

# Quantum Morgen Routine

5 Schritte für mehr Energie, Klarheit und besseren Schlaf ohne Koffein, nur mit Naturgesetzen

VON STEFFEN WELSCH | VITALPOWERBOOST

## Warum du trotz Schlaf nicht erholt bist

Du schläfst 8 Stunden, trinkst Kaffee, machst alles richtig und fühlst dich trotzdem wie gerädert. Brain Fog am Morgen, ein massiver Energy Crash zwischen 14 und 16 Uhr, und abends kannst du trotz bleierner Müdigkeit nicht einschlafen.

In unserer schnelllebigen Indoor-Welt haben wir uns von drei essentiellen Naturgesetzen entkoppelt: natürlichem Licht, direktem Erdkontakt und den natürlichen Frequenzen der Erde. Die Folge ist eine gestörte zelluläre Energieproduktion. Unsere Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, können nicht mehr ausreichend ATP, also reine Zellenergie, produzieren.

Die gute Nachricht: Dein zirkadianer Rhythmus, also deine innere Uhr, lässt sich über Licht, Erdung und Temperatur wieder synchronisieren. Diese Routine ist der Start.

### Die 5 Schritte im Überblick

| Schritt        | Was                                        | Dauer            | Ziel                       |
|----------------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1. Sonnenlicht | Direkt raus ans Tageslicht                 | 2 bis 10 Minuten | Cortisol-Peak setzen       |
| 2. Erdung      | Barfuß auf Erde / Wiese                    | 2 Minuten        | Parasympathikus aktivieren |
| 3. Wasser      | ½ bis 1 Liter Wasser + Elektrolyte         | 1 Minute         | Elektrolyte                |
| 4. Abendlicht  | Kein helles Kunstlicht ab 19 Uhr           | Abends           | Melatonin schützen         |
| 5. Schlaf      | Dunkel, kühl, W-LAN und Handy aus, geerdet | Nachts           | Tiefe Regeneration         |

## Schritt 1: Direkt nach Aufwachen raus ans Tageslicht

**Was tun:** Direkt nach dem Aufwachen nach draußen. 2 bis 10 Minuten, ohne Sonnenbrille, auch bei bewölktem Himmel. Balkon oder offene Tür reicht. Fensterglas filtert das wichtige Spektrum.

**Warum:** Helles Licht am Morgen ist der wichtigste Taktgeber für deinen zirkadianen Rhythmus. Es kann helfen, den natürlichen Cortisol Anstieg am Morgen zu unterstützen und das Timing für Melatonin am Abend zu setzen.

**Praxis-Tipp:** Kein Kaffee vorher. Handy bleibt drin. Atme tief, schaue in den Himmel, nicht direkt in die Sonne.

## Schritt 2: Barfuß erden – 2 Minuten

**Was tun:** Barfuß auf Wiese, Erde, Sand oder Balkon mit Erdkontakt. Im Winter: Erdungsmatte als Alternative.

**Warum:** Ziel ist ein physikalischer Ladungsausgleich und die Unterstützung des Parasympathikus, also deines Erholungs nervs. Viele Menschen berichten von mehr Ruhe und Fokus.

**Praxis-Tipp:** Kombiniere Schritt 1 und 2. Draußen barfuß stehen und gleichzeitig Morgenlicht tanken.

## Schritt 3: Wasser + Elektrolyte

**Was tun:** Ein bis zwei große Gläser Wasser (je 300 - 400 ml) mit einer kleinen Prise naturbelassenem Salz, optional Spritzer Zitrone oder Elektrolyte von Sunday Natural.

**Warum:** Nach der Nacht kann die Unterstützung mit Flüssigkeit und Elektrolyten sinnvoll sein.

**Hinweis:** Bei Bluthochdruck oder salzarmer Diät vorher ärztlichen Rat einholen.

## Schritt 4: Abendlicht-Management ab 19 Uhr

**Was tun:** Ab 19 Uhr kein helles, kaltweißes Kunstlicht mehr. Nutze Vollspektrum Glühbirne im Abendmodus oder Bernsteinlicht, Blueblocker Brille.

**Warum:** Helles Kunstlicht am Abend kann die natürliche Melatonin-Produktion stören. Warmes, gedimmtes Licht unterstützt deinen Körper dabei, in den Regenerationsmodus zu wechseln.

## Schritt 5: Schlafzimmer-Optimierung

**Was tun:** Zimmer so dunkel wie möglich, 18 bis 19 Grad, Handy aus, möglichst geerdet schlafen mit Erdungstopper oder Erdungslaken.

**Warum:** Dunkelheit, Kühle und wenig Reize fördern tiefen, erholsamen Schlaf und die nächtliche Regeneration.

# Deine 3-Tage-Challenge

Miss dein Energielevel 1 = völlig erschöpft bis 10 = voller Energie. Kreuze an, was du gemacht hast.

|       | Morgenlicht              | Erdung                   | Wasser + Elektrolyte     | Abendlicht               | morgens | mittags | abends |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|---------|--------|
| Tag 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | __/10   | __/10   | __/10  |
| Tag 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | __/10   | __/10   | __/10  |
| Tag 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | __/10   | __/10   | __/10  |

## Was kommt danach? Deine 3 Säulen

**Säule 1 – Erdung:** Erdungsmatte für den Tag, Erdungstopper für die Nacht. Ziel ist eine Unterstützung des Parasympathikus und tiefe Regeneration.

**Säule 2 – Licht:** Low Level Lasertherapie für Photobiomodulation zur Unterstützung der Mitochondrien-Funktion und Vollspektrum-Birne mit Tag-, Abend- und Nacht-Modus.

**Säule 3 – Frequenz:** PEMF + Infrarot-Tiefenwärme + Schumann Resonanzfrequenz von 7,83 Hz für Durchblutung, Energiestoffwechsel und mehr Ruhe im Kopf.

Willst du wissen, wo du starten sollst? Schreib mir auf Instagram: LICHT für Energie, ERDUNG für Schlaf, FREQUENZ für Regeneration.

Wichtiger Hinweis: Diese Inhalte dienen der Gesundheitsbildung und ersetzen keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden suche bitte ärztlichen Rat. Keine Heilversprechen.

VitalPowerBoost – Steffen Welsch