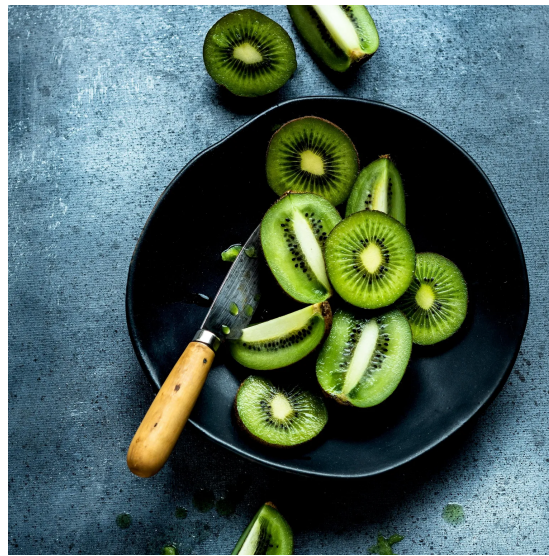


WOCHENMARKT



Können Kiwis tatsächlich beim Einschlafen helfen? © Olimpia Davies/unsplash.com

Z+ Ernährung und Schlaf

Wer besser schlafen will, sollte auch aufs Essen achten

Nicht zu spät essen, ja, aber auch Hunger schadet dem Schlaf: Ein Schlafmediziner erklärt, warum Nudeln der Nachtruhe guttun können und welches Obst er empfiehlt.

Interview: Christian Heinrich

Aus der Serie Eine Frage der Ernährung 5. Juli 2026, 19:11 Uhr

Welche Lebensmittel sind gesund, welche sollte man nur wohldosiert genießen? In der Serie »Eine Frage der Ernährung [<https://www.zeit.de/serie/eine-frage-der-ernaehrung>]« gibt unser Expertenrat Antworten auf Fragen, die sich jede und jeder schon einmal gestellt hat.

ZEITmagazin: Herr Fietze, meine tägliche Hauptmahlzeit ist fast immer das Abendessen. Da kommt die Familie zusammen, da kochen wir und da schmeckt es mir auch besonders gut. Später kann ich manchmal schlecht einschlafen. Könnte das am Essen liegen?

Ingo Fietze: Das ist gut möglich, muss aber nicht zwingend so sein – wenn Sie ein paar Dinge berücksichtigen. So sollte die letzte große Mahlzeit mindestens drei Stunden vorm Schlafengehen eingenommen werden. Dann hat der Körper genügend Zeit, zu verdauen. Ein voller Magen und Völlegefühl können das Einschlafen und die Schlafqualität stören.

ZEITmagazin: Wir essen meistens so gegen 18.30 Uhr, das kommt mit meiner Schlafenszeit gut hin. Worauf sollte ich noch achten?

Fietze: Nicht sehr fett und schwer essen, aber abends auch nicht radikal Kohlenhydrate streichen. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Haferflocken sind zum Abendessen gar nicht so problematisch, im Gegenteil: Sie können das Einschlafen fördern. Mit ihnen hat die Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe von Serotonin und Melatonin, bessere Chancen, ins Gehirn zu gelangen. Beide Botenstoffe machen müde und bereiten auf den Schlaf vor. Aber natürlich sollten es auch nicht gleich 500 Gramm Nudeln sein, sondern eher eine Beilagenmenge – sonst sind wir wieder bei der Verdauung, die den Schlaf stört.

Ingo Fietze

ist Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Universitätsmedizin Berlin und Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Er forscht dazu, wie Ernährung den Schlaf beeinflusst und hat darüber unter anderem das Buch »Gut essen, gut schlafen« geschrieben, zu dem der ZEITmagazin WOCHENMARKT Rezepte beigesteuert hat.



ZEITmagazin: Und was ist mit Snacks nach dem Abendessen?

Fietze: Idealerweise sollte man nach dem Abendessen nichts Größeres mehr essen. Aber man sollte auch nicht hungrig ins Bett gehen. Auch Hunger macht wach und kann das Einschlafen erschweren. Wenn man also kurz vor dem Schlafengehen wirklich noch Hunger hat, kann ein kleiner Kohlenhydrat-Snack helfen, zum Beispiel ein kleines Stück Schokolade. Aber wirklich klein: zehn bis maximal 25 Gramm reichen. Es geht nicht darum, noch einmal zu naschen, sondern den Hungerreiz wegzunehmen.

ZEITmagazin: Gibt es – neben den bereits genannten – weitere Lebensmittel, die eine schlaffördernde Wirkung haben?

Fietze: Brauner Reis zum Beispiel. In ihm steckt GABA, also Gamma-Aminobuttersäure [https://www.scienceasia.org/2012.38.n1/scias38_13.pdf]. Das ist ein Botenstoff, der im Gehirn hemmend und beruhigend wirkt und damit grundsätzlich schlaffördernd sein kann. Aber es sollte wirklich brauner Reis sein, nicht weißer Reis. Denn durch das Schälen und Polieren geht beim weißen Reis ein Teil solcher Inhaltsstoffe verloren. Auch Gerste, Mais und Hafer können dank des darin enthaltenen Tryptophans und Melatonins schlaffördernd sein, Roggen und Weizen dagegen eher weniger.

ZEITmagazin: Was ist mit Obst und Gemüse?

Fietze: Bei Obst würde ich vor allem Kiwis nennen. Es gibt eine Studie, in der Menschen über mehrere Wochen abends Kiwis gegessen haben und danach besser schliefen [https://apjcn.qdu.edu.cn/20_2_22.pdf]. Auch Sauerkirschsaft ist interessant, weil er schlaffördernde Inhaltsstoffe enthält. Das Gleiche gilt für Bananen, die zudem Kohlenhydrate liefern.

