zitten is er geen toevoer meer van frisse lucht, en jawel zuurstof. Doordat je tijdens het ademen zuurstof tot je neemt, als het ware "uit de lucht" haalt, zal het zuurstofpeil in de slaapkamer ook dalen. Hoe kleiner de slaapkamer, en hoe meer mensen er liggen, des te sneller gebeurt dit. Zorg dus voor schone lucht, zet lekker een raampje op een kier dus!

### **Licht/donker**

Zorg dat het goed donker is in de slaapkamer, goede gordijnen die geen licht doorlaten.

### **Temperatuur**

Zet in de nacht de verwarming uit. Zorg ervoor dat het niet te warm is in je slaapkamer. De ideale slaap temperatuur is tussen de 15 en 18 graden. In de zomer kan dit nog wel eens lastig zijn, en er zijn dan ook veel mensen die zomers bij hoge temperaturen moeite hebben met slapen.

### **Elektronica**

Vermijd elektronische apparaten in je slaapkamer of zet ze 's nachts zoveel mogelijk uit. Denk aan je laptop, televisie, en je telefoon. De signalen die deze apparaten uitzenden kunnen je slaap verstoren. Wanneer je je mobiel als wekker gebruikt kun je deze het beste op de vliegtuigstand zetten.

## **Planten**

Vermijd teveel planten in je slaapkamer. Planten hebben invloed op je brein en maakt deze actiever.

## **Geluid**

Zorg ervoor dat het stil is in je kamer, voor zover je daar invloed op hebt natuurlijk. Muziek of de tv aan laten staan op de achtergrond heeft geen goede invloed op je nachtrust, net als bel en sms tonen. Geluiden houden je uit je slaap, en kunnen je gemakkelijk wekken als je nog in een "lichte" slaap bent.

## **Kleur**

De kleur in je slaapkamer, *en dan met name de kleur van je muren*, heeft veel invloed op je slaap kwaliteit. Kalme en lichte kleuren zijn over het algemeen beter voor de nachtrust. Uit onderzoek is gebleken dat blauw de beste kleur is, en grijs en paars slechte kleuren zijn.

## **Slaapsysteem**

Dit omvat je (latten)bodem, matras, kussen, dekbed, beddengoed etc. Het juiste slaapsysteem verschilt per persoon en hangt af van bijvoorbeeld je gewicht, je lengte, je lichaamsbouw, je slaaphouding, het klimaat, allergieën, persoonlijke voorkeuren en meer. Het is niet zo dat duurdere producten bij voorbaat beter zijn. Het beste kun je je laten informeren en adviseren door iemand die er verstand van heeft en/of zelf veel testen en uitproberen. Wat wel makkelijk is, is je beddengoed regelmatig wassen. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat we lekkerder slapen in schoon en fris beddengoed!

## **Laatste woorden**

Met de meeste van bovenstaande factoren is heel makkelijk rekening te houden. Voor veel mensen, en waarschijnlijk ook voor jou, liggen hier kansen voor het oprapen om je nachtrust te verbeteren!



# Het avondritueel

Een avondritueel, of slaapritueel, is het aanhouden van een vast patroon in de avond. Een vooraf, altijd min of meer gelijke serie van opeenvolgende activiteiten voor het naar bed gaan. Het maakt hierbij nog niet eens zo zeer uit of je op vaste tijden naar bed gaat, maar om **wat** je doet vlak voordat je naar bed gaat. Het avondritueel helpt je met name om balans te vinden in de eerste twee elementen, ritme en ontspanning.

## Signalen

Door een vast patroon te volgen voor een uurtje, of zelfs maar een half uur voordat je wilt gaan slapen, geef je je lichaam eigenlijk **seintjes** dat het zich kan klaarmaken om te gaan rusten. Deze seintjes werken niet alleen maar *psychologisch*, maar ook *fysiologisch*. Zo zorgt dit er bijvoorbeeld ook voor dat je lichaam bepaalde slaaphormonen produceert waardoor je vermoeider wordt en makkelijker in slaap valt.

Dit hoeven absoluut geen energieke of actieve bezigheden te zijn, je moet er alleen voor zorgen dat je je lichaam tekens geeft om zich slaapklaar te maken. Als je zo'n vast patroon een tijdje volhoud begint je lichaam deze seintjes te herkennen en gaat het hierop reageren.

