



**Guten Morgen!**  
Nichts ist schöner,  
als nach tiefem  
Schlaf erholt und  
frisch aufzuwachen

sleep

## „Wer gut schläft, nimmt besser ab!“

Kennen Sie das? Man liegt todmüde im Bett und findet trotzdem nicht zur Ruhe. WW-Schlafexperte Prof. Günther W. Amann-Jennson gibt Tipps, was wirklich hilft und wie man mit gesünderen Gewohnheiten Einfluss auf das Gewicht nehmen kann



# 30

Prozent der  
Menschen  
können erst nach  
zwei Stunden  
einschlafen

**Prof. Amann-Jennson, für wie wichtig halten Sie es, dass meinWW+ den Schlaf als vierte Säule (neben Essen, Bewegung und Mindset) integriert?**

Ich gratuliere WW dazu. Schlaf ist existenziell für unsere körperliche, seelische und emotionale Gesundheit und hat eine große Bedeutung, wenn es ums Abnehmen geht.

**Warum ist Schlafen so wichtig für uns?**

Essen, Trinken, Schlafen – diese Grundbedürfnisse treiben uns nach der Bedürfnispyramide von Maslow am meisten an. Der Schlaf ist deshalb so wichtig, weil sich damit alle Systeme erholen und sogar repariert werden können.

**Warum schlafen so viele Menschen schlecht?** Schlafstörungen gehören zu den größten Pro-

blemen der Menschen unserer Zeit. Sie liegen todmüde im Bett und können nicht schlafen, weil die Gedanken im Kopf kreisen. So belegen Studien, dass 30 Prozent der Menschen erst nach zwei Stunden einschlafen können. Ein wesentlicher Faktor ist Stress. Wer gestresst ist, schläft schlecht. Und wer schlecht schläft, ist noch gestresster. Die Menschen befinden sich in einem Teufelskreis – gerade in einer Zeit der permanenten Erreichbarkeit und Reizüberflutung. Vor dem Hintergrund der Pandemie noch einmal mehr, da damit auch viele Sorgen verbunden sind. Unsicherheit und Zukunftsangst sind die schlechtesten Schlafbegleiter.

Es gibt aber noch viele andere Gründe, die man in Angriff nehmen kann – Thema Licht im Schlafzimmer, Thema Matratze, Themen

wie Elektromog und auch die Ernährung, insbesondere vor dem Zubettgehen.

**Dann hat sich die Pandemie nochmals negativ auf den Schlaf ausgewirkt?**

Als Schlafexperte bemerke ich in der Pandemie einen rapiden Anstieg der Nachfrage von Menschen mit Schlafstörungen. Wir befinden uns in einer Krisensituation, die teils starken Stress auslöst. Irgendwann werden wir uns in der Post-Corona-Zeit befinden. Ich bin sicher, dass sich verschiedenste Dinge dann stark verändert haben werden. So wird das Gesundheitsbewusstsein der Menschen insgesamt steigen, was das Thema Schlaf noch mehr in den Vordergrund rücken wird. Darum ist es so wichtig, dass WW den Teilnehmern Tools anbietet (z.B. den Schlafracker in der WW App), die den Zusammenhang zwischen Schlaf und Gewicht sowie Möglichkeiten zum Etablieren gesunder Schlafgewohnheiten aufzeigen und auf ihrer Abnahmereise helfen.

**Welche Auswirkung hat es auf Gewicht und Wohlbefinden, wenn ich schlecht schlafe?**

Natürlich kommt das Übergewicht nicht über Nacht. Aber über die Jahre kann es durch einen schlechten Schlaf peu à peu ansteigen. Vor dem Hintergrund, dass 95 Prozent der Menschen – oftmals stressbedingt – einen biologisch unzureichenden Schlaf haben und der Erkenntnis, dass Schlafmangel das Hungergefühl fördert, liegen die Konsequenzen auf der Hand. Verantwortlich dafür ist das Stresshormon Cortisol, das emotionales Essen begünstigt und große Auswirkungen auf das Sättigungs- und Hungergefühl hat. So ist das

Hungergefühl von Menschen, die schlecht einschlafen oder nicht durchschlafen können, größer. Deshalb essen sie nicht nur mehr als sie müssten. Sie haben zusätzlich auch insbesondere Lust auf Junk Food und Süßes. Das hormonelle Gleichgewicht gerät ins Wanken, der Stoffwechsel wird gestört. Wenn der Schlaf leidet, kann es für Betroffene schwierig werden, auf Kurs zu bleiben und den ganzen Tag über gesunde Entscheidungen zu treffen.

