

Dörte & Jesko Wilke

**DAS**  
**Schlaf gut**  
**KOCHBUCH**

Die Food-Formel

für einen besseren Schlaf

Mit 10-Tage-Plan und 70 Rezepten  
für die perfekte Nachtruhe

**riva**

© 2021 des Titels »Das Schlaf-gut-Kochbuch« von Dörte & Jesko Wilke (978-3-7423-1579-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Vorwort

In meinem Beruf als Food-Redakteurin habe ich so manchen Ernährungstrend kommen und gehen sehen. Meist ging es um Abnehmen und Gesundheit. Die Schlafqualität war dabei nie ein Thema. Was soll der Schlaf mit der Ernährung zu tun haben?

Dann kamen die Jahre, in denen überall gespart wurde, auch in meiner Redaktion. Mitarbeiter mussten gehen, doch die Arbeit wurde nicht weniger. Im Gegenteil, es kamen weitere Aufgaben dazu.

Plötzlich stellten sich Schlafprobleme ein. Ich lag abends im Bett und grübelte darüber nach, wie ich meine Arbeit besser organisieren, wie ich effektiver werden konnte. Einschlafen? Fehlanzeige! Ich wachte um sechs Uhr morgens auf und versuchte den kommenden Arbeitstag durchzuplanen. Wieder in den Schlaf finden? Fehlanzeige! Mangelnder Schlaf und Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur wurden chronisch. Bei den Verspannungen half mein Physiotherapeut, die Schlaflosigkeit blieb. Ich war verzweifelt – schließlich hatte ich doch früher geschlafen wie ein Stein.

Dann kam mein Mann ins Spiel, ebenfalls Autor von Gesundheitsratgebern. Er sagte: »Du bist Expertin in Sachen gesunde Ernährung. Es muss doch eine Möglichkeit geben, über das Essen die Schlafqualität zu verbessern. Wenn du möchtest, helfe ich dir.« Also begannen wir, Studien und Erkenntnisse zusammenzutragen, erkannten wichtige Zusammenhänge und fanden die besten Lebensmittel für einen gesunden Schlaf.

Liebe Leser/innen, das Ergebnis liegt Ihnen vor. Bei mir hat es funktioniert. Und manchmal denke ich: Das hätte mir eigentlich schon viel früher einfallen können!

*Ihre  
Dörte Wilke*



# Ein Kochbuch für besseren Schlaf?

Ernährung und Schlaf sind zentrale Voraussetzungen für unser Wohlergehen. Da sind sich sämtliche Experten ausnahmsweise mal einig. Was wir essen, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen; erholsamer Schlaf ermöglicht die nächtliche Regeneration. Beides ist unverzichtbar, und zusammen bilden Ernährung und Schlaf die Grundlage für unsere Existenz. Zusammen? Da stellt sich eine entscheidende Frage: Gibt es einen Zusammenhang zwischen beidem? Wenn ja: Welchen Einfluss hat das Essen auf die Schlafqualität?

Diesen Fragen sind wir nachgegangen. Und um es gleich vorwegzunehmen: Selbstverständlich hat die Ernährung Einfluss auf die Schlafqualität! Und dieser Einfluss ist gravierend. So gravierend, dass wir ihm ein ganzes Kochbuch widmen. Mit Hintergrundwissen, praktischen Tipps und vielen Rezepten, die für einen besseren Schlaf sorgen.

Wir erklären, warum uns Low-Carb-Diäten um die Nachtruhe bringen können und warum Kirschen und Bananen uns besser schlafen lassen

als Zitronen und Orangen. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Ernährung die Schlaf- und Wachhormone wieder ins Lot bringen und welches die besten Lebensmittel für eine geruhvolle Nacht sind. All diese Erkenntnisse fließen in den umfangreichen Praxis- und Rezeptteil ein – inklusive 10-Tage-Plan zur Wiederherstellung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Mit drei Rezepten pro Tag und zusätzlichen Lifestyle-Tipps sowie Aktivitäts- und Entspannungsplan.



# Warum der Schlaf so wichtig ist

Wohl dem, der schläft wie ein Murmeltier! Doch für ziemlich viele Menschen ist das nur Wunschdenken. Jeder dritte Deutsche leidet unter einer mangelhaften Schlafqualität.

Was bedeutet das konkret? Wir schlafen schlecht ein, wachen häufig auf, liegen lange wach und fühlen uns am Morgen einfach nicht ausgeruht oder, schlimmer noch, sogar wie zerschlagen. Wir haben dann das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben.

