
Der Schlummertrunk

Schlafen und trinken – wer das für die schönsten Tätigkeiten hält, für den ist der Schlummertrunk genau das Richtige. Nur übertreiben sollte man es damit nicht.

Viele Menschen haben immer eine Ausrede parat, warum sie noch ein Gläschen Schnaps trinken sollten: um das Essen zu verdauen, um den Kreislauf anzuregen oder um besser schlafen zu können. Bei letzterem nehmen sie gerne einen Schlummertrunk zu sich. Danach kann man besonders gut schlafen. Der „Schlummer“ ist ein leichter Schlaf, ein „Trunk“ ist ein Getränk, das man gerade zu sich nimmt. Ein Schlummertrunk ist also etwas, das man kurz vorm Schlafengehen trinkt. Er soll einem beim Einschlafen helfen. Das muss nicht unbedingt Alkohol sein. Wer gesund leben will, kann dafür auch einen Tee oder eine warme Milch mit Honig nehmen. Doch zunächst denkt man bei einem Schlummertrunk an Alkohol. Wer als Schlummertrunk einen Schnaps nimmt und nicht schnell genug müde wird, sollte übrigens nicht ungeduldig werden und zu viel davon trinken. Sonst gibt's am Morgen ein böses Erwachen!

Autor: Benjamin Wirtz