

Dörte & Jesko Wilke

# DAS Schlaf gut KOCHBUCH

Die Food-Formel

für einen besseren Schlaf

riva

Mit 10-Tage-Plan und 70 Rezepten  
für die perfekte Nachtruhe

Dörte & Jesko Wilke

**DAS**  
Schlaf gut  
**KOCHBUCH**

Dörte & Jesko Wilke

**DAS**  
Schlaf gut  
**KOCHBUCH**

**Die Food-Formel für einen besseren  
Schlaf**

**Mit 10-Tage-Plan und 70 Rezepten für die perfekte  
Nachtruhe**

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung und Rezeptfotografie Innenteil: Stephanie Just

Illustrationen Umschlag: shutterstock.com: foxie

Layout: Manuela Amode, inpunkt[w]o  
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

ISBN Print 978-3-7423-1579-3  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1266-9  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1267-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# **Inhaltsverzeichnis**

**Vorwort**

**Ein Kochbuch für besseren Schlaf?**

**Warum der Schlaf so wichtig ist**

**Hormone verstehen: wie Cortisol, Melatonin und Co. unseren Schlaf beeinflussen**

**Das 10-Tage-Reset-Programm**

**Rezepte für den 10-Tage-Plan**

**Die Top-15-Lebensmittel für einen guten Schlaf und die besten Rezepte dazu**

**Rezepte zur Nacht: Betthupferl und Schlummertrünke**

**Das Schlafprotokoll: So komme ich meinen Schlafräubern auf die Spur**

**Rezeptregister**

**Über die Autoren**

# Vorwort

In meinem Beruf als Food-Redakteurin habe ich so manchen Ernährungstrend kommen und gehen sehen. Meist ging es um Abnehmen und Gesundheit. Die Schlafqualität war dabei nie ein Thema. Was soll der Schlaf mit der Ernährung zu tun haben?

Dann kamen die Jahre, in denen überall gespart wurde, auch in meiner Redaktion. Mitarbeiter mussten gehen, doch die Arbeit wurde nicht weniger. Im Gegenteil, es kamen weitere Aufgaben dazu.

Plötzlich stellten sich Schlafprobleme ein. Ich lag abends im Bett und grübelte darüber nach, wie ich meine Arbeit besser organisieren, wie ich effektiver werden konnte. Einschlafen? Fehlanzeige! Ich wachte um sechs Uhr morgens auf und versuchte den kommenden Arbeitstag durchzuplanen. Wieder in den Schlaf finden? Fehlanzeige! Mangelnder Schlaf und Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur wurden chronisch. Bei den Verspannungen half mein Physiotherapeut, die Schlaflosigkeit blieb. Ich war verzweifelt – schließlich hatte ich doch früher geschlafen wie ein Stein.

Dann kam mein Mann ins Spiel, ebenfalls Autor von Gesundheitsratgebern. Er sagte: »Du bist Expertin in Sachen gesunde Ernährung. Es muss doch eine Möglichkeit geben, über das Essen die Schlafqualität zu verbessern. Wenn du möchtest, helfe ich dir.« Also begannen wir, Studien und Erkenntnisse zusammenzutragen, erkannten wichtige

Zusammenhänge und fanden die besten Lebensmittel für einen gesunden Schlaf.

Liebe Leser/innen, das Ergebnis liegt Ihnen vor. Bei mir hat es funktioniert. Und manchmal denke ich: Das hätte mir eigentlich schon viel früher einfallen können!

Ihre Dörte Wilke

# Ein Kochbuch für besseren Schlaf?

Ernährung und Schlaf sind zentrale Voraussetzungen für unser Wohlergehen. Da sind sich sämtliche Experten ausnahmsweise mal einig. Was wir essen, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen; erholsamer Schlaf ermöglicht die nächtliche Regeneration. Beides ist unverzichtbar, und zusammen bilden Ernährung und Schlaf die Grundlage für unsere Existenz. Zusammen? Da stellt sich eine entscheidende Frage: Gibt es einen Zusammenhang zwischen beidem? Wenn ja: Welchen Einfluss hat das Essen auf die Schlafqualität?

Diesen Fragen sind wir nachgegangen. Und um es gleich vorwegzunehmen: Selbstverständlich hat die Ernährung Einfluss auf die Schlafqualität! Und dieser Einfluss ist gravierend. So gravierend, dass wir ihm ein ganzes Kochbuch widmen. Mit Hintergrundwissen, praktischen Tipps und vielen Rezepten, die für einen besseren Schlaf sorgen.

Wir erklären, warum uns Low-Carb-Diäten um die Nachtruhe bringen können und warum Kirschen und Bananen uns besser schlafen lassen als Zitronen und Orangen. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Ernährung die Schlaf- und Wachhormone wieder ins Lot bringen und welches die besten Lebensmittel für eine geruhvolle Nacht sind. All diese Erkenntnisse fließen in den umfangreichen Praxis- und Rezeptteil ein – inklusive 10-Tage-Plan zur Wiederherstellung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Mit drei Rezepten pro

Tag und zusätzlichen Lifestyle-Tipps sowie Aktivitäts- und Entspannungsplan.



# Warum der Schlaf so wichtig ist

Wohl dem, der schläft wie ein Murmeltier! Doch für ziemlich viele Menschen ist das nur Wunschdenken. Jeder dritte Deutsche leidet unter einer mangelhaften Schlafqualität.

Was bedeutet das konkret? Wir schlafen schlecht ein, wachen häufig auf, liegen lange wach und fühlen uns am Morgen einfach nicht ausgeruht oder, schlimmer noch, sogar wie zerschlagen. Wir haben dann das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben.

Aber was sind die Gründe? Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ist beruflicher Stress die häufigste Ursache – und zwar für Männer und Frauen gleichermaßen. Frauen grübeln nachts zusätzlich über familiäre Probleme. Ein Drittel bringt dieser private Stress um den Schlaf, bei den Männern ist es nur ein Viertel. Frauen sind generell anfälliger für Schlafstörungen. Ein Viertel aller Befragten gibt an, dass eine schwere Mahlzeit vor dem Zubettgehen die Schlafqualität mindert. Da ist der Zusammenhang zwischen Essen und Schlafen ganz offensichtlich! Doch dabei handelt es sich ja eher um Ausnahmen. Schlimmer wird es, wenn die Schlafstörungen dauerhaft sind: Laut der genannten Untersuchung ist das bei sechs Prozent der Bevölkerung der Fall. Und da kommt es nicht so sehr auf eine einzelne Mahlzeit an, sondern auf die alltägliche Ernährung. Deshalb haben wir ein Konzept

entwickelt, das von Montag bis Sonntag und von morgens bis abends wirkt.

## **Volkskrankheit schlechter Schlaf**

Fast fünf Millionen Menschen haben also dauerhaft mit den Folgen ihrer Schlaflosigkeit zu kämpfen. Und die sind vielfältig: Sie reichen von Erschöpfung und Konzentrationsmangel über eine gesteigerte Unfallgefahr und Infektanfälligkeit bis hin zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten. Doch warum hat ein schlechter Schlaf so fatale Folgen? Ganz einfach: Weil wir nur im Schlaf wirklich regenerieren! Unser gesamtes System »fährt runter«, um neue Energie zu tanken. Wie bei einem Smartphone: Über Tage haben wir die Akkuladung verbraucht. Am Abend hängen wir es an das Ladegerät, und am Morgen sind die Akkus wieder voll. Doch was passiert, wenn der Ladevorgang unterbrochen wird? Dann ist der Akku am Morgen nur halb voll, und schon am Mittag lässt die Leistung nach, bis sich das Gerät wegen Energiemangel abschaltet, gerade dann, wenn wir zum Beispiel einen wichtigen Anruf tätigen wollen.

Ganz ähnlich verhält es sich bei uns Menschen. Nur ein ungestörter, ausreichend langer Schlaf bringt die nötige Energie, um den nächsten Tag ohne Einschränkungen und Ausfälle zu überstehen. Doch so hilfreich derartige Vergleiche sind, vereinfachen sie auch die Zusammenhänge. Was im Schlaf passiert, ist natürlich viel komplexer – und so interessant, dass Sie es sich genauer anschauen sollten.

### **Kommen Sie Ihren Schlafräubern auf die Spur**

Ganz am Ende dieses Buches finden Sie ein sogenanntes Schlafprotokoll. Wir empfehlen Ihnen, dieses Formular gleich zu Beginn für eine Woche

auszufüllen. Auf diese Weise können Sie Ihren momentanen Status dokumentieren. Nachdem Sie das 10-Tages-Reset-Programm absolviert haben, führen Sie das Protokoll dann weiter. Sie sehen nun, ob und wie sich Ihr Schlafverhalten verändert hat.

## **Schlaf: Wir brauchen ihn zur Erholung und zum Überleben**

Während der Nachtruhe schüttet unser Gehirn große Mengen an Wachstumshormonen aus. Sie sorgen nicht nur für die gesunde Entwicklung bei Kindern. Auch bei Erwachsenen findet permanente Erneuerung statt. Millionen von Körperzellen sterben täglich und werden neu gebildet. Beschädigte Zellen werden aufgeräumt und repariert. Man kann sich diesen Vorgang tatsächlich wie ein Putzkommando vorstellen, das durch den gesamten Körper marschiert.

