

Die moderne Schlafforschung zeigt: Was man isst, hat einen Einfluss auf den Schlaf.



## GUTER SCHLAF GEHT DURCH DEN MAGEN

Schlafstörungen? Vielleicht liegt's am Essen. Denn was wir zu uns nehmen, beeinflusst unsere Schlafqualität. Eine zentrale Rolle spielt dabei ein Hormon, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert.

— Text Annette Wirthlin

**S**ie fallen todmüde ins Bett, doch der Schlaf will nicht kommen. Sie wälzen sich hin und her, die Leuchtzeichen des Weckers zeigen schon 01:52. Der Tag ist ruiniert, bevor er begonnen hat. Kennen Sie das?

Schlafstörungen sind weitverbreitet. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 leiden 29 Prozent der Be-

völkerung unter mittleren bis starken, 68 Prozent unter leichten Schlafproblemen. Nur gerade 3 Prozent der Befragten gaben an, Einschlafstörungen oder schlaflose Nächte seien ihnen unbekannt.

Dauert die Schlaflosigkeit über längere Zeit an, kann das zu ernsthaften gesundheitlichen und psychischen Problemen führen. Betroffene probieren in ihrer Ver-

zweiflung alles Mögliche aus, viele greifen zu Schlaftabletten. An die Ernährung denken die wenigsten. «Dabei hat das, was wir essen, einen Einfluss auf unsere Schlafqualität», sagt Tatjana Bühler. Die 42-jährige Ernährungsberaterin mit Praxis in Cham ZG erlebt oft, dass Patienten, die ursprünglich wegen Übergewicht, Depressionen oder Hautproblemen zu ihr



Die richtige Ernährung hilft, auch nach einem turbulenten Tag entspannt durchzuschlafen.



kamen, plötzlich wieder besser schlafen, wenn sie ihre Ernährung umstellen.

Dass Schlaf und Ernährung zusammenhängen, belegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. So zeigte zum Beispiel eine Studie der Amerikanischen Akademie für Schlafmedizin 2016, dass Versuchspersonen deutlich schneller einschliefen, wenn sie abends ein Menü mit viel Ballaststoffen sowie wenig gesättigten Fettsäuren und wenig Zucker verzehrt hatten. Und eine Studie mit 1600 griechischen Senioren ergab, dass ältere Menschen besser schlafen, wenn sie sich mediterran ernähren, also mit viel Obst, Gemüse oder Fisch.

*«Wenn es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse Melatonin aus und stellt den Körper so auf die Nacht ein.»*

Tatjana Bühler, Ernährungsberaterin

Um den Zusammenhang nachvollziehen zu können, muss man verstehen, wie unser Schlaf-Wach-Rhythmus gesteuert wird. Nämlich unter anderem durch das Schlafhormon Melatonin. Tatjana Bühler erklärt: «Abends, wenn es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn Melatonin aus und stellt den Körper so auf die Nacht ein. Es lässt uns müde werden und einschlafen. Am Morgen, wenn wieder Tageslicht auf unsere Pupillen fällt, wird die Produktion wieder heruntergefahren.»

Ist der Melatoninspiegel im Blut konstant zu tief, bekommen wir

Schlafprobleme. Der Arzt kann dann unter Umständen ein Arzneimittel mit Melatonin verschreiben.

### **Kirschen enthalten Müdemacher**

Auch über gewisse Lebensmittel wie Cranberrys, Kirschen oder Pistazien können wir den Müdemacher Melatonin direkt zu uns nehmen. Die darin enthaltenen Mengen sind allerdings sehr gering. Interessanter ist der mehrstufige Prozess, über den der menschliche Körper Melatonin selbst herstellen kann. «Wir müssen ihm dazu nur die richtigen Nährstoffe zur Verfügung stellen», sagt Tatjana Bühler. Einer davon ist die Aminosäure Tryptophan. Diese wird im Darm und im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt, das beruhigt und Angstzustände lindert. Da Serotonin weiter in Melatonin umgewandelt wird, kann man auch sagen: Tryptophan ist eine →





Die Folsäure in grünem Gemüse unterstützt die Bildung des Schlafhormons Melatonin.



Vorstufe sowohl des Glücks- als auch des Schlafhormons.

Hohe Konzentrationen von Tryptophan finden sich in Käsen wie Emmentaler oder Parmesan, Kürbiskernen, Sojabohnen, Haferflocken, fettreichem Fisch, wie Thunfisch, Hering, Lachs oder Sardine, sowie in grünen Gemüsen – etwa Grünkohl, Mangold, Spinat oder Wirz. «Je dunkelgrüner, desto besser für die allgemeine Gesundheit», sagt Tatjana Bühler. Auch Eier, Tofu, Bananen und Avocados sind Tryptophan-Quellen – und Milch. Als Alternative zur manchmal allergieauslösenden Milch empfiehlt die Ernährungsberaterin einen milchigen Schlummertrunk aus warmer Cashewmilch – auch Cashewnüsse enthalten Tryptophan –, der man etwas Mandelmus, Vanille und Zimt untermischt. In vielen arabischen Ländern ist übrigens die Dattel ein beliebtes Bettmüpfeli. Auch sie enthält die wertvolle Aminosäure.

Ein weiterer wichtiger Mikronährstoff im Zusammenhang mit Schlaf ist Vitamin B6, denn es ist entscheidend an der Umwandlung von Tryptophan in Melatonin beteiligt. Studien haben gezeigt, dass

**Einschlafrituale schaffen Ruhe und Entspannung. Ein Tee mit Baldrian, Hopfen oder Melisse macht angenehm müde und schläfrig.**

eine abendliche Gabe von Vitamin B6 zu einer Verlängerung des REM-Schlafes führen kann. Das ist jene Schlafphase, in der sich Nervensystem und Psyche besonders gut erholen können.

Vitamin B6 ist in folgenden Lebensmitteln enthalten: in Vollkorngetreide, Baum- und Erdnüssen, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Empfehlenswert sind wiederum alle grünen Gemüse, ausser-

dem rote Peperoni oder Karotten. Avocados und Bananen sind die Vitamin-B-Stars unter den Früchten. Als tierische Quellen sind vor allem Hummer, die bereits erwähnten Fettfische, Leber sowie Kalbsfilet zu nennen.

Auch Magnesium hat sich als Helfer des Sandmännchens einen Namen gemacht. Das sogenannte Entspannungsmittel sorgt dafür, dass die Reizüberleitung





«Je dunkelgrüner  
das Gemüse ist, desto besser  
ist es für die allgemeine  
Gesundheit.»

Tatjana Bühler,  
Ernährungsberaterin

## FÖRDERN DEN GUTEN SCHLAF

Kürbiskerne, Avocados,  
Bananen, Nüsse, fettreicher  
Fisch, Haferflocken und  
Hülsenfrüchte, grünes  
Blattgemüse, Baldriantee,  
frische, unverarbeitete  
Lebensmittel

## BEEINTRÄCHTIGEN DEN GUTEN SCHLAF

Kaffee und Energydrinks,  
Alkohol, Zucker, Süssigkeiten,  
Weissmehlprodukte, schwere und  
fetthaltige Speisen, Blähendes,  
spätes Abendessen

zwischen Muskeln und Nerven gut funktioniert. Viele kennen es als Mittel gegen Muskelkrämpfe oder das Restless-Legs-Syndrom (Ziehen und Kribbeln in den Beinen), welches Betroffene oft vom Schlafen abhält. Fehlt uns Magnesium im Blut, kann es auch zu Unruhezuständen und Reizbarkeit kommen.

Laut einer Studie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München (D) mit älteren Menschen mit Schlafproblemen verbessert sich die subjektive Empfindung der Schlafqualität nach sechswöchiger Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels Magnesium deutlich. Besonders gute natürliche Quellen für Magnesium sind Mineralwasser, Vollkorngetreide, Kakao, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse – und auch hier: Bananen.

Schläfrigmachende Stoffe finden sich auch in Heilpflanzen. Wohl die bekannteste ist Baldrian. Seine Heilwirkung geht aus der Gamma-Aminobuttersäure in der Wurzel hervor. Sie dämpft die Übererregung der Nervenzellen im Gehirn und verlangsamt die Körperfunktionen. Man

wird müde, die Muskeln entspannen sich, die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Für einen Tee übergiesst man einfach einen Teelöffel der zerkleinerten Baldrianwurzeln mit kochendem Wasser.

Heilpraktiker schwören zudem auf Lavendel-, Kamillen-, Hopfenzapfen-, Zitronenmelissen- oder Passionsblumentee. Probieren Sie einfach aus, welche Sorte bei Ihnen wirkt. Im Handel sind unter den Namen Schlaf- oder Gute-Nacht-Tee verschiedene Mischungen erhältlich. «Sich vor dem Schlafengehen einen Tee aufzubrühen und in aller Ruhe zu schlürfen, ist ein wunderbares Ritual», sagt Ernährungstherapeutin Tatjana Bühler. Und Rituale sind für einen erholsamen Schlaf wichtig.

Wer nun meint, er schlafe automatisch wie ein Murmeltier, wenn er abends eine Banane oder ein paar Sardinen isst, weil diese vor Tryptophan, Magnesium und Vitamin B nur so strotzen, wird enttäuscht sein. «So einfach funktioniert das nicht», sagt Tatjana Bühler. Vielmehr gehe es darum, die einschlägigen Lebensmittel mit Bedacht in eine abwechslungsreiche Gesamternährung mit viel pflanzlicher Vollwertkost und wenig industriell Hergestell-

tem einzubauen. «Wer das tut, und zwar auf Dauer, hat in der Regel kein Übergewicht, keine Darmprobleme – und eben auch keine schlaflosen Nächte.»

