

COMMUNITY NURSING

Gut essen - besser schlafen

Seit der Winter-Sonnenwende, am 21. Dezember hat „da Tog scho wieda umdraht“ würde die Huber Mitzi sagen. Sie meint damit, dass die Tage langsam wieder länger werden und die Sonne in der Früh um ein paar Minuten früher auf bzw. am Abend etwas später unter geht. Aber solange es abends so zeitig dämmrig wird, baut sich das müde machende Schlafhormon Melatonin im Körper auf. Kein Wunder also, dass wir in den Wintermonaten abends früher müde werden, als etwa im Frühjahr oder Sommer. Jede:r dritte Österreicher:in hat Schlafprobleme und das ganz unabhängig von Jahreszeit oder Anzahl der täglichen Sonnenstunden. „Wenn ma ned guad schlafft, dann wean de Zelln im Körpa schnöia oid“, hat Mitzi letztens ganz entsetzt in einer Zeitung gelesen. Guter Schlaf beugt Krankheiten und Übergewicht vor und sorgt dafür, dass unser Gehirn am nächsten Tag überhaupt wieder leistungsfähig ist. Mitzi's Nachbar, der Hois, sagt immer, dass er schlecht schläft. Er wird jede Nacht zwischen 1 und 3 Uhr wach. „In dea Zeit orwet de Leba auf Hochtouren!“, weiß die Mitzi aus dem Zeitungsartikel, „da erledigt sie Entgiftungsaufgom und muaß bei dia wahrscheinlich z'vü leisten!“ Das ist der Fall, wenn am Abend z.B. rohes Gemüse bzw. Obst oder größere Mengen Alkohol, Süßigkeiten oder Chips gegessen werden. „Des hab i ned gwisst, dass as Essen a Auswirkung auf'n Schlof hot!“, gibt Hois zurück. Dabei gibt es sogar Lebensmittel, die sich besonders positiv auf das Schlaf-Verhalten auswirken. Diese können einfach im Laufe des Tages gegessen werden. Bananen oder Cashewkerne etwa enthalten viel Magnesium, das eine entspannende Wirkung hat. Grünes Blattgemüse, Eier und Kichererbsen fördern die Bildung vom Schlafhormon Melatonin. In Walnüssen und Sauerkirschen ist u.a. direkt das Melatonin enthalten. „Ja dann... Moihzeit und guad Nocht, Mitzi!“, ruft Hois seiner Nachbarin lachend über den Zaun. Da es eh schon dämmrig ist, macht sich Mitzi auf in die Küche, um ihren Baldrian-Kamillen-Tee aufzugießen, damit sie auch heute wieder gut einschlafen kann.

Haben Sie Schlafprobleme oder möchten Sie ein Beratungsgespräch zum Thema Gesundheitsförderung, dann vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Termin unter der Tel. Nr. 05373 42797!

NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Die Community Nurses der Unteren Schranne

SPRECHSTUNDE

Gemeinde Ebbs
jeden DO, 10.00 – 11.00 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Sozial- und
Gesundheitsprengel
UNTERE SCHRANNE