Aber was sind die Gründe? Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ist beruflicher Stress die häufigste Ursache – und zwar für Männer und Frauen gleichermaßen. Frauen grübeln nachts zusätzlich über familiäre Probleme. Ein Drittel bringt dieser private Stress um den Schlaf, bei den Männern ist es nur ein Viertel. Frauen sind generell anfälliger für Schlafstörungen. Ein Viertel aller Befragten gibt an, dass eine schwere Mahlzeit vor dem Zubettgehen die Schlafqualität mindert. Da ist der Zusammenhang zwischen Essen und Schlafen ganz offensichtlich! Doch dabei handelt es sich ja eher um Ausnahmen. Schlimmer wird es, wenn die Schlafstörungen dauerhaft sind: Laut der genannten Untersuchung ist das bei sechs Prozent der Bevölkerung der Fall.

Und da kommt es nicht so sehr auf eine einzelne Mahlzeit an, sondern auf die alltägliche Ernährung. Deshalb haben wir ein Konzept entwickelt, das von Montag bis Sonntag und von morgens bis abends wirkt.

## Volkskrankheit schlechter Schlaf

Fast fünf Millionen Menschen haben also dauerhaft mit den Folgen ihrer Schlaflosigkeit zu kämpfen. Und die sind vielfältig: Sie reichen von Erschöpfung und Konzentrationsmangel über eine gesteigerte Unfallgefahr und Infektanfälligkeit bis hin zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten. Doch warum hat ein schlechter Schlaf so fatale Folgen? Ganz einfach: Weil wir nur im Schlaf wirklich regenerieren! Unser gesamtes System »fährt runter«, um neue Energie zu tanken. Wie bei einem Smartphone: Über Tage haben wir die Akkuladung verbraucht. Am Abend hängen wir es an das Ladegerät, und am Morgen sind die Akkus wieder voll. Doch was passiert, wenn der Ladevorgang unterbrochen wird? Dann ist der Akku am Morgen nur halb voll, und schon am Mittag lässt die Leistung nach, bis sich das Gerät wegen Energiemangel abschaltet, gerade dann, wenn wir zum Beispiel einen wichtigen Anruf tätigen wollen.

Ganz ähnlich verhält es sich bei uns Menschen. Nur ein ungestörter, ausreichend langer Schlaf bringt die nötige Energie, um den nächsten Tag ohne Einschränkungen und Ausfälle zu überstehen. Doch so hilfreich derartige Vergleiche sind, vereinfachen sie auch die Zusammenhänge. Was im Schlaf passiert, ist natürlich viel komplexer – und so interessant, dass Sie es sich genauer anschauen sollten.

### **Kommen Sie Ihren Schlafräubern auf die Spur**

Ganz am Ende dieses Buches finden Sie ein sogenanntes Schlafprotokoll. Wir empfehlen Ihnen, dieses Formular gleich zu Beginn für eine Woche auszufüllen. Auf diese Weise können Sie Ihren momentanen Status dokumentieren. Nachdem Sie das 10-Tages-Reset-Programm absolviert haben, führen Sie das Protokoll dann weiter. Sie sehen nun, ob und wie sich Ihr Schlafverhalten verändert hat.

## **Schlaf: Wir brauchen ihn zur Erholung und zum Überleben**

Während der Nachtruhe schüttet unser Gehirn große Mengen an Wachstumshormonen aus. Sie sorgen nicht nur für die gesunde Entwicklung bei Kindern. Auch bei Erwachsenen findet permanente Erneuerung statt. Millionen von Körperzellen sterben täglich und werden neu gebildet. Beschädigte Zellen werden aufgeräumt und repariert. Man kann sich diesen Vorgang tatsächlich wie ein Putzkommando vorstellen, das durch den gesamten Körper marschiert.