## Pavlov

Ken je Pavlov nog? Het experiment bekend als **de hond van Pavlov**. Hij ondervond dat honden gingen kwijlen wanneer ze voedsel voorgeschoteld kregen. (Ook dit is fysiologisch te verklaren, het lichaam weet dat het bijna eten binnen gaat krijgen, en reageert daarop door aanmaak van kwijl). Pavlov's experiment hield in dat hij een bepaald signaal (een belletje) gaf voordat hij de honden ging voeren. In het begin gingen de honden alleen kwijlen doordat ze voedsel voorgeschoteld

kregen, maar door de combinatie van het belletje (signaal) en het vervolgens voeren (de activiteit) meerdere keren te herhalen, begonnen de honden op een gegeven moment al te kwijlen door alleen het signaal te horen, zonder dat er sprake was van voedsel. De honden hebben onbewust een link gelegd tussen het betreffende signaal en het krijgen van eten.

## Slaap opwekken

Dit werkt eigenlijk precies hetzelfde als het verhaal over Pavlov. Je geeft je lichaam signalen waar het op een gegeven moment op gaat reageren. Dit gebeurt dus niet na twee keer, maar na voldoende herhalingen begint het lichaam hier steeds meer op te reageren!

Veel van ons hebben tot op een zekere hoogte al een klein avondritueelje door bijvoorbeeld als laatste voor het naar bed gaan de tanden te poetsen en naar de wc te gaan! Bij veel mensen blijft het daar alleen bij. Door een langer vast patroon aan te houden, en je lichaam dus meer **signalen** te geven, kan je jezelf dus beter voorbereiden op het in slaap vallen!

## Jouw avondritueel

Een avondritueel kan voor iedereen anders zijn, er is niet één manier die juist is. **Het gaat er om dat je een vast patroon aanhoudt.** Er zijn wel algemeenheden die beter werken dan anderen. Zo is het bijvoorbeeld beter om voor het naar bed gaan niet meer te sporten of op een andere manier erg actief bezig te zijn. Ook is het een feit dat het lichaam door **licht**, (hoe feller hoe heftiger) waakhormonen blijft aanmaken. Terwijl je 's avonds juist de aanmaak van slaaphormonen wil stimuleren. Dit kan je doen door 's avonds de lichten al op tijd te dimmen!

# Slaaptips overzicht

Nog even een aantal handige slaaptips voor je op een rijtje:

**Tip 1:** Zorg voor een schone lucht en voldoende ventilatie in je slaapkamer. Laat altijd een raam open of op een kiertje.

**Tip 2:** Verduister je kamer zo goed mogelijk. Hoe donkerder hoe beter. Licht heeft namelijk veel invloed op ons slaap- waakritme.

**Tip 3:** Zorg dat je relaxt naar bed gaat, dit doe je door 's avonds voldoende te relaxen. Probeer minimaal een uur voor het naar bed gaan geen actieve en/of opwindende dingen meer te doen.

**Tip 4:** Lees! Maar vermijd heftig en/of te dramatisch materiaal wat in je hoofd blijft rondspoken.

**Tip 5:** Meditatie is een goed hulpmiddel om je hoofd even helemaal leeg te maken en tot rust te komen. Een makkelijk toepasbare manier van mediteren is door je helemaal te focussen op je ademhaling.

**Tip 6:** Een actieve levensstijl, bijvoorbeeld door overdag voldoende te sporten, bevordert een goede nachtrust. Je kunt het beste niet vlak voor het naar bed gaan sporten of op een andere manier erg actief zijn.

**Tip 7:** Laat de verwarming 's nachts niet aan staan. Een koele temperatuur is het beste om goed te slapen. 15 a 16 graden is een ideale slaap temperatuur.

**Tip 8:** Zorg dat je overdag voldoende wordt blootgesteld aan daglicht, en dat je in de avond kunstmatig licht beperkt. Dim je lichten ongeveer een uur voor het slapen gaan zodat de aanmaak van het slaaphormoon melatonine door het lichaam wordt bevordert.

**Tip 9:** Je slaap ritme heeft ook veel invloed op je slaapkwaliteit. Ga op (redelijk) vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Wijk hier ook in het weekend niet teveel vanaf.

**Tip 10:** Doe niet aan powernaps en siësta's, deze maken je alleen maar vermoeider omdat je niet goed en/of lang genoeg in een diepe slaap komt om echt te herstellen. Ook verstoort het je slaap waakritme.

**Tip 11:** Probeer niet te lang wakker te liggen in bed. Als je echt niet kunt slapen kun je beter even uit bed gaan om iets ontspannend te doen zodat je daarna makkelijker in slaap valt.

**Tip 12:** Een vast avondritueel help je beter in slaap te vallen.

**Tip 13:** Zet elektronische apparaten in je slaapkamer zoveel mogelijk uit.

**Tip 14:** Probeer (hele dag) goede ademhaling gewoontes aan te leren en doe eventueel ademhalingsoefeningen voor het slapen gaan.

**Tip 15:** Eet een paar uur voor het naar bed gaan geen zware maaltijden meer. Als je lichaam nog druk bezig is met het verteren van je eten kan dit je wakker houden.