## **Regeneration und Entgiftung: Aufräumarbeiten in den Zellen**

Dieser Regenerationsprozess findet vor allem nachts statt. Auffällig bei Schlafmangel: Augenringe und Falten im Gesicht. Denn Hautzellen müssen besonders häufig erneuert werden. Wenn wir krank sind, schlafen wir besonders viel, weil wir auf diese Weise am besten wieder zu Kräften kommen, heißt: unseren Körper regenerieren und reparieren können. Zweiter wichtiger Punkt: Während wir schlafen, werden Stoffwechselprodukte, die sich über Tag im Körper angesammelt haben, abgebaut. Vor allem die Entgiftungsorgane Leber und Nieren brauchen diese Phase körperlicher Inaktivität, um ihre Aufgaben effektiv und vollständig erledigen zu können. Auch das Immunsystem ist auf die Nachtruhe angewiesen. In dieser Zeit produziert der Organismus besonders viele immunaktive Stoffe. Wer zu

wenig schläft, schwächt also auch seine Abwehrkräfte. Die Bildung von Antikörpern wird gestört, es kommt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte. Die Folge: Wir werden häufiger krank.

## **Autophagie: die Müllabfuhr in den Zellen**

Der japanische Nobelpreisträger Yoshinori Ohsumi konnte nachweisen, dass unsere Zellen über ein nächtliches Selbstreinigungsprogramm verfügen, die sogenannte Autophagie. Sie setzt ein, wenn die normale nächtliche Regeneration abgeschlossen ist, und läutet eine noch intensivere Aufräumphase ein. Defekte, degenerierte und unbrauchbar gewordene Zellbestandteile werden gesammelt, aufgespalten und anschließend weiterverarbeitet – perfektes Recycling. Aus einem Teil der zerlegten Rohmaterialien entstehen sogar neue Zellen. Ein anderer Teil wird als Energiequelle genutzt, der Rest entsorgt. Eine äußerst effektive Entrümpelung, Renovierung und Aufarbeitung finden jetzt statt. Dieser Erneuerungsprozess ist jedoch nur möglich, wenn keine Störfaktoren dazwischenfunken. Etwa Stresshormone, die uns wach halten, oder Nahrung, die im Verdauungssystem ankommt. Sobald Nahrung zu verarbeiten ist, wird der so wichtige Regenerationsstoffwechsel unterbrochen. Je länger diese nächtliche Fastenphase andauert, desto effektiver funktioniert die Autophagie. Sie setzt in der Regel nach circa zwölf Stunden ein.



**Gut zu wissen:** Jedes Mal, wenn wir über einen Zeitraum von zwölf Stunden oder länger nichts essen, tun wir unserem gesamten Körper einen Gefallen und verbessern die Schlafqualität! Wie wir das erreichen? Durch eine frühe letzte Mahlzeit am Abend und ein spätes Frühstück am Morgen.

## **Emotionen verarbeiten: Nachlese im Gehirn**

Wer glaubt, dass sich unser Gehirn nachts ausruht, liegt völlig falsch. Auch unsere Denkkzentrale nutzt diese Phase für Aufräumarbeiten und zur Regeneration. Wenn wir von den Reizen der Außenwelt abgekoppelt sind, kann sie die Eindrücke des Tages in Ruhe durchgehen und sortieren. Relevante Informationen werden in bestehende Kategorien eingeordnet, überflüssige »gelöscht«. Dieser Prozess kommt uns auch beim Erwerb neuer Fähigkeiten zugute. Womit wir uns am Tag befasst haben, wird nun im Gedächtnis verankert und ist nach dem Erwachen besser abrufbar – wir

lernen im Schlaf. Und die Redewendung »eine Nacht darüber schlafen« hat durchaus ihre Berechtigung, vor allem, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen. Auch emotional belastende Erlebnisse werden während der Nachtruhe verarbeitet. Studien belegen, dass Menschen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden, erheblich häufiger an Depressionen erkranken als solche, die einen gesunden Schlaf haben.

## **Einschlaf-Stress: Das Loslassen fällt schwer**

Ungeklärte Konflikte, unerledigte Aufgaben, offene Fragen: All das geht uns im Kopf herum, wenn wir am Abend zu Ruhe kommen wollen. Einerseits ist das gut so, denn die Seele möchte belastende Erlebnisse verarbeiten und nach Möglichkeit zu befriedigenden Lösungen finden, bevor wir in den Schlaf fallen. Doch einschlafen können bedeutet auch loslassen! Für die Dinge, die Sie aktuell nicht klären oder erledigen können, gibt es einen Trick: Entwerfen Sie einen Plan und notieren Sie ihn. Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch – da können Sie hineinschreiben, wie Sie das Problem morgen angehen wollen. Damit ist die Sache erst einmal benannt und festgehalten, und es fällt leichter, sie ruhen zu lassen.