## **Regeneration und Entgiftung: Aufräumarbeiten in den Zellen**

Dieser Regenerationsprozess findet vor allem nachts statt. Auffällig bei Schlafmangel: Augenringe und Falten im Gesicht. Denn Hautzellen müssen besonders häufig erneuert werden. Wenn wir krank sind, schlafen wir besonders viel, weil wir auf diese Weise am besten wieder zu Kräften kommen, heißt: unseren Körper regenerieren und reparieren können. Zweiter wichtiger Punkt: Während wir schlafen, werden Stoffwechselprodukte, die sich über Tag im Körper angesammelt haben, abgebaut. Vor allem die Entgiftungsorgane Leber und Nieren brauchen diese Phase körperlicher Inaktivität, um ihre Aufgaben effektiv und vollständig erledigen zu können. Auch das Immunsystem ist auf die Nachtruhe angewiesen. In dieser Zeit produziert der Organismus besonders viele immunaktive Stoffe. Wer zu wenig schläft, schwächt also auch seine Abwehrkräfte. Die Bildung von Antikörpern wird gestört, es kommt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte. Die Folge: Wir werden häufiger krank.

## **Autophagie: die Müllabfuhr in den Zellen**

Der japanische Nobelpreisträger Yoshinori Ohsumi konnte nachweisen, dass unsere Zellen über ein nächtliches Selbstreinigungsprogramm verfügen, die sogenannte Autophagie. Sie setzt ein, wenn die normale nächtliche Regeneration abgeschlossen ist, und läutet eine noch intensivere Aufräumphase ein. Defekte, degenerierte und unbrauchbar gewordene Zellbestandteile werden gesammelt, aufgespal-



ten und anschließend weiterverarbeitet – perfektes Recycling. Aus einem Teil der zerlegten Rohmaterialien entstehen sogar neue Zellen. Ein anderer Teil wird als Energiequelle genutzt, der Rest entsorgt. Eine äußerst effektive Entrümpelung, Renovierung und Aufarbeitung finden jetzt statt. Dieser Erneuerungsprozess ist jedoch nur möglich, wenn keine Störfaktoren dazwischenfunken. Etwa Stresshormone, die uns wach halten, oder Nahrung, die im Verdauungssystem ankommt. Sobald Nahrung zu verarbeiten ist, wird der so wichtige Regenerationsstoffwechsel unterbrochen. Je länger diese nächtliche Fastenphase andauert, desto effektiver funktioniert die Autophagie. Sie setzt in der Regel nach circa zwölf Stunden ein.

**Gut zu wissen:** Jedes Mal, wenn wir über einen Zeitraum von zwölf Stunden oder länger nichts essen, tun wir unserem gesamten Körper einen Gefallen und verbessern die Schlafqualität! Wie wir das erreichen? Durch eine frühe letzte Mahlzeit am Abend und ein spätes Frühstück am Morgen.

## Emotionen verarbeiten: Nachlese im Gehirn

Wer glaubt, dass sich unser Gehirn nachts ausruht, liegt völlig falsch. Auch unsere Denkkzentrale nutzt diese Phase für Aufräumarbeiten und zur Regeneration. Wenn wir von den Reizen der Außenwelt abgekoppelt sind, kann sie die Eindrücke des Tages in Ruhe durchgehen und sortieren. Relevante Informationen werden in bestehende Kategorien eingeordnet, überflüssige »gelöscht«. Dieser Prozess kommt uns auch beim Erwerb neuer Fähigkeiten zugute. Womit wir uns am Tag befasst haben, wird nun im Gedächtnis verankert und ist nach dem Erwachen besser abrufbar – wir lernen im Schlaf. Und die Redewendung »eine Nacht darüber schlafen« hat durchaus ihre Berechtigung, vor allem, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen. Auch emotional belastende Erlebnisse werden während der Nachtruhe verarbeitet. Studien belegen, dass Menschen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden, erheblich häufiger an Depressionen erkranken als solche, die einen gesunden Schlaf haben.

## Einschlaf-Stress: Das Loslassen fällt schwer

Ungeklärte Konflikte, unerledigte Aufgaben, offene Fragen: All das geht uns im Kopf herum, wenn wir am Abend zu Ruhe kommen wollen. Einerseits ist das gut so, denn die Seele möchte belastende Erlebnisse verarbeiten und nach Möglichkeit zu befriedigenden Lösungen finden, bevor wir in den Schlaf fallen. Doch einschlafen können bedeutet auch loslassen! Für die Dinge, die Sie aktuell nicht klären oder er-



ledigen können, gibt es einen Trick: Entwerfen Sie einen Plan und notieren Sie ihn. Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch – da können Sie hineinschreiben, wie Sie das Problem morgen angehen wollen. Damit ist die Sache erst einmal benannt und festgehalten, und es fällt leichter, sie ruhen zu lassen.

