

Rezept für einen guten und tieferen Schlaf

Schlaflose Nächte sind eine Belastung. Wenn Sie sich stundenlang umher wälzen und einfach nicht zur Ruhe finden; ausrechnen, wie viele Stunden Sie noch schlafen könnten, wenn Sie jetzt einschlafen würden. Und schon ist man noch wacher, denn der Gedanke an den nächsten Tag trägt nicht dazu bei, sich weniger Sorgen zu machen.

Für Schlafschwierigkeiten kann es eine Menge unterschiedlicher Gründe geben: Sorgen, Stress, Aufregung, anhaltende Konflikte, Kopfschmerzen, Spannungen, Krankheiten, Schmerzen, anregende Genussmittel oder auch Depressionen. Die Liste möglicher Ursachen ist lang. Denn wenn das Gehirn noch auf 180 arbeitet, kann der Körper nicht zur Ruhe finden.

Dabei gibt es viele Studien die zeigen, dass Schlafmangel negative Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit haben. Und das aus gutem Grund: Während der Schlafenszeit regeneriert und repariert sich unser Körper.

Bananen-Zimt-Tee für einen besseren Schlaf

Dieses natürliche Schlafmittel schmeckt so gut wie es klingt und ist besser als jede Schlaftablette.

Wie kann das funktionieren?

Etwa 2 Stunden vor dem Zubettgehen sollte man nur noch Nahrung zu sich nehmen, die das Nervensystem beruhigen, die Muskeln entspannen und mit Melatonin und Serotonin jene Hormone ausschütten, die zu einem erholsamen Schlaf führen.

Hier kommt die Banane zum Einsatz. Die Frucht und auch die Schale der Banane enthalten große Mengen von der Aminosäure **Tryptophan**. Ein hoher Gehalt an Tryptophan regt im Körper die Bildung von **Serotonin** und **Melatonin** an. Es beeinflusst die Stimmung und unsere Spannungs- und Entspannungskurve. Melatonin, das Schlafhormon, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ist beides ausreichend im Blut vorhanden, können wir gut ein- und durchschlafen.

Außerdem stecken Bananen voller Kalium und Magnesium. Beide Mineralien sind bekannt dafür, die Muskeln zu entspannen. Magnesium verhindert zusätzlich, dass der Schlaf unterbrochen wird.

Tryptophan erleichtert das Einschlafen und führt zu einer besseren Stimmung. Außerdem hilft es bei der Gewichtskontrolle, durch die Regulierung des Appetits und erhöht den Ausschuss von Wachstumshormonen. Eine regelmäßige Tryptophan-Ergänzung zusätzlich Schwierigkeiten beim Aufstehen verringern und depressiven Verstimmungen vorbeugen. Tryptophan ist ein natürliches Entspannungsmittel, hilft bei Schlaflosigkeit, vermindert Angstzustände und Depressionen und stabilisiert das Gemüt. Die Säure hilft auch bei Migräne und dem Immunsystem.

Was viele jedoch nicht wissen, die Bananenschale hat viel mehr Kalium und Magnesium, als die Banane selbst – doch diese wird meistens weggeworfen. Jetzt nicht mehr.

Achten Sie unbedingt darauf, für dieses Rezept nur **Bio-Bananen** zu verwenden. Herkömmliche Bananen sind mit Pestiziden belastet und sollten dringend vermieden werden.

Die Zubereitung des Tees dauert etwa 10 Minuten und Sie können ihn jeden Abend vor dem Schlafengehen genießen. Mit der einfachen Zubereitung können Sie die Vorteile, einer hohen Dosierung von Magnesium und Kalium aus der Bananenschale erzielen. Außerdem sind beide wichtig für unser Nervensystem.

Zimt ist großartig, denn es ist eines der besten Gewürze, um den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Wenn dieser ausbalanciert ist, können die Hormone so funktionieren, dass man besseren Schlaf findet. Ist der Blutzuckerspiegel nicht ausgeglichen, ist man am Tag müde und fühlt sich antriebsarm.

Bananen-Zimt-Tee Zutaten:

- 1 Bio-Banane
- 1 kleiner Topf Wasser, ca. 600ml
- Eine Prise Zimt (optional)

1. Schneiden Sie die beiden Enden der Banane ab und lege den Rest der Banane mitsamt der Schale in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser.
2. Lassen Sie die Banane etwa 10 Minuten köcheln.
3. Gießen Sie das Bananen-Wasser nun mithilfe eines Siebs in eine Tasse.
4. Streue den Zimt darüber und genießen Sie Ihren selbstgemachten Einschlaf-Tee etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Sie können auch noch die gekochte Banane mitsamt der Schale essen. Ihr Magnesiumhaushalt freut sich besonders.

Melatonin wird in der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet. Die Zirbeldrüse ist eng mit dem Sehnerv des Auges verbunden und reagiert sofort mit der Produktion von Melatonin, wenn es dämmt. Bei Helligkeit wird die Produktion von Melatonin gehemmt. Melatonin senkt die Aktivität, es bremst und macht müde. Aus diesem Grund kann man Melatonin auch als "Schlafhormon" bezeichnen. Zuviel Melatonin führt zu Müdigkeit, Antriebschwäche, Tatenlosigkeit und Gleichgültigkeit.

Serotonin ist das *Wohlfühl-Hormon*; Sie kennen es schon von meinen Glücks-Strategien und -Impulsen. Serotonin spielt eine wichtige Rolle bei der psychischen Ausgeglichenheit des Menschen und wirkt mit bei der Schlafsteuerung. Bei einem Mangel an Serotonin kann es zu Antriebslosigkeit und Schlafstörungen kommen.

Ihnen alles Gute – Kathrin Stavenhagen