**Wie lange sollte man überhaupt schlafen?**

Rein statistisch gesehen haben Menschen die höchste Lebenserwartung, wenn sie täglich 7,5 Stunden schlafen. Daran kann man sich orientieren, sollte sich aber bewusst machen, dass Pauschalaussagen hier nicht greifen. Es gibt Leute, die mehr Schlaf brauchen und es gibt solche, die mit weniger Schlaf genauso gut zu recht kommen.

**Haben Sie selbst jemals Schlafprobleme?**

Ich beschäftige mich seit 40 Jahren mit dem Thema Schlaf und habe in dieser Zeit kaum schlaflose Nächte gehabt. Ich weiß aber natürlich auch, wie es geht. So vergeht zum Beispiel kein Tag, an dem ich nicht meine 6500 Schritte vor dem Zubettgehen mache. Ich weiß, wann meine Schlaf- und Aufstehzeit ist und halte mich konsequent daran. Also nein, ich habe keine Schlafprobleme und genau wie ich, kann sich in diesem Zusammenhang jeder das Prinzip von Ursache und Wirkung zunutze machen. Man kann jeden Schlaf verbessern, aus einem schlechten Schläfer einen besseren und aus einem guten einen sehr guten Schläfer machen.



**Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson**

Der Schlafpsychologe ist Leiter des Instituts für Schlafpsychologie und Schlafcoaching in Frastanz (Österreich) und Gründer von Samina (Schlafsystem). Durch seine vielfältige internationale Ausbildung in Psychologie und Heilkunde hat er umfangreiche Kenntnisse über die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Im Mittelpunkt steht der Bioenergetische Schlaf® und er gehört zu den Pionieren der Schlaf-Gesund-Bewegung. Seine visionären Methoden rund um Schlaf, Gesundheit, Entspannung und Lebensenergie sind revolutionär.

## Die 5 besten Tipps für eine geruhreiche Nacht

### 1. Kein Elektromog

Wir sind zwar immer online, das Smartphone hat im Schlafzimmer oder Bett aber nichts zu suchen. Das bläuliche Display-Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, zugleich wird dem Gehirn Aktivität signalisiert. Körper und Geist kommen nicht zur Ruhe.

### 2. Das richtige Licht

Die meisten Lichtquellen im Schlafzimmer haben negati-

ven Einfluss auf den Schlaf. Derzeit machen wir Tests mit Amber- oder Bernsteinlicht und stellen fest, dass die rot-orange Lichtfarbe auf natürliche Weise die Produktion des Schlafhormons Melatonin erhöht.

### 3. Weniger Alkohol und Koffein

Mehr als ein Gläschen Rotwein am Abend hemmt erholsamen Schlaf. Auch wenn man das Gefühl hat, vom

Alkohol schneller müde zu werden. Stattdessen hemmt er den REM-Schlaf und die Schlafqualität, Schnarchen wird gefördert. Koffeinhaltige Getränke verhindern die Andockung des Botenstoffs Adenosin, der müde macht. Ab dem späten Nachmittag besser drauf verzichten.

### 4. Regelmäßige Schlafenszeiten

Wer kann, sollte stets zum selben Zeitpunkt schlafen

gehen und aufstehen – auch an den Wochenenden. Sonst gerät der Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander, was sich am Montagmorgen rächt.

### 5. Zimmertemperatur

Um einschlafen zu können, muss sich die Körpertemperatur um 0,5 bis 1 Grad absenken. Ein kühles Schlafzimmer mit 16 bis maximal 19 Grad begünstigt dies. Vorm Schlafengehen also auch nicht heiß duschen oder baden.