**Gut zu wissen:** Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch dient als Zwischenspeicher für das überlastete Gehirn – Probleme einfach vorübergehend auslagern!



### **Nicht gegen Windmühlen kämpfen: Schlafprobleme annehmen**

Ein Problem anzunehmen und Frieden damit zu machen, das klingt immer ein bisschen esoterisch. Doch psychologisch betrachtet ist durchaus etwas dran, denn mit der Energie,

die wir aufwenden, um ein Problem in den Griff zu bekommen, kann es sich verhalten wie mit der berühmten Tür: Wir stemmen uns dagegen, obwohl sie nach innen aufgeht. Schlafprobleme haben in aller Regel eine Vorgeschichte. Je länger sie bestehen, desto klarer ist, dass sie etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun haben. Sie isoliert zu betrachten wäre ziemlich kurzsichtig. Es ist also vielleicht sinnvoller, nach den Ursachen zu forschen, statt sich immer mehr unter Stress zu setzen, weil man nicht so optimal schläft.

### **Alles hat sein Gutes: Erkennen Sie das Positive**

Häufig sind es nämlich gerade sehr positive Persönlichkeitsmerkmale, die als »Nebenwirkung« zu Schlafstörungen führen. Zum Beispiel Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Genauigkeit. Menschen mit diesen Talenten können oft schlecht abschalten, vor allem zur Schlafenszeit. Dann denken sie darüber nach, was am Tag liegen geblieben ist oder welche Dinge am nächsten Morgen unbedingt erledigt werden müssen. Genau diese mentale Aktivität verhindert ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf. Menschen, die stets gut einschlafen, haben vielleicht einfach ein dickeres Fell. Sie finden prima in den Schlaf, obwohl ein paar Dinge unerledigt geblieben sind. Es ergibt daher Sinn, leichte Einschlafstörungen als Bestandteil der eigenen positiven Persönlichkeit zu betrachten und einfach anzunehmen. Letztlich hängt es vom Leidensdruck ab, ob das gelingt. Eins ist jedoch sicher: Sich über sich selbst zu ärgern, hilft garantiert nicht.

## Übergewicht: Schlaflosigkeit macht dick

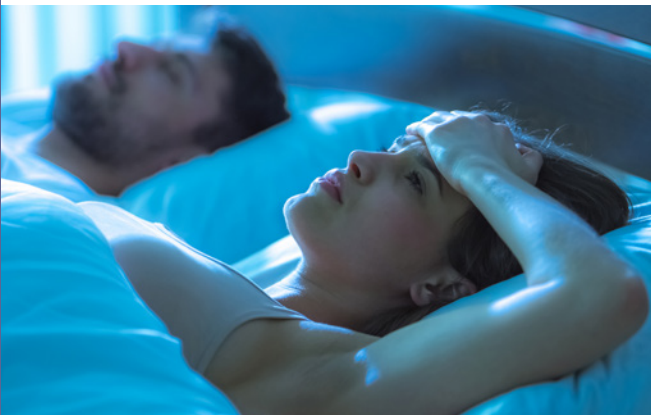
Studien deuten darauf hin, dass Schlafmangel zu Übergewicht führen kann. Ein Teil dieser Untersuchungen besagt, dass zu wenig Schlaf zu einer vermehrten Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin führt, wodurch der Appetit größer wird und wir auch häufiger und mehr essen. Eine weitere Ursache besteht ganz profan darin, dass Menschen, die nur wenige Stunden schlafen, mehr Zeit haben zu essen. Da wir in einer Gesellschaft leben, die es uns jederzeit ermöglicht, Nahrungsmittel zu konsumieren, klingt das plausibel. Hinzu kommt, dass wir die Abendstunden häufig vor dem Bildschirm verbringen, was nicht selten mit dem Verzehr hochkalorischer Snacks einhergeht. Wenn man weiß, dass wir beim Fernsehen nur zehn Prozent mehr Energie verbrauchen als im Schlaf, wird klar, dass ein verkürzter Medienkonsum zugunsten einer längeren Schlafdauer unsere Energiebilanz deutlich verbessern würde.

