



Fünf Lebensmittel, die den Schlaf rauben

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Oktober 2020

Guter Schlaf ist die Garantie für einen leistungsfähigen Tag und langfristig auch für gute Gesundheit. Oft sind es Kleinigkeiten, die den Schlaf rauben, Angewohnheiten, an die man gar nicht denkt. Manche Lebensmittel beispielsweise können - wenn zu spät am Abend verzehrt - zu Schlafstörungen führen. Wenn Sie diese meiden, werden Sie feststellen, dass Sie plötzlich viel besser schlafen. Wir stellen fünf Lebensmittel vor, die Ihnen den Schlaf rauben können.

Schlafstörungen durch Lebensmittel

Die meisten Menschen schlafen weniger als die empfohlenen 7 bis 8 Stunden. Manche weil sie einfach zu spät ins Bett gehen. Andere weil sie zwar die angeratene Zeit im Bett verbringen, aber dann nicht schlafen, sondern gegen Schlaflosigkeit kämpfen.

Es gibt sehr viele Gründe, die zur Schlaflosigkeit führen können: Sorgen, [Ängste](#), Krankheiten, Trauer, Vitalstoffmängel, Medikamente, Störungen im Hormon- oder Serotoninhaushalt, der Krimi vor dem Schlafengehen – oder auch einfach die falschen Lebensmittel, die man tagsüber gegessen hat und die in der Nacht den Schlaf vergraulen.

Fünf Lebensmittel, die zu Schlaflosigkeit führen können

Natürlich kann das Meiden der folgenden Lebensmittel nicht bei jedem die vorhandenen [Schlafstörungen](#) sofort und umfassend beseitigen. Doch werden Sie damit in jedem Fall einen wichtigen Störfaktor aus der Welt schaffen, der zu Ihrer persönlichen [Schlaflosigkeit](#) beiträgt.

Tomaten führen zu Unwohlsein

[Tomaten](#) oder beliebige Gerichte, die Tomaten enthalten (inkl. Tomatensaucen und Suppen) können den Schlaf stören. Tomaten gelten in gekochter Form einerseits als Säurebildner, die bei magenempfindlichen Menschen zu Sodbrennen führen können – ganz besonders im Liegen.

Andererseits sind rohe Tomaten (oder generell [Rohkost](#) am Abend) schwer verdaulich und können nun – vor allem, wenn sie nicht ausführlich gekaut wurden – zu Unwohlsein und Schlaflosigkeit führen.

Vermeiden Sie scharfe Speisen

Scharfe Speisen können ebenfalls zu [Sodbrennen](#) mit Reflux führen. Ausserdem heizen sie den Körper von innen auf. Ein aufgeheizter Körper aber kann nicht [schlafen](#). Sorgen Sie daher dafür, dass Ihr Körper vor dem Schlafengehen ein wenig abkühlen kann.

Gezuckerte Speisen können den Schlaf behindern

Zucker führt zu Blutzuckerschwankungen. Der Spiegel steigt zunächst, was aufputscht und das Einschlafen erschwert. Ein oder zwei Stunden später [fällt der Blutzuckerspiegel](#) plötzlich ab, was dazu führt, dass man aufwacht.

Essen Sie daher in den Stunden vor dem Zubettgehen besser nichts Gezuckertes und auch keine anderen Speisen, die ähnlich schnell wie Zucker den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Dazu gehören alle Lebensmittel mit hoher glykämischer Last, wie z. B. [Weissmehlspeisen](#), [Honig](#), [Ahornsirup](#), Obst aus der Dose, Kekse, Cornflakes, Marmelade, Kakaotränke, Puffreis, Popcorn etc.

Koffein stört den Schlaf

Es ist nichts Neues, dass [Koffein](#) den Schlaf stört. Dennoch denken viele Menschen nicht daran, dass nicht nur in Kaffee, sondern auch in vielen Softdrinks Koffein steckt, das ein Einschlafen oft unmöglich macht und dafür sorgt, dass man bis tief in die Nacht topfit auf den Schlaf wartet.

Natürlich gibt es auch Menschen, die trotz Koffein wunderbar schlafen. Koffeinempfindliche aber sollten besser ab sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Speisen mehr zu sich nehmen.

Alkohol hemmt den Schlaf

Viele Menschen glauben, ein Gläschen Rotwein am Abend helfe beim "Runterkommen" und lasse schneller einschlafen. Zwar kann man dank [Alkohol](#) tatsächlich schnell und leicht einschlafen, aber wirklich erholsam ist der Schlaf nicht.

Oft wacht man nach abendlichem Alkoholgenuss dann mitten in der Nacht auf und kann nicht mehr einschlafen. Das liegt daran, dass Alkohol - einmal verdaut und im Blut angelangt - das Gehirn stimuliert und dann den Schlaf hemmt.

Schlafstörende Lebensmittel besser meiden

Wenn Sie also generell schlafstörende Lebensmittel wie Süßwaren, koffeinhaltiges und Alkoholisches meiden, werden Sie sich nicht nur insgesamt besser fühlen, sondern auch viel erholt schlafen können.

Wenn Sie zusätzlich am Abend weder Rohkost noch Scharfes essen, dann hilft Ihnen auch das dabei, ohne Schlafstörungen die Nacht zu verbringen.

Weitere Tipps zum Einschlafen finden Sie hier: [Neun Tipps zum Einschlafen](#)

*** Ashwagandha, das Pulver aus der ayurvedischen Schlafbeere mit beruhigenden Eigenschaften, finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Dibley LB et al., Don't eat tomatoes: patient's self-reported experiences of causes of symptoms in gastro-oesophageal reflux disease. Family practice, August 2010, (Essen Sie keine Tomaten: Erfahrungen von Patienten in Bezug auf Ursachen der Symptome der Refluxkrankheit)
- Edwards SJ et al., Spicy meal disturbs sleep: an effect of thermoregulation? Int J Psychophysiol. September 1992, (Scharfes Essen stört den Schlaf: Eine Wirkung aufgrund der Thermoregulation?)
- Drake C et al., Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. J Clin Sleep Med, November 2013, (Koffeinwirkungen auf den Schlaf, 0, 3 oder 6 Stunden vor dem Zubettgehen)
- Stein MD et al., Disturbed Sleep and Its Relationship to Alcohol Use, März 2005, Subst Abus, (Gestörter Schlaf und der Zusammenhang mit Alkoholkonsum)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker