

# Schlaf gut!

Schlaf gut – wenn dein Nervensystem  
endlich zur Ruhe kommt

**VON VIOLA ROOLF-TAAG**

Ayurveda und Mindset Coach



**AYURVEDA**  
**GEGEN ANGST**

Innere Stärke  
mit Ayurveda  
& Mindset



Hallo und Willkommen!

In diesem kleinen Leitfaden findest du erste Impulse, die deinem Nervensystem helfen können, abends zur Ruhe zu kommen.

Schlafprobleme entstehen selten zufällig.

Sie sind oft ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem schon lange über seine Grenzen geht.

Ich bin Viola Roolf-Taag, Ayurveda und Mindset Coach, und ich begleite Menschen in herausfordernden Lebensphasen dabei, wieder in ihre innere Balance zurückzufinden – jenseits von Selbstoptimierung und schnellen Lösungen.

Besonders der Schlaf liegt mir am Herzen, weil er nicht nur Erholung bedeutet, sondern ein zentraler Schlüssel für emotionale Stabilität, innere Sicherheit und neue Kraft ist.

Wenn du abends erschöpft bist, aber innerlich nicht abschalten kannst, wenn dein Kopf müde ist, dein Körper aber wach bleibt – dann liegt das nicht an fehlender Disziplin, sondern an einem überlasteten System.

In meiner Arbeit verbinde ich modernes Ayurveda mit Nervensystem-Wissen und Mindset-Arbeit.

Nicht, um dein Leben „noch besser zu organisieren“, sondern um dich wieder mit dir selbst zu verbinden – damit Ruhe, Schlaf und Lebensfreude wieder möglich werden.

---

# Warum der Schlaf so wichtig ist



Schlaf ist die Basis für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Er beeinflusst unsere kognitive Leistungsfähigkeit, unser emotionales Gleichgewicht und unser allgemeines Wohlbefinden. Im Ayurveda ist Schlaf, neben Ernährung und Bewegung, einer der drei Grundpfeiler für ein gesundes Leben.

Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenem und erfolgreichem Leben.

Gerade bei chronischem Stress bleibt das Nervensystem im Alarmzustand.

Der Körper will schlafen – fühlt sich aber nicht sicher genug. Genau hier setzt Ayurveda an: nicht mit Druck, sondern mit Regulation.

In meinem Newsletter teile ich regelmäßig Impulse, Rituale und Perspektiven, die dem Nervensystem gut tun – jenseits von Selbstoptimierung und Dauerstress.

Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern dein natürliches Kraftwerk für mehr Energie und Lebensfreude.

---

# DIE DREI AYURVEDA-TYPEN UND IHR SCHLAFVERHALTEN

## **Vata-Typ** (Luft & Äther)

- Profitiert von stabilen Schlafenszeiten und beruhigenden Abendritual
- Neigt zu unruhigem Schlaf und Schlafproblemen, wacht oft zwischen 2 und 6 Uhr auf.
- Tipp: Früh ins Bett gehen (gegen 22 Uhr), Vata-Typen brauchen 8 Stunden Schlaf, abends Füße mit warmem Sesamöl mit ein Tropfen Lavendelöl massieren.

## **Pitta-Typ** (Feuer & Wasser)

- Hat oft tiefen Schlaf, wacht früh auf und braucht 7-8 Stunden Schlaf.
- Bei Stress wachen Pitta-Typen oft zwischen Mitternacht und 2 Uhr mit Herzklopfen und Emotionen wie Angst und Wut auf.
- Tipp: Vor Mitternacht schlafen gehen, kühle Schlafumgebung und beruhigendes Abendritual.

## **Kapha-Typ** (Erde und Wasser)

- hat einen festen, tiefen Schlaf,
- 6 Stunden Schlaf reichen meist. Wenn er zu viel schläft, fühlt er sich morgens oft träge und erschöpft.
- Tipp: Früh aufstehen, belebende Morgenroutine wie Wechseldusche, joggen oder belebendes Yoga.

Wichtig: Dein aktueller Schlaf sagt mehr über deine momentane Belastung als über deinen „reinen Typ“. Viele Menschen mit Kapha-Prakriti schlafen z.B. schlecht, wenn Vata stark erhöht ist.



# Die Ayurveda-Tages-Uhr und ihr Einfluss auf den Schlaf



Im Ayurveda wird auch der Tagesverlauf von den drei Bioenergien (Doshas) abwechselnd beeinflusst. Dabei werden während eines 24-Stunden-Rhythmus sechs verschiedene Phasen eingeteilt und jedes Dosha ist zweimal in diesem Zyklus dominant. Das bedeutet, dass die ureigenen Charaktereigenschaften der drei Doshas in dieser Zeit besonders zu spüren sind. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, seinen Abend und seine Nacht im Einklang mit den Doshas zu gestalten, um einen besseren Schlaf zu haben.

- **Kapha-Zeit (18-22 Uhr):** Diese Zeit ist ideal zum Entspannen und zur Vorbereitung auf den Schlaf.
- **Pitta-Zeit (22-2 Uhr):** Jetzt geschieht die körperliche und geistige Regeneration, daher ist es wichtig, möglichst viele Stunden während dieser Zeit tief zu schlafen.
- **Vata-Zeit (2-6 Uhr):** Der Schlaf wird unruhiger, denn der Körper bereitet sich langsam auf das Aufwachen vor. Frühes Aufstehen nutzt die leichte und kreative Energie des Vata für den Start in den Tag.

## Beobachte heute Abend:

In welcher Phase fällt dir Abschalten besonders schwer?

Wenn du tiefer verstehen möchtest, warum dein Körper abends nicht abschalten kann und was du tagsüber tun kannst, um nachts besser zu schlafen, findest du dazu regelmäßig Impulse in meinem Newsletter.

---

# TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

## Abendrituale für einen besseren Schlaf:

- eine sanfte Fußmassage mit Lavendelöl
- Handy und TV mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen meiden
- 10 - 30 min sanfte Bewegung wie z.B. Spaziergang, Stretching oder leichtes Yoga
- Ein beruhigender Schlaftrunk
- Melatonin oder Ashwagandha als natürliche Unterstützung

**Wichtig:** Nahrungsergänzungen können unterstützen – ersetzen aber keine Regulation des Nervensystems.

## Struktur im Tagesablauf:

- **Morgens:** Tageslicht tanken, eine nährnde Mahlzeit mit Proteinen und Kohlehydraten
- **Mittags:** Regelmäßige Pausen und bewusstes Essen
- **Abends:** Keine schweren Mahlzeiten, die letzte Mahlzeit sollte 2-3 Stunden vor dem Schlafen gegessen werden

## Hilfreiche Schlaftools:

- Schlafmaske und Ohrstöpsel für ungestörte Nachtruhe
- Gewichtsdecke: Besonders für Vata-Typen empfehlenswert, da sie ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt
- Prana-Matte: Akupressur für Entspannung und Stressabbau vor dem Schlafengehen



# SCHLAFTRUNK

## Sauerkirschsaft

Shake 100 ml Sauerkirschsaft mit 200 - 400 mg Magnesium (je nachdem ob du morgens schon Magnesium eingenommen hast).

Trinke dies kurz bevor du schlafen gehst, spätestens 30 Minuten später solltest du das Licht ausmachen.



## Ayurvedische Gewürzmilch für Ruhe & erholsamen Schlaf

- Erhitze langsam (nicht kochen) 250 ml Milch (alternativ: Pflanzendrink)
- Rühre ½ TL Kurkuma, 1 Prise Muskatnuss, ½ TL Zimt, 1 Prise gemahlene Ingwer ein und lass alles sanft ziehen.

optional: mit 1 TL Honig oder Ahornsirup süßen (erst nach dem Erhitzen)

:

- Kurkuma wirkt entzündungshemmend und unterstützt die nächtliche Regeneration
- Zimt wärmt und beruhigt das Nervensystem
- Muskatnuss gilt im Ayurveda als schlaffördernd
- Ingwer unterstützt die Verdauung, ohne aufzuregen

Die Wärme der Milch vermittelt dem Körper Sicherheit – eine wichtige Voraussetzung für guten Schlaf.



## Warum Sauerkirschsaft eine besondere Alternative ist?

Sauerkirschen sind reich an natürlichem Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers reguliert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der regelmäßige Konsum von Sauerkirschsaft die Schlafqualität verbessern und die Schlafdauer verlängern kann. Zudem enthält Sauerkirschsaft Tryptophan, eine Aminosäure, die als Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin wirkt und die natürliche Schläfrigkeit unterstützt. Durch die Kombination mit Magnesium verstärkt sich die Wirkung, da das Mineral zusätzlich die Melatonin-Produktion im Körper fördert und für eine tiefe Muskelentspannung sorgt. Bitte stimme Nahrungsergänzungen bei Unsicherheiten ärztlich ab.

**Wähle eine Variante, die dich anspricht – mehr ist nicht besser.**

# Möchtest du mehr als besseren Schlaf?

Möchtest du regelmäßig sanfte Impulse erhalten, die dir helfen, dein Nervensystem zu beruhigen, besser zu schlafen und dich tagsüber wieder mehr bei dir zu fühlen?

Dann trag dich hier in meinen **Newsletter** ein.

Schlaf ist ein wichtiger Baustein – aber was, wenn du nicht nur nachts gut schlafen möchtest, sondern dich vor allem tagsüber voller Energie fühlen möchtest.

Wenn du spürst, dass es bei dir nicht nur um Schlaf geht, sondern um Erschöpfung, innere Unruhe oder das Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen, dann lass uns gemeinsam hinschauen.

In einem unverbindlichen Gespräch finden wir heraus, was dein Nervensystem jetzt wirklich braucht.

## Dein Weg zu mehr Energie und Lebensfreude beginnt jetzt!