Zusätzlich entsteht eine Art Teufelskreis: Schlafmangel verändert den Stoffwechsel in eine ungünstige Richtung. Statt Zucker wird

verstärkt Eiweiß zur Energieversorgung verwendet. Der zur Verfügung stehende Zucker wird dann in Fett umgewandelt und gespeichert. Dieser Effekt tritt schon nach einer Nacht mit wenig Schlaf ein, wie eine aktuelle schwedische Studie zeigt. Bei Schlafstörungen liegt außerdem häufig ein erhöhter Stresshormonspiegel vor. Und diese Stoffe führen wiederum zur vermehrten Einlagerung von Fett im Bauchbereich. Das berüchtigte »viszerale« Bauchfett wächst – und mit ihm das Risiko für Diabetes und Co. Dieses Fett gilt als besonders ungünstig, da es eigenständig Hormone produziert und in den Körper aussendet. Damit wirkt es wie ein Störfeuer auf viele Körpervorgänge. Viszerales Bauchfett beeinträchtigt den Insulin-Stoffwechsel, erhöht ungünstiges Cholesterin und fördert Entzündungen. Es gilt also auch umgekehrt: Nicht nur die Ernährung beeinflusst den Schlaf, auch der Schlaf beeinflusst, was wir essen und ob wir dick werden. Hat sich das Übergewicht erst einmal etabliert, droht ein weiteres Problem.

## Vor allem der Partner leidet: Schlafkiller Schnarchen

Schnarchen ist weit verbreitet und kommt mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Fast 60 Prozent der Männer und etwa 40 Prozent der Frauen sind betroffen. Schnarchen stört den Schlaf in zweifacher Hinsicht: Zum einen vermindert es die eigene Schlafqualität, zum anderen wird der Schlaf der Partnerin oder des Partners gestört. Frauen leiden weit häufiger unter dem Lärm, den ihre Bettgenossen produzieren, wie die oben genannten Zahlen zeigen. Doch wer auch immer schnarcht, die Ursache



für die störende nächtliche Geräuschbildung liegt sehr oft in der Ernährung – indirekt, versteht sich. Denn der größte Risikofaktor ist Übergewicht! Weitere Ursachen: Alkoholkonsum, Schlaf- beziehungsweise Beruhigungsmittel und ein fortgeschrittenes Alter, wodurch es zum Erschlaffen der Nasen- und Mund-Rachen-Muskulatur kommt. Chronische Schnarcher sollten sich einer schlafmedizinischen Untersuchung stellen, denn die nächtliche Unterversorgung mit Sauerstoff kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen.

### **Hier droht Abhängigkeit: Risiko Pharma-Schlaf**

1,9 Millionen Menschen in Deutschland nehmen nach Angaben der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) regelmäßig Schlafmittel ein. Das Problem: Schlaftabletten haben keine heilende Wirkung, weil sie lediglich sedierend wirken, aber nicht an den Ursachen ansetzen. Werden sie abgesetzt, ist die Störung sofort wieder da. Zudem ist die Einnahme mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Am gravierendsten ist der Gewöhnungseffekt. Er führt dazu, dass Betroffene schon bald eine höhere Dosis des entsprechenden Präparats benötigen, um die gleiche Wirkung zu erzielen und so extrem schnell in eine Abhängigkeit geraten. Schon nach wenigen Wochen kann das Absetzen so eines Medikaments zu Entzugerscheinungen führen. Experten schätzen, dass weit mehr als eine Millionen Menschen in Deutschland von Schlafmitteln abhängig sind. Zwei Drittel davon sind Frauen über 65 Jahre.

### **So wirken Schlafmittel**

Die Wirkung vieler Schlafmittel basiert entweder auf den sogenannten Z-Substanzen. Das sind Zaleplon, Zolpidem und Zopiclon oder auf Benzodiazepinen, einer Stoffgruppe, die noch häufiger eingenommen wird. Der Effekt all dieser Präparate ist angstlösend, beruhigend und muskelentspannend. Sie verstärken die natürlichen Signale des Gehirns zum Herunterfahren und Einschlafen. Doch diese medikamentös herbeigeführte Ruhigstellung hat einen Haken: Sie verschlechtert die Schlafqualität. Vor allem, weil sich die für die Erholung so wichtigen Tiefschlafphasen verkürzen.

### **Kurz zusammengefasst**

Nun haben wir uns einen kleinen Überblick über die Bedeutung des Schlafes und die Vorgänge verschafft, die währenddessen ablaufen. Dabei wird eines klar: Nachts sind wir viel aktiver als vermutet. Wir fühlen uns zwar wie ausgeschaltet, doch im Hintergrund passiert eine ganze Menge. Dieser Umstand schlägt sich auch im Kalorienverbrauch nieder. Der ist im Schlaf nämlich nur unwesentlich geringer als tagsüber. Um es anschaulich zu machen: Wer acht Stunden schläft, verbraucht im Vergleich zum Wachzustand nur etwa 130 Kalorien (kcal) weniger. So viel wie in zwei Riegeln Milkschokolade stecken.

