

WAS HAT SCHLAF
MIT ERNÄHRUNG ZU TUN?

Gesunder Schlaf



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.

MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

*Oftmals plagt mich ein zerstückelter Schlaf. Ich wache immer wieder auf, kann dann aber auch relativ gut wieder einschlafen. Manchmal habe ich einen Druck in der Brustgegend, was ärztlich abgeklärt wurde. Die Tests haben jedoch nur angezeigt, dass ich an einem leichten Reflux leide. Kann ich mit einer gezielten Ernährung den Schlaf positiv beeinflussen?
Regine Reisser (38)*

LIEBE FRAU REISSER

*Tatsächlich kann mit einer gezielten Ernährung der Schlaf verbessert werden. Es kann sein, dass Sie sehr bald einen Unterschied merken, vielleicht aber auch erst in ein paar Wochen.
Ihre M. Aragón*

Vielleicht denken Sie, dass eine erholsame Nacht bestimmt, wie schwungvoll der nächste Tag sein wird? Genau umgekehrt verhält es sich: Der Tag ist die Vorbereitung auf die Nacht! Denn in der Nacht

wird verarbeitet. Nicht nur auf der psychischen und seelischen Ebene, sondern auch auf der körperlichen. Alles was am Tag gegessen wird, muss während des Tages und in der Nacht verarbeitet werden. Und wenn zu viel «Unnötiges» gegessen wurde, dann ist die Nacht meistens zu kurz, um alles zu verarbeiten und für das Ausscheiden am Morgen bereit zu stellen. Was zuviel ist, wird im Gewebe eingelagert und gespeichert, um in der nächsten Nacht verarbeitet zu werden. Wenn beim Essen am nächsten Tag auf diese nächtliche Einlagerung keine Rücksicht genommen wird, kumuliert sich der «Resteberg». Der Körper muss auch in der darauffolgenden Nacht wieder hart arbeiten und der Organismus kann sich nie richtig erholen. Deshalb sind wir

dann am Tag müde und energielos, anfälliger für Krankheiten, die sich schleichend bemerkbar machen, und auch weniger stressresistent.

Das ist wie bei der Arbeit, wenn ständig neue Aufgaben eintreffen, obwohl die alten noch nicht erledigt werden konnten. Sie häufen sich und erhöhen den Druck solange, bis so viel Stress ausbricht, dass man krank wird.

IDEALE VORBEREITUNG AUF DIE NACHT

Verschiedene Aspekte für einen gesunden und erholsamen Schlaf sind zu beachten:

- Die Organuhr gibt Auskunft darüber, welche Organe belastet sind, je nachdem, wann man in der Nacht aufwacht. Dank dessen können die Organe gezielt ernährungstechnisch und naturheilkundlich bereits während des Tages unterstützt werden. Zwischen 1 und 3 Uhr, beispielsweise, läuft die

Leber auf Hochtouren: Hier helfen Bitterstoffe wie Küchenkräuter, Chicorée, Artischocke, Rucola, Löwenzahn. Zwischen 3 und 5 Uhr regeneriert sich die Lunge: Mehr Vitamin C, Antioxidantien und reinigende Lebensmittel wie z. B. Zwiebel, Ingwer, Weisskohl sind jetzt nötig. Zwischen 5 und 7 Uhr arbeitet der Dickdarm: Hier sind Ballaststoffe, reines mineralstoffarmes Wasser, probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir etc. eine gute Wahl.

- Der Körper sollte alles Unbrauchbare und Belastende ausscheiden können. Optimal kann nach dem Aufstehen sehr bald der grosse Toilettengang stattfinden. Findet keine Entleerung statt oder häufiger als 2 bis 3 Mal jeweils in nur kleinen Mengen, sind mehr Ballaststoffe in den Nahrungsplan einzubauen, mehr Flüssigkeit, mehr Bewegung, weniger tierisches Eiweiss und tierisches Fett.
- Auch ein regelmässiger Fastentag hilft, den Körper zu entlasten, ersetzt jedoch eine ausgewogene und individuell zugeschnittene Ernährung nicht.
- Druck im Magen und Brustbereich deutet, wenn alles andere ausgeschlossen worden ist, auf eine Übersäuerung (Sodbrennen) oder gar einen Reflux hin. Was bedeutet, dass vor allem abends auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol, fettige Speisen sowie tierische Produkte verzichtet werden sollte. Stattdessen sollte zu gedämpftem Gemüse, Kartoffeln, Kräutertee, etc. gegriffen werden. Am Morgen ist ein Glas Leinsamenschleim ein guter Start in den Tag (1 EL Leinsamen in ein Glas Wasser und 20 Minuten stehen lassen, dann mit oder ohne Leinsamen trinken).
- Falls das Einschlafen ein Problem darstellt, können diverse beruhigende Kräutertees wie Orangenblüten, Passionsblume, Kamille, Hopfen, etc. helfen. Ebenso ein Abendspaziergang, das Ausschalten mobiler Geräte mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen und gedämmtes Licht. Tagsüber Kaffee und Grün- bzw. Schwarztee,

Alkohol und zuckerhaltige Speisen meiden. Da einige Früchte einen hohen Zuckergehalt aufweisen, macht es Sinn diese abends zu meiden (z.B. Trauben, Bananen, Melonen). Paradoxerweise kann man auch zu müde zum Einschlafen sein. Denn auch dafür benötigt der Körper Energie. Datteln, Nüsse, Samen, Bananen enthalten ausserdem auch Magnesium, welches für körperliche Entspannung sorgt.

- Auch chronischer Stress kann zu Schlafproblemen führen. Die Hormone Serotonin und Endorphine bauen Stress ab. Sind sie verbraucht, greift der Körper zu Melatonin, das dann aber nicht mehr für den Tag-Nacht-Rhythmus zur Verfügung steht. Chronische Schlafprobleme sind die Folge. Nebst Stressabbau-Strategien sind Baumnüsse zusammen mit Datteln sehr gut für die Serotoninbildung.



© Fotolia.com (2)

Im Alter meinen viele, nicht mehr gut zu schlafen, weil sie bereits vor dem Morgengrauen aufwachen. Jedoch rechnen die wenigsten ihr Mittagsschläfchen mit ein. Damit kommen sie dann oft auf genug Schlaf. Zumal im Alter dank weniger und langsamerer Bewegung meist weniger Nahrung benötigt wird. Dieser natürliche Prozess darf so akzeptiert werden. Schlaf-tabletten oder Appetitanreger mit unerwünschten Nebenwirkungen sind nicht nötig, solange der Mensch gesund ist.

**PREIS-
AKTION**

Roobar Rohkost Protein Riegel 60 g



Sonnentoll Kurkuma Tee 18 x 1.5 g / 18 x 2 g



Anzeige