

A top-down view of various food items on a light grey surface. In the upper left, several almonds and walnuts are scattered. A whole kiwi fruit is in the center. To its right is a glass bowl filled with a yellowish soup or stew containing small orange and green pieces. In the bottom left, a small bowl contains broken pieces of dark chocolate. In the bottom right, a bowl contains dark, sticky, date-like fruits. A row of six colorful icons (a flower, a person, a heart, a leaf, a house, and a water drop) is positioned above the main text.

Schlummerfood

Tipps & Tricks für besseren Schlaf

BARMER

Die biologische Uhr

... synchronisiert Schlaf, Hormonausschüttung, Stoffwechsel und Verdauung mit dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit oder stark wechselnde Essenszeiten können diese Abstimmung stören. Regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung helfen, den sog. zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren und unterstützen eine optimale Regulation von Energiehaushalt, Stoffwechsel und nächtlicher Regeneration.



Mit Ernährung zu besserem Schlaf

Tryptophan ist ein notwendiger Eiweißbaustein, der über die Ernährung aufgenommen wird und als Ausgangsstoff für die Bildung der Wach- & Schlafhormone dient. Gute Quellen sind Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Nüsse sowie Hülsenfrüchte. Das Hausmittel Milch mit etwas Honig z.B. kann die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn unterstützen und so Entspannung und erholsamen Schlaf fördern.



Für Ausgeschlafene

Schlaf und Ernährung beeinflussen sich gegenseitig. Ausreichender Schlaf trägt zu einer ausgewogenen Regulation von Hunger- und Sättigungssignalen sowie des Blutzuckerspiegels bei. Gleichzeitig unterstützt eine nährstoffreiche Ernährung die nächtlichen Regenerationsprozesse.

Das Zusammenspiel beider Faktoren bildet eine wichtige Grundlage für Leistungsfähigkeit, Stoffwechselgesundheit und ein gesundes Körpergewicht.



Die Schlaf- und Wachhormone

Melatonin und Serotonin steuern gemeinsam den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Während Serotonin tagsüber Stimmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit unterstützt, wird es bei Dunkelheit teilweise in Melatonin umgewandelt und fördert die Einleitung des Schlafs. Eine ausgewogene Ernährung liefert wichtige Bausteine für diese Prozesse und kann die körpereigene Regulation der Schlaf- und Wachhormone unterstützen.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.