

Über das Essen die Schlafqualität verbessern? Geht das? Sollten sie Zweifel haben, lassen sie sich von 176 Seiten unterhaltsam belehren und bekehren. **BARBARA WEGMANN** hat spannende Erkenntnisse gewonnen.



»Ernährung und Schlaf sind zentrale Voraussetzungen für unser Wohlergehen.« Und die Ernährung ist für den Schlaf so wichtig, dass dem Thema ein ganzes Kochbuch gewidmet wird, lecker und äußerst lehrreich. Das Abnehmen steht hier also nicht im Vordergrund. Es wird aber zur willkommenen Begleiterscheinung, wenn man so isst, dass der Schlaf nicht gestört wird. Was schwer und leicht im Magen liegt, das »ist individuell unterschiedlich«, aber die erklärenden Listen über Nahrungsmittel, die schwer oder leicht im Magen liegen, sie geben einen ersten Überblick und Anhaltspunkt, was ich abends auf den Teller bringen sollte und was nicht.

Klare Sache: Schweinebauch, Gänsebraten oder Aal gehören nicht dazu, aber auch so manches Obst, Hülsenfrüchte und fetter Käse liegen wie Wackersteine im Magen und wollen den Schlaf nicht so recht aufkommen lassen. Die beiden Autoren stellen eine Food-Formel vor, einfach zu verstehen, in Tabellen, mit verschiedenen Farben, in Merkkästchen oder Bildern prima präsentiert, übersichtlich und leicht verständlich. Gut merken kann man sich zum Beispiel die drei Regeln für eine »schlaffreundliche Abendmahlzeit: »Essen sie: 1. Fett- und zuckerarm, 2. Schonend Gekochtes, also weder scharf noch Gebratenes noch Gegrilltes, und 3. Kein - oder nur wenig - rohes Gemüse und rohes Obst.«

Die Einleitung klärt erst einmal auf, was guter Schlaf bedeutet, was sind die einzelnen Schlafphasen, was stört, was fördert den Schlaf. Welche Stoffe lassen einen schläfrig werden, welche sorgen morgens wieder für ein Wachwerden. Da ist zum Beispiel Melatonin, das der Mensch selbst produziert und das ausgeschüttet wird, wenn es dunkel wird. »Findige Produktentwickler kamen daher auf die Idee, Kühe nachts zu melken, um Milch mit erhöhtem Melatoningehalt zu erhalten.« Verrückt? Keineswegs. Kann ich ausnahmsweise einmal nicht schlafen, trinke ich ein Glas warme Milch, das kennen Viele noch aus ihrer Kindheit.

Welche Lebensmittel haben welche Eigenschaften und Stoffe? Wie viele Kalorien darf ich zu mir nehmen? Sollte man nachts essen, wenn man nicht schlafen kann? Und überhaupt: Was mache ich bei Hunger, der mich nachts regelrecht überfällt? Fragen, für die es sehr gute Erklärungen gibt.

Was dann folgt, ist ein 10-Tage-Programm, ein Reset-Programm. »Wir starten in das 10-Tage-Programm zur Wiederherstellung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.« Das Ziel: die innere Uhr wieder herzustellen.

Und, versprochen, das werden leckere 14 Tage, die den angenehmen Nebeneffekt haben, kalorienbewusst zu sein, aber durchaus ganz anders, als sie denken, denn auch abends darf man durchaus oft verschmähte Kohlenhydrate essen, die in sonstigen Diäten so gemieden und verteufelt werden. Studien zeigten, dass Menschen mit Kohlenhydraten glücklicher sind. Sie bilden mehr Tryptophan, das wiederum sorgt für die Bildung von Serotonin und Melatonin. »Also auch Voraussetzung für einen guten Schlaf.«

Zusammenhänge erkennen, um die Hintergründe wissen und Erkanntes in die Tat umsetzen. Die bunt servierten Fakten liefert der Eingangsteil des Buches, der übersichtliche 10-Tage-Plan begleitet durch die Praxis und sich anschließende, spannende Rezepte machen noch einmal Lust, sich dem Thema Schlaf und Essen zu widmen.

Ein paar Hitlisten runden das höchst informative flexible Buch ab: Die »Top-15-Lebensmittel« für den gesunden Schlaf, wie Avocado, Chinakohl, Banane, Ei, Hafer oder Hummus und Walnüsse. Es folgen einige »Betthupferl-Vorschläge« und »Schlummertrünke« und schließlich eine Tabelle, in der ich mein eigenes Schlafprotokoll anlegen kann, mich selbst erforsche. »So komme ich meinen Schlafräubern auf die Spur.«

Nicht zu vergessen: auch unser modernes Leben mit Handy, Computer, TV und elektrischem Licht raubt Schlaf, hat Essgewohnheiten nicht immer zum Guten verändert. »Bis vor 200 Jahren lebte der Mensch noch im Einklang mit der Natur. Was den Schlaf betrifft eine sehr gesunde Lebensweise ... Kein Wunder, dass heute noch lebende Naturvölker nicht einmal ein Wort für Schlafstörung kennen.«

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Dörte & Jesko Wilke: Das Schlaf-gut-Kochbuch](#)

Die Food- Formel für einen besseren Schlaf

München: Riva Verlag 2021

176 Seiten 19,99 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)

Reinschauen

| [Leseprobe](#)