

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

Artikel: Mahlzeit! : Schlaffördernd essen
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082087>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Mahlzeit! Schlaffördernd essen

Welche Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe mit gutem Schlaf in Verbindung gebracht werden.

Text: Andrea Pauli

Wer gerne mal üppig schlemmt am Abend, weiss aus magendrückender Erfahrung: zu viel, zu spät, zu fett, zu schwer vermiest uns den Schlaf. So weit, so bekannt. Auch das genaue Gegenteil, sogenanntes Dinner Canceling, ergo nichts auf dem Teller, wird schon lange gepriesen als Massnahme für gute Nachtruhe. Ja, aber gibt es auch was dazwischen? Durchaus, wobei man sich immer klar machen sollte: *Die Zutat*, die uns prompt tiefen Schlummer schenkt, gibt es nicht. Doch es gibt schlaffördernde respektive schlafanstossende Lebensmittel und Ernährungsweisen sowie bestimmte Nährstoffe, die mit einer besseren Schlafqualität in Verbindung gebracht werden.

Was letztlich zählt, ist das Gesamtbild – als ausschlaggebend für guten Schlaf gilt nun mal die Langzeiternährung. Zentraler Punkt dabei: die Darmgesundheit. «Ein gut funktionierendes Darmmikrobiom, unterstützt durch ausgewogene Ernährung, interagiert positiv mit unserem zentralen Nervensystem und kann

die Qualität unsers Schlafs verbessern», so die Wissenschaftlerinnen Salome Kurth und Caroline Lustenberger. Entscheidend dabei ist auch die innere Uhr, also der individuelle zirkadiane Rhythmus.

«Eine stetig wachsende Zahl von Menschen tendiert dazu, unregelmässig, sehr spät oder sogar mitten in der Nacht zu essen. Diese Gewohnheiten können unsere innere Uhr und den Schlaf negativ beeinträchtigen. Für Menschen mit Schlafstörungen kann eine Anpassung der Essenszeit besonders hilfreich sein», betonen Kurth und Lustenberger.

«Insgesamt sind Lebensmittel, die die Verfügbarkeit von Tryptophan sowie die Synthese von Serotonin und Melatonin beeinflussen, möglicherweise am hilfreichsten für die Förderung des Schlafs», informiert eine Forschergruppe um Katri Peuhkuri von der University of Helsinki. «Melatonin und Serotonin spielen eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus. Melatonin wird in Reaktion auf Dunkelheit freigesetzt und unterstützt den Schlaf,

während Serotonin sowohl den Schlaf wie auch die Stimmung und den Appetit beeinflusst. Beide Substanzen werden aus der essenziellen Aminosäure Tryptophan hergestellt», erklären Kurtz und Lustenberger. «Eine Kombination von Kohlenhydraten mit tryptophanreichen Lebensmitteln könnte die Trypto-

phan-Aufnahme im Gehirn und damit die Produktion von Serotonin und Melatonin fördern», so die beiden Wissenschaftlerinnen.

Ihr Fazit: «Eine ausgewogene Ernährung, die diese Bestandteile enthält, verbessert allenfalls auch die Schlafqualität.»

Tryptophan

Gemüse/Hülsenfrüchte: Tomaten, Sojabohnen, weiße Bohnen (entsprechend würzen gegen Bläh effekt)

Getreide: Haferkleie, Weizenkeime, Buchweizen

Nüsse/Samen: Kürbiskerne, Sesam

Fisch: Thunfisch, Lachs, Tintenfisch

Sonstiges: Pouletbrust, Eier, Parmesankäse

Serotonin

Früchte/Gemüse: Kochbananen, Ananas, Bananen, Kiwi, Pflaumen, Tomaten

Nüsse: Baumnüsse, Pekanüsse

Melatonin

Früchte/Gemüse: Fleischtomaten, Erdbeeren, Sauerkirschen (Sorte: Montmorency), Ingwer

Getreide: Reis, Mais, Gerste

Nüsse: Mandeln, Baumnüsse

Beispiele für schlaffördernde Mahlzeiten (in massvollen Portionen!)

- ❖ Vollkornpasta mit Gemüse und gegrilltem Lachs
- ❖ Quinoa-Salat mit Gemüse, Hähnchenbrust und Avocado
- ❖ Haferflocken mit Blaubeeren und Mandeln



Schlafmangel wirkt sich auf den Appetit aus: Ein Defizit an Nachtruhe führt zu einem Anstieg des «Hungerhormons» Ghrelin und zu einer Reduktion des «Sättigungshormons» Leptin. Dadurch kann es z.B. zu nächtlichen Heißhungerattacken kommen.