



## Von Gemüse über Obst zur nachts gemolkenen Milch: Diese Lebensmittel machen erst müde und anschließend fit

(ddp direct) Wie man isst, so fühlt man sich. An diesem Spruch ist durchaus etwas Wahres dran. So kann das richtige Abendessen mehr als bloß gut schmecken. Es beeinflusst auch das menschliche Wohlbefinden. Denn: In ausgewählten Lebensmitteln sind die Aminosäure Tryptophan sowie die Hormone Serotonin und Melatonin enthalten. Diese Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass man nachts gut schläft und morgens wieder fit und gut gelaunt den Tag beginnt.

### Gemüse und Nüsse - die Entspannungsgaranten

Die essentielle Aminosäure Tryptophan ist dafür verantwortlich, dass sich der Mensch ausgeglichen und entspannt fühlt. Da der Körper Tryptophan jedoch selbst nicht herstellen kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Gemüse wie zum Beispiel rote Rüben, Erbsen und Tomaten aber auch Lebensmittel wie Nüsse und Fisch verfügen über einen hohen Tryptophangehalt. Sie haben folglich echtes Sandmännchen-Potential und wirken schlaffördernd. Die aromatische Aminosäure kurbelt nämlich die körpereigene Produktion des Hormons Melatonin an und das ist für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Darüberhinaus bildet Tryptophan den Ausgangsstoff für den Neurotransmitter Serotonin.

### Obst und Schokolade - die Stimmungsmacher

Das sogenannte "Glückshormon" Serotonin macht nicht nur seinem Synonym alle Ehre und wirkt stimmungsaufhellend, sondern steuert zudem auch die Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin und hilft dabei es freizusetzen. Im beliebtesten Obst Deutschlands, den Bananen, aber auch in anderen exotischen Früchten wie Ananas, Feigen, Papaya und Avocados steckt neben wertvollen bioaktiven Substanzen, Vitaminen und Mineralstoffen auch Serotonin. Der Botenstoff ist für die Übermittlung von guter Stimmung und Zufriedenheit verantwortlich ist. Aber nicht nur Obst fördert den gesunden Serotoninspiegel, auch ein Schokoladenriegel kann dabei helfen ausgeglichen und gut gelaunt zu sein.

### Milch und Nachtmilch - die Schlummerhilfe

Seit jeher enthält Milch natürliches Melatonin. Das "Hormon der Nacht" wie es im Volksmund oft bezeichnet wird, hilft dem Menschen abends bei Dunkelheit sanft einzuschlummern. In Milchkristallen, die aus Nachtmilch hergestellt werden, ist bis zu 100 Mal mehr Melatonin enthalten als in normaler Milch. Milchkristalle sind das Lebensmittel mit der höchsten Melatoninkonzentration. "Das Interessante daran ist, dass natürliches Milchmelatonin eine sehr hohe Bioverfügbarkeit aufweist und keine Nebenwirkungen verursacht", sagt der Unternehmer Tony Gnann, der sich auf die Herstellung spezialisiert hat. Eingenommen werden Milchkristalle vor dem Zubettgehen, indem sie einfach in Milch eingerührt werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/eq6ga2>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

[http://www.themenportal.de/essen-trinken/von-gemuese-ueber-obst-zur-nachts-gemolkenen-milch-diese-lebensmittel-machen-erst-muede-und-anschliessend-fi](http://www.themenportal.de/essen-trinken/von-gemuese-ueber-obst-zur-nachts-gemolkenen-milch-diese-lebensmittel-machen-erst-muede-und-anschliessend-fit-65443)

[t-65443](http://www.themenportal.de/essen-trinken/von-gemuese-ueber-obst-zur-nachts-gemolkenen-milch-diese-lebensmittel-machen-erst-muede-und-anschliessend-fit-65443)

## Pressekontakt

scrivo PublicRelations

Frau Lena Ponnath  
Elvirastraße , Rgb. 4  
80636 München

[lena.ponnath@scrivo-pr.de](mailto:lena.ponnath@scrivo-pr.de)

## Firmenkontakt

scrivo PublicRelations

Frau Lena Ponnath  
Elvirastraße , Rgb. 4  
80636 München

[scrivo-pr.de](http://scrivo-pr.de)

[lena.ponnath@scrivo-pr.de](mailto:lena.ponnath@scrivo-pr.de)

Zur Unternehmensphilosophie der Milchkristalle GmbH gehört es, die Eigenschaften natürlicher Inhaltsstoffe in der Milch zum Nutzen der Menschen aufzuwerten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, weitere Inhaltsstoffe in der Milch auf natürliche Weise zu gewinnen. In Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Forschungseinrichtungen sollen kontinuierlich die Verfügbarkeit, Nutzbarkeit und therapeutische Verwendungsmöglichkeiten besonderer Inhaltsstoffe in der Milch untersucht werden.