

ERNÄHRUNG BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Aktivität des Organismus hängt nicht unwesentlich mit der Nahrungsaufnahme zusammen. So gibt es Lebensmittel, die den Schlaf begünstigen und andere, die uns eher wach bleiben lassen.

Manche Nahrungsmittel senken den Blutdruck und Puls, kurbeln den allgemeinen Stoffwechsel eher nicht an und begünstigen somit das Hinübergleiten in den Schlaf. Umgekehrt kann die aufgenommene Nahrung den Körper auch in einen höheren Aktivitätsgrad versetzen und damit das Einschlafen erschweren. Neben der Art der Speisen ist natürlich auch ihre Menge von Bedeutung. Ein allzu voller Bauch ist für die Nachtruhe ebenso ungünstig wie ein knurrender Magen. Zwischen Ihrer letzten Mahlzeit und der Bettruhe sollten mindestens zwei Stunden liegen, vermeiden Sie abends blähende Kost.

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, die positiven Effekte von Nahrungsmitteln auszunutzen und die negativen zu vermeiden.

Positiver Einfluss der Ernährung

Milch

Klassisches Einschlafmittel: die warme Honigmilch. Das Kalzium in der Milch hat eine beruhigende Wirkung auf den Körper. Es begünstigt die Erschlaffung der Muskulatur und wirkt auch einer nervlichen Anspannung entgegen. Zudem enthält die Milch Eiweiß, welches zusätzlich beruhigend wirkt. Die Inhaltsstoffe des Honigs sollen ebenfalls einschläfernde Wirkung haben. Allerdings sollte dieser nur in geringen Mengen verwendet werden. Fügen Sie Ihrer Honigmilch doch etwas Mandeln und Zimt – das fördert die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon.

Alkohol in Maßen

Alkohol in geringen Mengen macht die meisten Menschen müde. Höhere Alkoholmengen haben einen gegenteiligen Effekt (siehe unten).

* Bier: Neben dem Alkohol besitzt auch der im Bier enthaltene Hopfen eine beruhigende Wirkung. Das Getränk sollte jedoch nicht zu kalt eingenommen werden, da der Körper dann Energie produzieren muss, um es auf Körpertemperatur aufzuwärmen. Mehr als 3 dl sollte man nicht trinken.

* Wein: Rotwein hat neben der alkoholischen noch zusätzliche beruhigende Wirkungen. Die zahlreichen Inhaltsstoffe (Tannine, Phenole, Farbstoffe, etc.) wirken unterstützend gegen Anspannungszustände, die häufig die Ursache der Schlafprobleme sind. Allerdings sollte man sich nicht mehr als 2 dl genehmigen. Übrigens: Weißwein (und Sekt) wirkt im Gegensatz zu Rotwein anregend, nicht schlaffördernd.

Tee

Ein Getränk mit der richtigen Kräutermischung kann erstaunlichen Effekt haben. Die Wirkungsweisen der einzelnen Pflanzen sind seit Jahrhunderten bekannt und mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Sie wirken entweder direkt einschläfernd oder aber beruhigend, stimmungs- und nervenstabilisierend. Folgende Pflanzen sind wirksam: Melisse, Baldrian, Hopfen, Lavendel, Passionsblume, Johanniskraut und Kava. Vorsicht: keinen Schwarz- oder Grüntee trinken – diese enthalten wie Kaffee und Cola anregendes Koffein.

Bananen

Wahrscheinlich liegt die Wirkung dieser Frucht in ihrer positiven Beeinflussung von Neurotransmittern. Das in der Banane enthaltene Tryptophan erhöht den körpereigenen Serotoninspiegel. Dieser Stoff wirkt stimmungsaufhellend und spannungslösend – das Einschlafen wird erleichtert, die Schlafqualität gefördert. Auch Cachew- und Sonnenblumenkerne enthalten viel Tryptophan.

Nahrungsbestandteile

Institut für Leben und Sterben

Gerade in letzter Zeit sind Ernährungsmethoden populär, die – im Sinn einer Trennkost – morgens kohlenhydratreiche Speisen und abends eiweißreiche Kost empfehlen. Als These steht dahinter, dass Eiweiß – im Gegensatz zu Kohlenhydraten – die nächtliche Insulinproduktion nicht ankurbelt, die wiederum die Einlagerung von Fett begünstigt. Ob diese Methode tatsächlich auch zu einem ruhigeren Schlaf führt, ist umstritten. Andere Experten sind der Meinung, dass Speisen mit komplexen Kohlenhydraten (wie Vollkornbrot oder Kartoffeln) die Freisetzung des Hormons Serotonin und damit ruhigen Schlaf fördern.

Rituale

Die Einnahme bestimmter Nahrungsmittel vor dem Einschlafen kann durchaus auch psychologische Hintergründe haben: Durch das Essen oder Trinken wird ein „Ritual“ eingeleitet, das im Unterbewusstsein mit Schlafen verknüpft wird. Allerdings kann man auch mit anderen Ritualen das Tagesende einläuten, z.B. einen kurzen Abendspaziergang oder dem Lesen einiger Seiten.

Negativer Einfluss der Ernährung

Koffeinhaltige Getränke, Nikotin

Diese Genussmittel erhöhen Blutdruck und Puls und steigern die Aktivität. Verzichten Sie deshalb abends und ggf. schon nachmittags auf Kaffee, Cola, schwarzen Tee und Zigaretten.

Hohe Dosen Alkohol

Große Mengen alkoholischer Getränke bewirken eher einen narkoseähnlichen Zustand als einen gesunden Schlaf ("wie ein Stein schlafen"). Die Folge davon ist, dass dieser Zustand bei nachlassendem Alkoholpegel nachlässt und man dann wieder "richtig" einschlafen muss. Tiefschlaf- und Traumphasen geraten durcheinander, der Schlaf ist weniger erholsam. Kein Wunder, dass man sich nach einem alkoholreichen Abend morgens wie gerädert fühlt.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Die Verdauung von großen Mengen Fett ist für den Körper mit erheblichem Aufwand verbunden. Das hat zur Folge, dass der Kreislauf wieder verstärkt arbeiten muss. Ein hoher Blutzuckerspiegel wirkt für den Organismus ebenfalls als Signal, den Stoffwechsel anzukurbeln. Die bereitgestellte Energie muss in irgendeiner Form "verarbeitet" werden – sie wird entweder gespeichert, verbrannt oder in Bewegung umgesetzt.

Weißwein und Sekt

Beides wirkt trotz des Alkohols anregend. Zudem ist in beiden Getränken auch reichlich Säure vorhanden.

Zitrusfrüchte

Orangen oder Mandarinen sollten nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen verzehrt werden. Die Fruchtsäure (auch in Form von Vitamin C = Ascorbinsäure) stimuliert den Kreislauf. Der Körper setzt der Zufuhr von Säure und damit der Senkung des pHs eine Pufferung entgegen. Dieser Ausgleich setzt die Aktivierung verschiedener Mechanismen voraus. Gleiches gilt für andere säurehaltige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Essiggurken.

Menge

* Üppige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen wirken sich nachteilig auf den Einschlafvorgang aus. Neben Insulin werden noch viele weitere Hormone ausgeschüttet, welche den Körper "aus der Ruhe" bringen.

* Aber: Ein leerer Magen ist ebenso hinderlich. Das Hungergefühl und die Bewegungen des Magens erinnern ständig daran, dass man essen sollte. Zudem ist ein solcher Zustand nicht gerade der Stimmung zuträglich.