

Hvordan sove bedre – døgnrytme, søvntrykk, lys og koffein

12. august 2026 · Cirka 44 min

Hvordan sove bedre? En gjennomgang av det Matthew Walker, Andrew Huberman og Bryan Johnson er enige om - døgnrytme, søvntrykk, lys, koffein og kveldsrutine, forklart på norsk.

HOVEDTEMAER

- Døgnrytme og kroppsklokka
- Søvntrykk og adenosin
- Melatonin og lys
- Koffein og halveringstid
- Morgenlys og dagslys
- Kveldsrutine og nedtrapping
- Soverommet - mørkt, kjølig og stille
- Alkohol, nikotin og måltider
- Søvn i norsk vinter og lyse sommernetter

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hvordan kan jeg sove bedre?
- Hva er forskjellen på melatonin og adenosin?
- Hvor lenge sitter koffein i kroppen?
- Når på dagen bør jeg slutte å drikke kaffe?
- Hvorfor er fast oppståelsestid viktigere enn leggetid?
- Hva gjør jeg dagen etter en dårlig natt?
- Hvor kaldt bør det være på soverommet?
- Hjelper alkohol deg å sove?
- Hva gjør jeg når jeg ligger våken og ikke får sove?
- Hvordan får jeg nok lys om vinteren i Norge?

HOVEDPUNKTER

- Søvn styres av to systemer - døgnrytmen og søvntrykket. Alt annet bygger på disse.
- Fast oppståelsestid betyr mer enn fast leggetid.
- Koffein har en halveringstid på fem til seks timer, og finnes i mer enn du tror.
- Kroppen trenger rundt en time på å trappe ned - du kommer ikke fra hundre til null.
- Alkohol gjør at du sovner raskere, men sover dårligere.
- Soverommet skal være mørkt, kjølig og stille.

KILDER OG REFERANSER

- Matthew Walker – Hvorfor vi sover (Why We Sleep)
- Andrew Huberman – Huberman Lab, episode om søvn
- Bryan Johnson – arbeid med søvn og optimalisering

Innholdet er allmenn informasjon, ikke individuelle helseråd.

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.