**Tip 16:** Drink kruidenthee voor het slapen gaan. Geen gewone thee (en zeker geen koffie) waar theïne/cafeïne in zit. Dit werkt juist stimulerend en houd je wakker!

**Tip 17:** Probeer ook overdag niet teveel cafeïne te drinken. Beperk je koffiegebruik het liefst tot 2 a 3 koppen per dag. Het beste kun je ook zo vroeg mogelijk stoppen met het drinken van koffie.

**Tip 18:** Sommige voeding bevordert de aanmaak van melatonine (slaaphormoon). Voorbeelden hiervan zijn melk en bananen.

**Tip 19:** Stop met snoozen!

**Tip 20:** Een warme douche of bad nemen 's avonds helpt je te ontspannen.

**Tip 21:** Teveel planten in je slaapkamer houden je geest actief.

**Tip 22:** Zorg dat het stil is in je slaapkamer.

**Tip 23:** Roken en alcohol zijn slecht voor je slaapkwaliteit. Alcohol doet je misschien wel makkelijker in slaap vallen, maar zorgt ervoor dat je minder diep slaapt en sneller wakker word.

**Tip 24:** Slaap voldoende!

## Nawoord

Er zijn enorm veel factoren die de kwaliteit van je slaap beïnvloeden en veel van deze invloeden hangen nauw met elkaar samen. Als één van de elementen wordt verwaarloosd, brengt dat ook de andere elementen uit balans.

Als je dit boek goed heb bestudeerd heb je achterhaald waar voor jou de belangrijkste aandachtspunten liggen om je slaapkwaliteit te verbeteren. Probeer zoveel mogelijk balans te vinden in alle elementen en je zult merken dat je beter slaapt.

### Laat het me weten

Ik hoop dat je het lezen van dit e-Book als leuk en interessant hebt ervaren. Ik zou het erg leuk vinden om persoonlijk van jou te horen wat je van dit boek vindt en of je er wat aan hebt gehad. Op- en aanmerkingen zijn ook altijd welkom zodat ik dit boek verder kan optimaliseren voor toekomstige lezers.

Reacties kun je sturen naar **alex@inslaap.nl**

## Bronnen

<http://www.inslaap.nl/>

## Over de auteur



Hi, ik ben Alex, allereerst wil ik je bedanken voor het lezen van dit e-book, ik hoop dat het je geholpen heeft!

Wie ben ik? Ik zie mijzelf als een integere, actieve, energieke en ondernemende jongen! In mijn vrije tijd ben ik graag aan het sporten, met mijn website [InSlaap.nl](http://InSlaap.nl) bezig, een boek aan het lezen (of schrijven), of doe ik leuke dingen met vrienden. Verder ben ik dol op reizen en probeer ik een paar keer per jaar een stedentrip te maken om wat van de wereld te zien!

Mijn interesse voor slapen vindt zijn oorsprong eigenlijk in een andere "algemenere" interesse, namelijk die van zelfontwikkeling en **productiviteit**. Hier ben ik mij een aantal jaren geleden in gaan verdiepen en zo begon ik met het lezen van boeken over zelfontwikkeling; over het stellen van *doelen*, het verhogen van je *productiviteit*, het verhogen van je *zelfvertrouwen* en noem het allemaal maar op!

En zodoende kwam ik op een gegeven moment uit bij het onderwerp "slaap". Ik begon mij hierin te verdiepen en vond het super interessant wat ik allemaal leerde.

Bijna iedereen in Nederland heeft wel eens moeite met slapen, en een kleine eenderde heeft zelfs last van slaapproblemen. Daarnaast slaapt nagenoeg niemand 100% efficiënt, en kan iedereen zijn slaapedrag optimaliseren om zo meer tijd vrij te maken voor andere zaken, om dus productiever te kunnen leven. Dit in combinatie met mijn interesse voor het fenomeen slaap heeft er toe geleid dat ik in juni 2013 heb besloten de website InSlaap.nl op te zetten!

## Over InSlaap.nl

InSlaap is juni 2013 Online gegaan en is sindsdien snel uitgegroeid tot een grote bron van informatie over slapen. InSlaap is de plek om kennis over slaap op te doen en je vragen beantwoord te krijgen. Op InSlaap kun op verschillende manieren leren. Zo vind je er onder andere een **blog** met enorm veel interessante artikelen over slapen, een **forum** waar je samen met andere kennis kunt uitwisselen, een gratis slaaptest, en een overzicht van handige slaapgerelateerde **hulpmiddelen** zoals boeken, apps en slaaptrainingen. Neem dus snel (weer) eens een kijkje!

[>> Bezoek InSlaap.nl](http://www.InSlaap.nl)