

# Natürlich besser schlafen – mit dem Tryptophan-Shake

<https://holistisches-gesundheitskonzept.de/natuerlich-besser-schlafen-mit-dem-tryptophan-shake/>



Viele Menschen schlafen heute schlechter – und oft liegt das nicht nur an Stress oder zu viel Bildschirmzeit, sondern auch an einem stillen Nährstoffmangel.

Tryptophan, eine essentielle Aminosäure, ist die Grundlage für die Bildung von Serotonin und Melatonin – unserem natürlichen Schlafhormon.

Durch intensive Landwirtschaft, ausgelaugte Böden und Pestizidbelastungen ist der natürliche Nährstoffgehalt vieler Lebensmittel heute geringer als früher. Gleichzeitig steigt unser Bedarf durch Stress, unregelmäßige Mahlzeiten und verarbeitete Lebensmittel.

Das Ergebnis: Obwohl wir „genug essen“, bekommt der Körper oft nicht die Bausteine, die er für erholsamen Schlaf wirklich braucht.

## Was der Körper braucht, um Melatonin zu bilden

### Tryptophan – der Ausgangsstoff

Grundlage für Serotonin und Melatonin.

### Vitamin B6 – der Aktivator

Ermöglicht die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin.

### Magnesium – der Entspannungsmineralstoff

Unterstützt enzymatische Prozesse und beruhigt Muskeln und Nervensystem.

### Zink – der stille Helfer

Stabilisiert die Umwandlungsschritte.

### Kohlenhydrate – der Türöffner fürs Gehirn

Erleichtern den Transport von Tryptophan über die Blut-Hirn-Schranke.

### Abendliche Umgebung – der Verstärker

Gedämpftes Licht, Ruhe und der Verzicht auf Blaulicht fördern die Melatoninbildung.

## Warum ein Tryptophan-Shake am Abend sinnvoll ist

Ein ausgewogener Abend-Shake liefert alle wichtigen Bausteine in einer leicht verdaulichen Form. Kakao bringt zusätzlich Magnesium und Theobromin mit – zwei Stoffe, die das Nervensystem beruhigen und die Stimmung heben können.

In Kombination mit einem ruhigen Abendritual entsteht ein natürlicher Weg, den Körper sanft in den Schlafmodus zu begleiten.

## Rezept: Schoko-Bananen-Shake mit Tryptophan

### Zutaten (für 1 Portion)

- 250 ml Hafermilch
- 1 EL Haferflocken
- ½ Banane
- 1 TL Mandelmus oder Cashewmus
- 1 TL Back- oder Rohkakao
- 1 TL Leinsamen/Leinschrot oder Chiasamen
- 1 TL Honig oder Dattelpaste
- Optional: 1 TL Maca-Pulver

# Natürlich besser schlafen – mit dem Tryptophan-Shake

<https://holistisches-gesundheitskonzept.de/natuerlich-besser-schlafen-mit-dem-tryptophan-shake/>



## Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 30–45 Sekunden mixen, bis der Shake cremig ist.
3. Nach Wunsch mit Zimt oder Vanille verfeinern.
4. Etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen genießen.

## Wirkung des Abend-Shakes

### Kurzfristig (1–2 Stunden):

Tryptophan steigt im Blut an, Kohlenhydrate erleichtern den Transport ins Gehirn. Die Melatoninbildung kann unterstützt werden.

### Langfristig (1–3 Wochen):

Regelmäßige Anwendung kann die Stimmung stabilisieren, die Schlafqualität verbessern und die Energie im Alltag erhöhen.

## Abendritual für besseren Schlaf

- Licht dimmen
- Blaulicht vermeiden
- Ruhige Musik oder Atemübungen
- Den Shake bewusst genießen
- Eine feste Schlafenszeit einhalten

Dieses Ritual verstärkt die Wirkung des Shakes und hilft dem Körper, in den Erholungsmodus zu wechseln.

## Exklusiver 10 % Vorteil für meine Leser

Rabattcode im Warenkorb hinzufügen: **4830-fcnd7** auf [www.eussenheimer-manufaktur.de](http://www.eussenheimer-manufaktur.de)  
Eußenheimer Manufaktur UG, An der Tabaksmühle 3, 9777 Eußenheim, Tel. 09353 - 996301

**„Weil dein Körper dein Zuhause ist – behandle ihn liebevoll“**