

Interview SCHLANK DANK VIEL SCHLAF?

Den Zusammenhang zwischen Nachtruhe und Körpergewicht erklärt WW-Experte Prof. Dr. med. Günther Amann-Jennson

TOP 5 SCHLAF TIPS

Es heisst, wer Gewicht verlieren will, braucht ausreichend Schlaf. Stimmt das wirklich?

Amann-Jennson: Natürlich kommt Übergewicht nicht über Nacht. Fakt ist jedoch, dass es beim Menschen einen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Körpergewicht geben kann. Schlafmangel fördert nachweislich das Hungergefühl. Verantwortlich dafür ist das Stresshormon Cortisol, das emotionales Essen begünstigen kann. Darum essen Menschen, die schlecht ein- oder durchschlafen, oft mehr als sie müssten und haben zusätzlich Lust auf Junk Food und Süßes. **Wie lange sollten wir denn nachts am besten schlafen?**

Rein statistisch gesehen haben Menschen die höchste Lebenserwartung, wenn sie täglich 7,5 Stunden schlafen. Daran kann man sich orientieren. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen mehr essen und eher zunehmen als jene, die gut ausgeschlafen sind.

Was passiert, wenn wir sehr viel länger schlafen?

Sowohl zu kurze als auch zu lange Ruhe kann zu Gewichtszunahme führen. Wer beispielsweise mehr als neun Stunden täglich im Bett verbringt, nimmt ebenfalls mit höherer Wahrscheinlichkeit zu. Man weiß noch nicht genau warum, aber eine plausible Erklärung könnte natürlich sein, dass sich ausgesprochene Vielschläfer weniger bewegen.



Ist auch von Belang, um wieviel Uhr man ins Bett geht?

Eine Studie der Northwestern University in Chicago hat das Essverhalten von Menschen mit spätem Tagesrhythmus mit dem von Frühaufstehern verglichen. Ergebnis: Die Nachtulen haben fast 250 Kilokalorien pro Tag mehr zu sich genommen als die früh aufstehenden Lerchen. Dabei war ihr Fast-Food-Konsum etwa doppelt so hoch. Als Grund vermuten Forscher, dass ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus die Steuerung von Appetit und Stoffwechsel verändert.

Für wie wichtig halten Sie die Säule „Schlaf“ bei WW?

In der App gibt es eine Schlaf-Tracker-Funktion. Man kann dort jeden Morgen nach dem Aufwachen eingeben, wann man zu Bett gegangen und wieder aufgestanden ist oder wie oft man in der Nacht wach gelegen ist. So lassen sich Schlafmuster erkennen, wodurch man lernt, was einem hilft, besser zu schlafen.

Hilft als Hausmittel die heiße Milch bei Einschlafproblemen?

Eine Wirkung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Aber die wohlige Wärme dieses Getränks macht schläfrig, kann deshalb zu einer beruhigenden Abendroutine gehören.

1. Essgewohnheiten überprüfen

Ein voller Magen kann das Einschlafen beschwerlich machen. Besser wären deshalb leichte Mahlzeiten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen aus gut verträglichen Lebensmitteln wie magerem Fleisch, Fisch, gedünstetem Gemüse und Milchprodukten.

2. Auf Alkohol verzichten

Ein Feierabendbier fördert ein rascheres Einschlafen. Der Nachteil: Alkoholkonsum führt zu einem weniger tiefen Schlaf. Man wacht nachts häufiger auf.

3. Auspowern

Menschen, die regelmäßig Sport betreiben, schlafen Studien entsprechend besser als Sportmuffel.

4. Digitale Diät

Abends noch online? Besser nicht. Das Display-Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, zudem wird dem Gehirn Aktivität signalisiert.

5. Ideale Schlafzimmer-Temperatur

16-19 Grad begünstigen den optimalen Regenerationsprozess beim Schlafen.

Jetzt schlafen Sie gut!