



Gesund Tipp

Mit Nahrung den Schlaf optimieren



ERNÄHRUNG ALS BESTE MEDIZIN

Melatoninreiche Nahrungsmittel wie Kuhmilch, Haferflocken, Mandeln oder Sojabohnen sind natürliche Schlaftabletten - und zwar ganz ohne Nebenwirkungen. Sie fördern neben dem richtigen Schlafumfeld und einer Bettoutine die Schlafqualität.