»Lebensmittel sind keine Schlafmittel«

ZEITmagazin: Das heißt, am besten esse ich abends braunen Reis und eine Banane dazu? Das klingt trostlos.

Fietze: Nein, man muss diese Lebensmittel nicht pur und isoliert zu sich nehmen. Es reicht, sie sinnvoll in ein Abendessen oder als kleine Nachspeise einzubauen. Der Effekt ist dann nicht »weg«, nur weil noch andere Lebensmittel auf dem Teller liegen. Im Gegenteil: Beim Schlaf geht es selten um ein einzelnes Lebensmittel, sondern eher um die gesamte Mahlzeit. Ideal wäre also ein nicht zu üppiges, nicht zu fettes Abendessen mit einer normalen Portion Kohlenhydrate, etwas Eiweiß, Gemüse oder Obst, zum Beispiel die mediterrane Kost – und danach höchstens noch ein kleines Ritual wie ein warmer Kräutertee.

ZEITmagazin: Wie groß kann ich mir den Effekt solcher Lebensmittel dann vorstellen? Schlafe ich automatisch besser, wenn ich nur das Richtige esse?

Fietze: Man darf das nicht missverstehen: Das sind keine Schlafmittel. Niemand schläft plötzlich perfekt, nur weil er abends zwei Kiwis isst oder etwas braunen Reis auf dem Teller hat. Es geht eher darum, den Schlaf zu unterstützen. Neben anderen Faktoren wie Stress oder Licht kann die Ernährung beeinflussen, wie gut wir schlafen. Die genannten Lebensmittel können Bausteine liefern, die mit dem Schlafsystem zusammenhängen – etwa Tryptophan, Melatonin oder GABA. Der Effekt ist also eher mild und langfristig zu verstehen. Wer ohnehin gut schläft, muss sich wegen eines Abendessens nicht verrückt machen. Wer aber unruhiger schläft oder merkt, dass der Schlaf schlechter wird, kann über die Ernährung durchaus etwas verbessern.

ZEITmagazin: Es heißt ja häufig auch, man solle ein warmes Glas Milch vorm Schlafengehen trinken. Warum?

Fietze: Einerseits enthält Milch Tryptophan und Melatonin, aber die Wärme macht zusätzlich müde. Der Körper stellt sich bei einem warmen Getränk auf Verdauung ein und durchblutet dafür stärker den Magen-Darm-Trakt – das kann schläfrig machen. Manche merken das sogar bei Kaffee: Sie trinken ihn und werden erst einmal schläfrig, bevor das Koffein wirkt. Trotzdem würde ich Menschen mit leichtem Schlaf oder Einschlafproblemen nach 17 Uhr keinen Kaffee mehr empfehlen. Manche müssen sogar früher aufhören, weil sie Koffein langsamer abbauen. Am besten geeignet vorm Schlafengehen ist aus meiner Sicht ein warmer Kräutertee, zum Beispiel Kamille. Die Wärme hilft, und Kamille selbst kann zusätzlich beruhigend wirken.

ZEITmagazin: Gibt es denn auch Lebensmittel, die sich negativ auf den Schlaf auswirken und man beim Abendessen oder gar vorm Schlafengehen nicht essen sollte?

Fietze: Neben sehr fettreichem, schwerem Essen sollte man am Abend auch bei Fleisch eher zurückhaltend sein. Ich würde sagen, bei etwa 125 Gramm Fleisch liegt eine Grenze; wer deutlich mehr isst, kann damit den Schlaf stören. Denn größere Fleischportionen machen ein Abendessen schnell schwerer, eiweiß- und oft auch fettreicher. Dann ist der Körper länger mit Verdauung beschäftigt, der Magen bleibt voller, und Beschwerden wie

Völlegefühl oder Reflux können auftreten. Für die Woche empfehlen Ernährungsexperten ohnehin, nicht mehr als etwa 300 Gramm Fleisch zu essen [<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/fleisch-und-wurst/>]. Auch mit Alkohol wäre ich vorsichtig. Ein kleines Glas Bier oder Wein zum Essen ist mit Blick auf den Schlaf meistens noch vertretbar. Aber Alkohol in größeren Mengen oder direkt vor dem Schlafengehen ist ungünstig. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, dafür leidet häufig die zweite Nachthälfte: Der Schlaf wird unruhiger und weniger erholsam. Ähnliches gilt für Cannabis. Viele berichten zwar, dass sie damit länger schlafen. Aber länger schlafen heißt nicht automatisch besser schlafen. Cannabis kann deutlich an der Schlafqualität kratzen.

ZEITmagazin: Wir reden die ganze Zeit über das Abendessen. Kann ich denn tagsüber schon etwas tun, damit ich nachts besser schlafe?

Fietze: Ja, denn Ernährung wirkt nicht nur in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen. Regelmäßige Mahlzeiten helfen dem Körper, seinen Rhythmus zu stabilisieren. Das Frühstück ist dabei ein wichtiger Zeitgeber für den Biorhythmus, was es eigentlich zur wichtigsten Mahlzeit macht. Das gilt besonders für Kinder und Jugendliche, aber auch für Personen, die abnehmen wollen. Und auch tagsüber gilt: möglichst ausgewogen essen, also nicht extreme Low-Carb- oder Low-Fat-Ernährung, sondern eine vernünftige Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett.