



Entdecke weitere
Tipps zum guten
Schlaf unter:
[www.bosch-
bkk.de/gutenacht](http://www.bosch-bkk.de/gutenacht)

Clever essen, besser schlafen

Was wir abends essen und trinken, kann Einfluss auf unsere Schlafqualität haben. Ein Blick auf Zeitpunkt und Auswahl der Lebensmittel kann sich lohnen.

Nicht zu spät und eher leicht

Sehr üppiges, fett- oder zuckerreiches Essen kurz vor dem Schlafengehen hat Auswirkungen auf die Verdauung oder den Blutzuckerspiegel: Das Einschlafen kann erschwert oder der Tiefschlaf gestört werden. Deshalb die letzte größere Mahlzeit am besten etwa zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen einplanen und auf Süßes spätabends verzichten.

Nährstoff im Fokus: Tryptophan

Zur Bildung des Schlafhormons Melatonin benötigt der Körper u.a. die Aminosäure Tryptophan. Kohlenhydrate unterstützen diesen Prozess. Gute Quellen für Tryptophan sind z.B. Milch- und Sojaprodukte, Haferflocken, Nüsse, Eier, Geflügel, Hülsenfrüchte. Wer geschickt kombiniert, kann ggf. profitieren und besser schlafen. Einfach mal ausprobieren, z.B.: Naturjoghurt mit Haferflocken, Nüssen und etwas Honig. Vollkornbrot mit Ei oder Hüttenkäse. Banane mit Sojadrink. Zum Knabbern Cashew- oder Kürbiskerne.

Auf Koffein und Alkohol besser verzichten

Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie Energydrinks enthalten Koffein. Die anregende Wirkung erschwert das Einschlafen. Deshalb am besten bereits ab Nachmittag bzw. bis zu fünf Stunden vor dem Schlafengehen den Koffeinkonsum einschränken. Auch Alkohol ist kein geeigneter Schlafhelfer. Er kann zwar müde machen, gleichzeitig aber die Schlafqualität beeinträchtigen. Gute Alternative als Abendritual: Tee mit Auszügen aus Melisse, Baldrian oder Passionsblume.