

## 21.6. Tag des Schlafes

Schlaflosigkeit ist für viele Menschen ein Problem. Die Ursachen sind vielfältig, häufig werden Stress im Job oder privat oder Bewegungsmangel genannt. Doch auch die Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, ob wir gut ein- oder durchschlafen können. Zum Beispiel ist es hilfreich, das Abendessen schon früh am Abend anzusetzen und vor allem nichts schwer Verdauliches wie Rohkost, Fleisch oder fetthaltige Speisen zu sich zu nehmen. Ideal geeignet sind Suppen oder leichte Gemüsegerichte – besonders dann, wenn das Gemüse auch noch eine schlaffördernde Wirkung aufweist, wie etwa Fenchel. Probieren Sie unseren Fenchel-Feigensalat oder eine unserer köstlichen Gemüsesuppen aus China!

Gefunden in: "Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen" und "Suppen aus China. Vegane Rezepte für den Alltag".

Glücksrezepte

Leseproben finden Sie hier:

<https://www.drachenhause-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Fordern Sie Bildmaterial und Ihr Presseexemplar an: [info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com)  
Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen  
[info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com), [www.drachenhause-verlag.com](http://www.drachenhause-verlag.com)

Anlagen: Cover: Glücksrezepte, Suppen, Foto Fenchelpfanne

Verteiler: Essen&Trinken, Gesundheit&Medizin

Schlagworte:

Schlaf, Schlafstörungen, Schlafprobleme, Fenchel, vegan, Verdauung, Rohkost, Gemüsegerichte, Fenchelpfanne, vegetarisch, Bewegungsmangel, gesunde Ernährung, einschlafen, durchschlafen, Tag des Schlafes, Tiefschlaf,