

Die Post ist da!

MOVI- Letter Tipp 9: Ernährung



Rezept: Goldene Milch

Die Goldene Milch eignet sich als perfektes Abend-Getränk, da es die Serotonin- und Melatoninbildung unterstützt.

So viel braucht's (für 1 Portion):

- 250ml Milch
- 1 kleines Stück frischer Ingwer oder ½ TL Ingwerpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Honig

So gelingt's:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, bis eine feine Konsistenz entsteht, ggf. die Milch durch ein feines Sieb gießen. Anschließend die Milch in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen.

**Genießen, entspannen und dann:
Gute Nacht!**

»Schlaf gut! Wie Ernährung dich dabei unterstützen kann«

Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Er beeinflusst unser Gedächtnis, unsere Emotionen, unser Immunsystem und die Regeneration unseres Körpers. Doch nicht nur die Dauer, sondern vor allem die Qualität ist entscheidend. Und hier kommt die Ernährung ins Spiel. Sie hat einen größeren Einfluss auf unseren Schlaf, als wir denken.

Einfluss von Ernährung auf den Schlaf

Unsere innere Uhr, die unseren Schlaf steuert, wird von **regelmäßigen Mahlzeiten** positiv beeinflusst. Um einen optimalen Schlaf zu fördern, sollten die Hauptmahlzeiten, während unserer „aktiven Phase“ eingenommen werden. Essen in der Ruhephase kann den natürlichen Rhythmus stören. Daher empfiehlt es sich, abends, leichte kohlenhydratreduzierte und **fettarme, eiweißreiche Speisen** zu bevorzugen. Ideal ist eine Nahrungskarenz von drei Stunden, vor dem zu Bett gehen. Ein **kohlenhydratreiches Frühstück** hingegen kann den Start in den Tag erleichtern und die innere Uhr unterstützen.

Bestimmte Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle für unseren Schlaf. Die essenzielle **Aminosäure Tryptophan**, die v.a. in Milchprodukten, Eiern, Fisch und Samen vorkommt, ist besonders am Abend förderlich, da sie im Körper zu Serotonin und dann zu Melatonin umgewandelt wird – beides Hormone, die den Schlaf regulieren. Auch Magnesium, B-Vitamine, Zink und omega-3-Fettsäuren unterstützen einen gesunden Schlaf. Eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Vollkornprodukten sowie hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen liefert diese wichtigen Nährstoffe. Zu große, deftige Mahlzeiten sowie Zucker und Alkohol sollten besonders vor dem Schlafgehen vermieden werden.

Neben der Ernährung tragen auch die richtige Schlafumgebung und bestimmte Gewohnheiten zu einem erholsamen Schlaf bei:

- ✓ Dunkel, kühl, ruhig: eine Temperatur von etwa 18°C ist ideal
- ✓ Warme Füße
- ✓ Blaues Licht meiden: Bildschirme von Smartphones oder Tablets unterdrücken die Melatoninproduktion
- ✓ Entspannungstechniken: Autogenes Training, Meditation oder Atemtechniken können helfen



Foto: freepik.com

Quellen:
Anzinger (2020): Die multidisziplinäre Betrachtung von Schlafgesundheit und deren Integration in die betriebliche Gesundheitsförderung.
Challet, E. (2019): The circadian regulation of food intake | Nature Reviews Endocrinology. Nature Reviews Endocrinology, 15, 393-405. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0210-x>
Gröber, U. (2014): Mikronährstoffe für erholsamen Schlaf, Zeitschrift für Komplementärmedizin, 06(04), 20-22
Holzinger, B. & Klosch, G. (2018): Schlafstörungen: Psychologische Beratung und Schlafcoaching.
Irish et al. (2015): The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Medicine Reviews, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>