**Gut zu wissen:** Erholsamer Schlaf ist existenziell. Er hat viele Funktionen, dient jedoch vor allem der Regeneration von Leib und Seele.

## Die letzte Mahlzeit: Weichenstellung für guten Schlaf

Diese Erfahrung hat bestimmt jeder schon einmal gemacht: Ein Treffen beim »Griechen«, ein Grillabend mit Freunden oder die klassische Weihnachtsgans. Es wird etwas später, noch ein Schnäpschen hinterher ... Doch die Quittung kommt prompt. Man fühlt sich zwar müde und erschöpft, schläft aber trotzdem schlecht ein oder wacht nach kurzer Zeit wieder auf, schläft unruhig oder fühlt sich am nächsten Morgen »wie gerädert«. Kein Wunder: Bei einem schweren Abendessen mit viel Fleisch, fettigen Beilagen und Soßen, Alkohol und vielleicht noch einem süßen Nachtisch muss unser Organismus Schwerstarbeit leisten. Leicht kommen bei einem solchen Gelage 1000 Kalorien (kcal) und mehr zusammen, vor allem in Kombination mit Bier oder Wein und Schnaps. Bei einer empfohlenen täglichen Zufuhr von 1500 bis 2000 Kalorien im Schnitt ist klar, dass wir an diesem Tag unser Konto satt überziehen.

## Fett und Eiweiß: Langzeitbeschäftigung für den Magen

Noch problematischer ist die Belastung des Verdauungssystems und die Blockade des oben beschriebenen Regenerationsstoffwechsels. Fette

Speisen wie Gans, Grillfleisch oder Ölsardinen können bis zu sieben Stunden im Magen verweilen, bis sie weiter in den Darm geleitet werden. Dann hat das Verdauungssystem aber noch lange keine Ruhe. Selbst scheinbar harmlose Bratkartoffeln oder Geflügel beschäftigen den Magen bis zu vier Stunden. Hinzu kommt: Jede Mahlzeit regt das sympathische Nervensystem und damit die Adrenalinausschüttung an. Und das macht wach. Damit ist klar, dass auch die Schlafqualität beeinträchtigt wird. Die Empfindlichkeit auf solche Mahlzeiten nimmt im Alter übrigens zu. Also raten Experten, die letzte Mahlzeit des Tages möglichst leicht verdaulich und nicht allzu kalorienreich zu gestalten und vor allem rechtzeitig vor dem Schlafengehen zu verzehren. Zwei bis vier Stunden Pause zwischen Abendessen und Nachtruhe sind optimal. Und das Abendessen sollte möglichst vor 20 Uhr stattfinden. Davon profitieren auch die Entgiftungsorgane Leber, Darm und Nieren, die dann dafür sorgen können, Schadstoffe dingfest zu machen und für die Ausscheidung vorzubereiten. Übrigens: Die Nieren mögen gern viel Wasser – am liebsten kohlenstofffrei und mineralstoffarm, über den ganzen Tag verteilt. Abends nicht mehr zu viel, denn, wer zu oft auf die Toilette muss, schläft wieder schlechter!

**Gut zu wissen:** Spätes und schweres Abendessen beeinträchtigt den Schlaf. Halten Sie eine Pause von zwei bis vier Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Bettruhe ein!

## Was ist das eigentlich: leicht und schwer verdaulich?

Wie gut wir bestimmte Lebensmittel vertragen, ist individuell unterschiedlich. Während dem einen Kohlsorten oder roher Knoblauch zu schaffen machen, bereiten dem Nächsten grüne Paprika oder Pilze Verdauungsprobleme. Die meisten von uns sammeln im Laufe ihres Lebens entsprechende Erfahrungen und meiden die als Störenfried identifizierten Speisen.