**Gut zu wissen:** Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch dient als Zwischenspeicher für das überlastete Gehirn – Probleme einfach vorübergehend auslagern!



## **Nicht gegen Windmühlen kämpfen: Schlafprobleme annehmen**

Ein Problem anzunehmen und Frieden damit zu machen, das klingt immer ein bisschen esoterisch. Doch psychologisch betrachtet ist durchaus etwas dran, denn mit der Energie, die wir aufwenden, um ein Problem in den Griff zu bekommen, kann es sich verhalten wie mit der berühmten Tür: Wir stemmen uns dagegen, obwohl sie nach innen aufgeht. Schlafprobleme haben in aller Regel eine Vorgeschichte. Je länger sie bestehen, desto klarer ist, dass sie etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun haben. Sie

isoliert zu betrachten wäre ziemlich kurzsichtig. Es ist also vielleicht sinnvoller, nach den Ursachen zu forschen, statt sich immer mehr unter Stress zu setzen, weil man nicht so optimal schläft.

## **Alles hat sein gutes: Erkennen Sie das Positive**

Häufig sind es nämlich gerade sehr positive Persönlichkeitsmerkmale, die als »Nebenwirkung« zu Schlafstörungen führen. Zum Beispiel Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Genauigkeit. Menschen mit diesen Talenten können oft schlecht abschalten, vor allem zur Schlafenszeit. Dann denken sie darüber nach, was am Tag liegen geblieben ist oder welche Dinge am nächsten Morgen unbedingt erledigt werden müssen. Genau diese mentale Aktivität verhindert ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf. Menschen, die stets gut einschlafen, haben vielleicht einfach ein dickeres Fell. Sie finden prima in den Schlaf, obwohl ein paar Dinge unerledigt geblieben sind. Es ergibt daher Sinn, leichte Einschlafstörungen als Bestandteil der eigenen positiven Persönlichkeit zu betrachten und einfach anzunehmen. Letztlich hängt es vom Leidensdruck ab, ob das gelingt. Eins ist jedoch sicher: Sich über sich selbst zu ärgern, hilft garantiert nicht.

## **Übergewicht: Schlaflosigkeit macht dick**

Studien deuten darauf hin, dass Schlafmangel zu Übergewicht führen kann. Ein Teil dieser Untersuchungen besagt, dass zu wenig Schlaf zu einer vermehrten Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin führt, wodurch der Appetit größer wird und wir auch häufiger und mehr essen. Eine weitere Ursache besteht ganz profan darin, dass Menschen, die nur wenige Stunden schlafen, mehr Zeit

haben zu essen. Da wir in einer Gesellschaft leben, die es uns jederzeit ermöglicht, Nahrungsmittel zu konsumieren, klingt das plausibel. Hinzu kommt, dass wir die Abendstunden häufig vor dem Bildschirm verbringen, was nicht selten mit dem Verzehr hochkalorischer Snacks einhergeht. Wenn man weiß, dass wir beim Fernsehen nur zehn Prozent mehr Energie verbrauchen als im Schlaf, wird klar, dass ein verkürzter Medienkonsum zugunsten einer längeren Schlafdauer unsere Energiebilanz deutlich verbessern würde.

Zusätzlich entsteht eine Art Teufelskreis: Schlafmangel verändert den Stoffwechsel in eine ungünstige Richtung. Statt Zucker wird verstärkt Eiweiß zur Energieversorgung verwendet. Der zur Verfügung stehende Zucker wird dann in Fett umgewandelt und gespeichert. Dieser Effekt tritt schon nach einer Nacht mit wenig Schlaf ein, wie eine aktuelle schwedische Studie zeigt. Bei Schlafstörungen liegt außerdem häufig ein erhöhter Stresshormonspiegel vor. Und diese Stoffe führen wiederum zur vermehrten Einlagerung von Fett im Bauchbereich. Das berüchtigte »viszerale« Bauchfett wächst – und mit ihm das Risiko für Diabetes und Co. Dieses Fett gilt als besonders ungünstig, da es eigenständig Hormone produziert und in den Körper aussendet. Damit wirkt es wie ein Störfeuer auf viele Körpervorgänge. Viszerales Bauchfett beeinträchtigt den Insulin-Stoffwechsel, erhöht ungünstiges Cholesterin und fördert Entzündungen. Es gilt also auch umgekehrt: Nicht nur die Ernährung beeinflusst den Schlaf, auch der Schlaf beeinflusst, was wir essen und ob wir dick werden. Hat sich das Übergewicht erst einmal etabliert, droht ein weiteres Problem.