



Schlank durch Schlaf?



SA, 5. 5.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund** –
Das Magazin

Es ist ganz klar: Wer wenig schläft, schadet seiner Gesundheit. Zu wenig erholsamer Schlaf erhöht nicht nur das Unfallrisiko, sondern beschleunigt das Altern, schädigt das Immunsystem und macht dick – und das, obwohl der Energieverbrauch im Schlaf etwa genauso hoch ist, wie im Wachzustand bei überwiegend sitzender Tätigkeit. Heißt das nun: Wer länger schläft, bleibt schlank?

Einfluss von Schlaf. Laut einer Forschungsgruppe im Walter Reed Army Medical Center in Washington D. C. neigen Kurzschläfer (mit weniger als 6 Stunden Schlaf) oftmals eher zu höherem Gewicht als Langschläfer (mit mehr als 6 Stunden Schlaf). Im Rahmen eines kardiologischen Gemeinschaftsprojektes am Walter Reed Army Medical Center untersuchte die Forschergruppe Schlaf, Aktivität und Energieverbrauch. Das verblüffende Ergebnis, dass zwischen Body-Mass-Index (BMI) und der Länge und Qualität des Schlafs ein Zusammenhang besteht, legte verschiedene mögliche Erklärungen nahe.

Dem Hunger auf der Spur. Fakt ist, dass der Schlaf etwas ganz Wesentliches für unser Leben, aber auch etwas sehr Komplexes ist. Es gibt eine Reihe von Hormonen, die im Schlaf erhöht sind.

Bekannt und berühmt ist das Wachstumshormon. Aber auch ein anderes Hormon, das sogenannte Sättigungshormon Leptin wird in der Nacht verstärkt ausgeschüttet.

Dieses Hormon steuert unseren Hunger und Appetit. Bei einem niedrigen Leptinwert reagiert

der Körper mit Hungergefühl, bei einem erhöhten Wert steigt der Energieverbrauch.

Chronischer Schlafmangel wirkt sich somit negativ auf das Hormon Leptin aus, das die Fettzellen des Körpers bilden.

Besser schlafen. Umso wichtiger ist es, für einen gesunden, tiefen Schlaf zu sorgen.

Wenn man Schlafstörungen hat, sollte man dies ernst nehmen. Hier 10 Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Klären Sie Schlafstörungen mit Ihrem Hausarzt ab.
- Vermeiden Sie schweres Essen am Abend.
- Gehen Sie oft hinaus in die Natur. Bewegung im Freien tut gut.
- Verbannen Sie für einen erholsamen Schlaf Uhren aus dem direkten Gesichtsfeld. Das ungeduldige Starren auf die Uhr stresst und blockiert Sie nur.
- Entspannen Sie sich. Krampfartige Einschlafversuche sind zum Scheitern verurteilt.
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik wie Yoga, Meditation oder autogenes Training.
- Trinken Sie ab dem Nachmittag weder Kaffee noch Schwarztee.
- Halten Sie regelmäßige Schlafenszeiten ein. Denn der Körper liebt Regelmäßigkeit.
- Verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf.
- Lassen Sie die Sorgen draußen und nehmen Sie nichts, was Sie an Arbeit und Stress erinnert, mit ins Schlafzimmer.
- Keine gute Idee ist der Griff zu Schlafmitteln. Das sollten Sie genau überlegen und nur nach Absprache mit einem Arzt tun. ■



„DAS UNGEDULDIGE
STARREN AUF DIE
UHR STRESST“