

# Einschlafen leicht gemacht: Dank Obst und Gemüse

Es heißt „Schlafen macht klug und schön“. Jedoch ist das Einschlafen für viele Menschen nicht ganz so einfach. Nicht selten begleiten uns Stress und Alltagsorgen bis in unsere Träume. Entspannungsmethoden wie ein abendlicher Spaziergang, das Lesen eines Buches, ein warmes Bad oder das Hören der Lieblingsmusik können einen sprichwörtlich auf andere Gedanken bringt. Doch auch die richtige Ernährung sorgt oft für einen guten Schlaf. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie Obst und Gemüse das Einschlafen erleichtern kann.

03.07.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Probieren Sie beim nächsten Abendessen einmal frisches heimisches Obst und Gemüse und verzichten auf fette reichhaltige Speisen. Sie sind leicht und liefern Ihnen eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Ein paar Sorten werden sich als wahre Einschlafhilfen entpuppen.

## **Magnesiumbomben Spinat und Kohlrabi**

Für einen gesunden Schlaf braucht der Körper ausreichend Magnesium. Liegt ein Mangel vor, sind die Nerven überreizt. Die Muskeln können sich nicht entspannen, und das Einschlafen wird schwierig. Wahre Magnesium-Bomben sind Kohlrabi und Spinat, die auch in vielen deutschen Regionen angebaut werden. Damit diese ihren Magnesiumgehalt erhalten, sollte sie nur kurz blanchiert oder besser noch roh verzehrt werden. Ideale Partner dazu sind Nüsse und Kerne, da sie ebenfalls viel Magnesium enthalten. Zusammen lassen sich aus ihnen so genussvolle "Schlafmittel" wie Spinatsalat mit Senf-Vinaigrette und gehackten Cashew-Kernen oder Kohlrabi-Carpaccio mit Sahne-Meerrettich-Dressing und Sonnenblumenkernen zubereiten.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/456>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

## Schlafvitamin B6

Für einen guten Schlaf sorgt außerdem das Vitamin B6, das manchmal sogar als "Schlafvitamin" bezeichnet wird. Es kann in Verbindung mit dem Hormon Serotonin körpereigenes Melatonin bilden. Die Melatoninausschüttung im Gehirn steuert den Tag-Nachtrhythmus des Körpers und sorgt somit für einen guten Schlaf. Gute Vitamin B6-Lieferanten sind zum Beispiel regionale Produkte wie grüne Bohnen, Feldsalat oder Kartoffeln.

Ein pikantes und gleichzeitig leichtes Abendrezept sind grüne Bohnen mit Kartoffeln und Pinienkernen. Dazu werden gekochte Drillinge zusammen mit blanchierten Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkernen in etwas Olivenöl angebraten und mit Balsamico-Essig abgelöscht. Wer's noch einfacher mag, isst einen nussigen Feldsalat mit einer Scheibe Vollkornbrot – ebenfalls ein guter Vitamin B6-Lieferant.

## Schlafcocktail aus Obst und Gemüse

Manchmal hilft ein gesunder Schlaftrunk direkt vor dem Zubettgehen. Eine fett- und zuckerarme Alternative zu heißer Milch mit Honig ist ein Gemüse-Cocktail aus vier Karotten, einem Stück Sellerieknolle und einem halben Bund Petersilie. Einfach das geputzte Gemüse im Entsafter auspressen, gut umrühren – und dann "Gute Nacht".

**Tipp: Planen Sie möglichst feste Zeiten für Ihr Abendessen ein und warten Sie danach mindestens anderthalb Stunden, bevor Sie sich ins Bett legen.**

*Quelle: Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse*

*Weitere Informationen:*

*Ein leckeres und leichtes Rezept für ein genussvolles Abendessen finden Sie hier: Feldsalat: mit Champignons, Forelle und Apfelvinaigrette*

*Mehr zu deutschem Obst und Gemüse erfahren Sie bei der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO): [www.bveo.de](http://www.bveo.de)*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/456>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-