



Deine Ernährung hat einen direkten Einfluss darauf, wie gut du schläfst. Bestimmte Lebensmittel können deinen Körper dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, während andere deinen Schlaf stören können. In diesem Handout findest du Tipps, eine Liste hilfreicher und hinderlicher Lebensmittel sowie Rezeptideen für eine schlaffördernde Ernährung.

Schlaffördernde Lebensmittel

Tryptophanreiche Lebensmittel unterstützen die Produktion von Serotonin und Melatonin.

- Sojaprodukte
- Nüsse & Samen
- Haferflocken

Magnesiumreiche Lebensmittel entspannen Muskeln und Nerven und fördert das Einschlafen.

- Bananen
- Avocado
- Grünes Blattgemüse

Melatoninreiche Lebensmittel fördern die Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus.

- Sauerkirschen
- Pistazien
- Tomaten

Entspannende Getränke.

- Beruhigende Kräutertees (Kamille, Lavendel, Baldrian)
- Warme Milch mit Honig

Schlafstörende Lebensmittel

Koffeinhaltige Lebensmittel & Getränke wirken anregend und können das Einschlafen erschweren.

- Kaffee & Espresso
- Grüner & Schwarzer Tee
- (insb. dunkle) Schokolade

Große Mengen rotes Fleisch & eiweißreiche Mahlzeiten werden langsamer verdaut und können den Körper nachts belasten.

- Steak & Schweinefleisch
- Harte Käsesorten
- Bohnen & Hülsenfrüchte in großen Mengen

Alkohohaltige Getränke können das Einschlafen erleichtern, stören aber die Schlafqualität.

- Wein, Bier, hochprozentiger Alkohol

Zuckerreiche & stark verarbeitete Lebensmittel können den Blutzucker stark schwanken lassen und Schlafprobleme verursachen.

- Süßigkeiten, Limonaden & Fruchtsäfte
- Weißmehlprodukte

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel am Abend erhöhen den Harndrang und können den Schlaf unterbrechen.

- Wassermelone & Gurken
- Suppen

Scharfe & fettige Speisen können die Verdauung belasten und zu Sodbrennen führen.

- Fast Food & Frittiertes
- Scharfe Gewürze



Guten Schlaf Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane, in Scheiben
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen
- 200 ml warme Milch oder pflanzliche Alternative

Zubereitung:

1. Haferflocken mit warmer Milch übergießen.
2. Banane und Leinsamen dazugeben.
3. Mit Honig süßen und genießen.



Entspannender Mandel-Kirsch-Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Mandelmilch
- 100 g Kirschen (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Cremig mixen und kalt genießen.