### Idealerweise isst man vor 19 Uhr

Die Expertin rät zudem, Mahlzeiten nicht zu spät einzunehmen, idealerweise nicht nach 19 Uhr. «Wer erst um 21 Uhr zu Abend isst, würde besser gar nichts mehr essen», sagt Tatjana Bühler. Denn die Verdauungsleistung ist abends am schwächsten. Wenn der Magen im Bett noch fleissig am Verdauen ist, steht auch dem Menschen eine wenig erholsame Nacht bevor.

Aus demselben Grund ist schwere Kost am Abend nicht ratsam. Fett- und kalorienreiche Speisen lassen unser Entgiftungsorgan, die Leber, nicht zur Ruhe kommen und verkürzen erwiesenermassen die Tiefschlafphasen. Auch Rohkost bekommt vielen Menschen auf die Nacht schlecht. Ideale Abendessen für Menschen mit Schlafproblemen sind zum Beispiel eine heisse Suppe aus püriertem Gemüse oder ein warmer Porridge.

Auf alle Lebensmittel, die den Organismus anregen, insbesondere koffein-





Ein 10- bis 20-minütiges Lavendelbad vor dem Schlafengehen beruhigt den Körper und den Geist.

## NATÜRLICHE EINSCHLAFHILFEN

Für einen erholsamen Schlaf kann es helfen, wenn Sie...

- ... vor dem Zubettgehen ein Vollbad nehmen, beispielsweise mit Lavendelöl.
- ... an der frischen Luft spazieren gehen.
- ... keine aufwühlenden Filme und Nachrichten mehr schauen.
- ... mit Hilfe einer App meditieren.
- ... wichtige Gedanken aufschreiben, um sie bewusst loszulassen.
- ... mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen das Handy weglegen oder den Nachtmodus aktivieren. Denn das Blaulicht hemmt die Melatoninproduktion.
- ... immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- ... das Schlafzimmer aufräumen, abdunkeln und durchlüften.
- ... zum Einschlafen leise Musik ohne Gesang hören.
- ... ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl auf das Kopfkissen geben.



haltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Energydrinks, verzichtet man besser ab dem Nachmittag. Denn Koffein führt zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, des natürlichen Gegenspielers von Melatonin. «Mit Koffein im Blut schläft man vielleicht gerade noch ein», sagt Tatjana Bühler, «man wacht aber öfter in der Nacht wieder auf.»

Das gelte auch für Wein, obwohl er in den Augen vieler Leute eine Einschlafhilfe ist. Wenn man einen gesegneten Schlaf hat, ist gegen ein Glas Wein nichts einzuwenden. Zählt man danach vergebens Schäfchen, verzichtet man besser darauf. Tatjana Bühler erklärt: «Wenn der Alkohol über die Blutbahn im Gehirn ankommt, geht oft das Gedankenkarussell los. Und ausserdem verstärkt er den Harndrang.»

### Schlafhelfer ohne Suchtgefahr

Was übrigens leicht vergessen geht: Auch Zucker ist ein Stimulans. Süssigkeiten und Weissmehlprodukte lassen den Blutzucker schnell nach oben schiessen und wieder

«Gerät der Körper mitten in der Nacht in ein Zuckertief, ist es vorbei mit dem Schlaf.»

Tatjana Bühler,  
Ernährungsberaterin

abfallen. «Gerät der Körper mitten in der Nacht in ein Zuckertief, ist es vorbei mit dem Schlaf.»

Schlafprobleme über das Essen anzugehen, wirkt nicht so schnell und bequem wie Schlaf-tabletten. Aber zusammen mit anderen Massnahmen (siehe Infobox links) lohnt es sich auf jeden Fall. Natürliche Schlafhelfer bergen keine Suchtgefahr und sind frei von Nebenwirkungen.

Bei einem nachgewiesenen Mangel an entspannungsfördernden Mikronährstoffen kann man diese gut auch eine Zeit lang in Form von Supplementen zu sich nehmen. Wer noch andere Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel nimmt, sollte dies jedoch mit einer Ärztin oder einem Arzt absprechen. Bei chronischem Schlafmangel ist ein Arztbesuch auf jeden Fall angezeigt. ■

### GESUND DURCH DIE NACHT

Die Ernährungsberaterin Tatjana Bühler aus Cham ZG berät individuell, wie eine ausgewogene Ernährung einen guten Schlaf begünstigt. [tatjanabuehler.com](http://tatjanabuehler.com)