

# Leben im Taktfahrplan

Es gibt ausgeprägte Morgen- und eingefleischte Nachtmenschen. Ob man bereits in der Frühe hellwach ist oder erst abends zu Hochform aufläuft, entscheiden die Gene. Der unterschiedliche Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt sich auch auf die Essgewohnheiten aus. So sind Frühaufsteher, Morgen-muffel und Nachteulen für den Familientisch eine organisatorische Herausforderung.



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56

Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden  
Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

Der Mensch verfügt über einen sogenannten «circadianen» Rhythmus, der durch die innere Uhr gesteuert wird. Er unterstützt den Körper dabei, sich auf täglich wiederkehrende Phänomene einzustellen: Er steuert beispielsweise die Herzfrequenz, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Blutdruck, die Hormonausschüttung und die Körpertemperatur.

Licht und andere sogenannte Zeitgeber sorgen dafür, dass die innere Uhr nicht ausser Takt gerät. Allerdings tickt die biologische Uhr bei jedem Menschen etwas anders. Das erklärt, weshalb die einen erst dann zu Höchstleistungen auflaufen, wenn andere sich am liebsten schon unter der Bettdecke verkriechen würden.

### Eulen und Lerchen

Forscher bezeichnen Nachtmenschen denn auch als «Eulen». Umgekehrt heissen die Frühaufsteher «Lerchen». Sie sind morgens um sieben Uhr bereits munter und über den Vormittag hinweg deutlich produktiver als Eulen. Für den Alltag bedeutet das: Spätaufsteher müssen leistungsfähig sein, wenn sie schlafen möchten – und ruhen, wenn sie hellwach sind.

Eulen und Lerchen sind am Familientisch schwierig unter einen Hut zu bringen. Hunger und Appetit treten zu ganz unterschiedlichen Tageszeiten auf. Lerchen wünschen ein zeitiges Frühstück, Eulen wollen morgens nichts essen. Morgenmenschen sind abends bald im Bett, Nachtmenschen leeren um Mitternacht heiss hungrig den Kühlschrank. Während Erwachsene oft mehr zeitlichen Gestaltungsfreiraum haben, nimmt der schulische Zeit- respektive Stundenplan wenig Rücksicht auf die Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen.

### Streitpunkt Frühstück

Frühaufsteher essen morgens meistens mit Appetit. Ihr Frühstücks-Repertoire besteht mit Vorteil aus einem Getreideprodukt, einem Milchprodukt und Obst. Wer es klassisch mag, wählt zum Milchkaffee oder zur Ovomaltine Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre – wer sich lieber modern verpflegt, isst Müesli mit Vollkornflocken, Saisonfrüchten und Jogurt. Zum Znüni reicht dann frisches Obst, um bis am Mittag leistungsfähig zu bleiben.



#### Energieschubser für Eulenkinder

Eulenkinder sind am Frühstückstisch Sorgenkinder. Sie mögen noch nichts essen und ihr Appetit erwacht erst am späten Vormittag. Zwang hilft hier wenig. Nichts essen ist allerdings auch keine gute Lösung. Ein Glas Milch mit oder ohne Zusatz füllt die über Nacht geleerten Energiespeicher auf und bringt die Leistungsfähigkeit auf Touren. Für die grosse Pause sollte ein reichhaltiges Znüni eingepackt werden, zum Beispiel Vollkorncrackers mit Käse und ein geschältes Rüebli oder ein Stück Obst mit einem Butterbrot. Dasselbe gilt übrigens auch für erwachsene Frühstücksmuffel: Ein Latte macchiato hilft morgens auf die Sprünge und ein gesundes Znüni mit Vollkornbrot und Jogurt oder ein Käse-Sandwich hält geistig fit bis am Mittag.

#### Gesundes für Spätzünder

Wer morgens zeitig aufsteht, geht abends gerne früh ins Bett. Ein leichtes und nicht allzu spätes Abendessen sorgt für einen guten Schlaf. Eulen haben einen anderen Rhythmus. Ihre Energiekurve steigt abends nochmals kräftig an. Auch Nachtkinder strotzen spät noch vor Tatendrang. Jetzt

werden die besten Spiele gespielt und der Bewegungsdrang ist kaum zu bremsen. Geregelte Bettzeiten und ein Abendritual unterstützen die unruhigen Spätzünder beim Einschlafen. Dazu kann das Vorlesen einer Geschichte gehören, im bereits etwas abgedunkelten Kinderzimmer und begleitet von einem Glas Milch.

Erwachsene Nachtmenschen können in den späten Tagesstunden ihren Vorlieben nachgehen. Tätigkeiten, die Freude machen, tragen zur Entspannung bei und unterstützen den Körper bei der Regeneration. Ärgerliche Pendenzen und nervenaufreibende Kopfarbeit hingegen sollten besser auf die Tagesstunden verlegt werden. Wer lange aufbleibt, hat zwangsläufig zu später Stunde Hunger. Wahlloses Futtern aus dem Kühlschrank stört jedoch die nächtliche Ruhephase von Verdauung und Stoffwechsel und ist auf Dauer auch dem Körpergewicht nicht zuträglich. Ein Glas Milch oder ein Becher Jogurt ist leicht verdaulich und macht schnell satt. Der späte Snack wird zum Ruhepol, wenn man eine Prise Zimt oder Safran und etwas Honig oder Vanillezucker in die warme Milch einrührt oder das Jogurt damit aromatisiert.

#### Beruhigendes aus der Milch

Milch enthält die Aminosäure (Eiweissbaustein) Tryptophan. Im Gehirn wird Tryptophan zu Serotonin umgewandelt. Serotonin spielt nicht nur eine Rolle bei der psychischen Ausgeglichenheit des Menschen, es wirkt auch mit bei der Schlafsteuerung. Die in der Milch enthaltenen Kohlenhydrate (Milchzucker) bewirken zudem eine zusätzliche Bereitstellung von Tryptophan im Gehirn. Sie bewirken die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, welches die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn steigert. Je mehr Tryptophan sich im Gehirn befindet, umso mehr Serotonin wird gebildet.

Milch enthält ausserdem Vitamin B<sub>6</sub>, das auch als «Schlafvitamin» bezeichnet wird. Nur bei einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin B<sub>6</sub> kann auch ausreichend Serotonin im Gehirn gebildet werden.