Doch so unterschiedlich die Verträglichkeit auch sein mag, es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die einem Großteil der Menschen Magen- und Verdauungsprobleme bereiten. Wir sprechen dann von schwer verdaulichen Lebensmitteln. Schwer verdaulich bedeutet jedoch nicht automatisch, dass wir solche Nahrungsmittel prinzipiell meiden sollten. Es geht vielmehr darum, wann wir solche Lebensmittel verzehren und in welchen Mengen. Daher sieht unser Konzept vor, eher schwer verdauliche Lebensmittel in der ersten Tageshälfte zu verzehren und zum Abend hin auf Schonkost zu setzen. Auf eine einfache Formel gebracht bedeutet das: morgens Eiweiß, mittags Rohkost, abends Kohlenhydrate.

## Vollkornprodukte: fördern und fordern den Darm

Ob Brot, Müsli oder Cerealien: Wo das volle Korn drin ist, gibt es auch reichlich wasserunlösliche Ballaststoffe. Die sind zwar erwünscht und gesund, können vom Darm jedoch nicht aufgespalten werden. Stattdessen dienen sie den dort lebenden Bakterien als Nahrung. Wie gut das klappt, hängt somit vom Zustand unseres Mikrobioms ab, der Gesamtmenge unserer Darmbakterien. Fest steht: Es dauert eine ganze Weile, bis die Ballaststoffe dort ankommen. Darum gilt: Vollkornprodukte am Abend eher meiden. Tipp: Zu frisches Brot kann manchmal unser Verdauungssystem ganz schön belasten. Leicht getoastet (natürlich nicht zu dunkel!) macht es leichter verdaulich.

## Vorsicht Fruchtzucker: kein Obst am Abend

Obst kann bei Empfindlichen zu Blähungen und Durchfall führen. Unverdauliche Faserstoffe, Fruchtsäuren und der hohe Fruchtzuckeranteil sind die Gründe. Am Abend sollten wir uns daher mit Früchten zurückhalten. Sü-





ßigkeiten haben aufgrund des hohen Zuckeranteils übrigens eine ähnlich problematische Wirkung. Trockenobst ist zwar bekömmlicher, abends sollte man dennoch keine großen Mengen davon verzehren.



## Fett: doppelt schwere Kost für unseren Körper

Fett hat den höchsten Energiegehalt unter den Nährstoffen (etwa doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß) und ist entsprechend schwer verdaulich. Je höher der Fettgehalt, desto länger ist die Verweildauer im Magen. Schwere Kost am Abend ist daher tabu, damit Leber und Galle uns nicht um den Schlaf bringen. Die Fettverdauung findet übrigens im Dünndarm statt. Dort sorgt der Gallensaft für eine Emulsion der Nahrungsfette, die anschließend durch Enzyme der Bauchspeicheldrüse aufgespalten und für unseren Stoffwechsel nutzbar gemacht wird.

## Leicht oder schwer verdaulich? Lebensmittelgruppen im Überblick

	Leicht	Schwer
<b>Milchprodukte</b>	<p>Fettarme Milch</p> <p>Fettarmer Joghurt</p> <p>Saure Sahne</p> <p>Käsesorten bis zu einem Fettgehalt von 45 % i. Tr. (leichter Gouda, Harzer Käse, Mozzarella)</p>	<p>Vollmilch</p> <p>Griechischer Joghurt</p> <p>Sahne, Mascarpone, Crème fraîche</p> <p>Butter</p> <p>Käsesorten mit einem höheren Fettgehalt als 45 % i. Tr. (Parmesan, Blauschimmelkäse, Weichkäse)</p>
<b>Fleisch/ Wurstwaren</b>	<p>Hähnchenbrust, gegart oder leicht angebraten</p> <p>Gänsebrust, Entenbrust, rosa gebraten</p> <p>Rinderbrust, gegart wie als Tafelspitz</p> <p>Rinderfilet, Medaillons</p> <p>Rindersaftschinken</p>	<p>Hähnchenkeulen, Braten mit Haut</p> <p>Gänsebraten, Entenbraten, Keulen</p> <p>Rinderbraten mit Soße, Rindergulasch</p> <p>T-Bone-Steak</p> <p>Rinder-Salami</p>

	Leicht	Schwer
	Schweinekotelett, mager, kurz gebraten  Kochfleisch  Schinken, gekocht  Lammfilet, kurz gebraten	Bratwurst, Wiener, Leberkäse, Kasseler, Frikadellen, Schweinebauch, Speck  Grillfleisch  Schinken, geräuchert; Mortadella, Fleischwurst, Teewurst, Leberwurst, Salami  Lammschulter, Lamnbraten, Lammwurst
<b>Fisch</b>	Forelle, Hecht, Seelachs, Zander, Scholle	Aal, Hering, Lachs, Makrele
<b>Gemüse</b>	Blattsalate wie Eisbergsalat, Kopfsalat, Römersalat, Lollo, Feldsalat  Weichfaseriges Gemüse wie Süßkartoffeln, Kürbis  Gemüsefrüchte wie Tomaten, Zucchini  Eingelegtes Gemüse wie Gurken  Paprika roh, ungeschält	Würzige und festfaserige Salate wie Rucola, Radicchio, Krautsalat, Endivie  Rohe Wurzeln und Knollen wie Möhren, Sellerie, Rote Bete  Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen  Rohkost wie Kohl, geraspelte Möhren, Sellerie, etc.  Paprika, geschält oder gegart  Pilze  Oliven  Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Rettich, Radieschen
<b>Obst</b>	Banane, Birne, Melone  Obst, reif	Sanddorn, Hagebutte  Obst, unreif
<b>Kartoffeln/ Zubereitungen</b>	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln (vor allem, wenn gekocht, erkaltet und wieder erwärmt!)  Kartoffelpüree	Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips  Kroketten

**Gut zu wissen:** Für eine schlaffreundliche Abendmahlzeit sollten Sie drei Regeln beherzigen. Essen Sie: 1. fett- und zuckerarm, 2. schonend Gegartes, also weder scharf Gebratenes noch Gegrilltes, und 3. kein oder nur wenig rohes Gemüse und rohes Obst.

## Kurz zusammengefasst:

Fettes Fleisch, Frittiertes, Gegrilltes, Braten, fettige Beilagen wie Pommes frites, fettreiche Soßen, Hülsenfrüchte sowie Rohkost und Süßes halten unser Verdauungssystem in Schach und uns wach. Scharfes wirkt aufputschend und stört die Entspannung. Das kann übrigens auch für Nahrungsergänzungsmittel gelten. Einige Vitamine und Mineralstoffe haben eine anregende Wirkung. Vorsicht also mit Multivitamin- und Kombi-Präparaten. Günstig sind dagegen gedünstetes Gemüse, gute Kohlenhydratquellen wie Reis, Kartoffeln, Nudeln und fettarmer Fisch und Fleisch in kleinen Portionen. Beispiele für schlaffördernde Abendmahlzeiten finden Sie in unserem 10-Tage-Reset-Programm.

## Die Organ-Uhr aus der TCM: ein Spiegel der Organe

Ein hilfreiches Modell, um die Ursachen nächtlicher Störungen herauszufinden, ist die sogenannte Organ-Uhr. Sie stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), einer Jahrtausende alten Heilkunst, die auf dem Erfahrungswissen fernöstlicher Medizin aufbaut. Die chinesische Heilkunde betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Im Zentrum dieser Einheit steht die Lebenskraft »Qi«. Diese universelle Kraft sorgt dafür, dass sich die Energieströme in Harmonie befinden. Die zwölf Bahnen dieser Ströme werden als Meridiane bezeichnet und sind jeweils einem Organ zugeordnet. Die Organ-Uhr zeigt, wie das Qi innerhalb von 24 Stunden das komplette Meridiansystem durchströmt und wann es dabei wo am intensivsten wirkt. Auch



die westliche Medizin kennt solche Gesetzmäßigkeiten. Der sogenannte circadiane Rhythmus bezeichnet alle physiologischen Abläufe im Körper, die innerhalb von 24 Stunden geschehen. Auslöser ist die Umdrehung der Erde, und Taktgeber ist das Licht. Man könnte ihn schlicht als »innere Uhr« bezeichnen.

## Das passiert im Laufe der Nacht

**Zwischen 21 und 23 Uhr** abends ist nach der chinesischen Organ-Uhr **der ideale Zeitraum**, um ins Bett zu gehen und zur Ruhe zu kommen. Wer jetzt noch wach ist, bringt vor allem das Verdauungssystem in Stress.

**Zwischen 23 und 1 Uhr** nachts ist die **Gallenblase** aktiv. Sie ist an der Verarbeitung von Nahrungsfetten beteiligt. Wer häufiger zu dieser Zeit aufwacht, sollte den Fettanteil seiner letzten Mahlzeit überprüfen. Denken Sie auch daran, den Konsum von Kartoffelchips, Erdnussflips oder gesalzenen Nüssen zu später Stunde einzuschränken. Diese herzhaften