



Woche
48

Wochenblatt

Schlaf dich schlank!

Wir tun es durchschnittlich 7–8 Stunden pro Tag, manchmal stehend, sitzend aber meist liegend. 30 Jahre unseres Lebens verbringen wir in diesem Zustand: Schlafen.

weight**friends**®

schlank werden, schlank bleiben



Nutze das Phänomen Schlaf, um dich auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht natürlich zu unterstützen. Mach es dir einfach!

Als Baby oder Kleinkind fällt es uns noch leichter gut zu schlafen, jedoch im Laufe des Lebens wird es immer schwieriger sich den wohlverdienten Schlaf zu gönnen, der nachweislich lebensnotwendig für die Regeneration ist. **Wie kann es uns im Alltag gelingen Schlaf als Booster für unser Wohlfühlgewicht zu nutzen?** Ein Diskurs über die neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Der **Zusammenhang zwischen Schlaf und Körpergewicht** liegt schon seit einigen Jahren auf der Hand. Es scheint als bewiesen, dass es Verbindungen zwischen der Schlafdauer und den Blutzuckerwerten gibt. **Zu wenig Schlaf kann den Hormonhaushalt belasten und in Folge Heißhungerattacken begünstigen.** Viele Ernährungsspezialisten sprechen auch davon, Kohlenhydrate zwei Stunden vor dem Schlafengehen bestmöglich zu vermeiden und stattdessen auf Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte zu setzen. Diese bremsen die Insulinausschüttung und fördern die nächtliche Fettverbrennung. Wenn du dich allerdings an eine gesunde Ernährung hältst und regelmäßig Bewegung machst aber der Zeiger der Waage sich von Woche zu Woche kaum nach unten bewegt, dann könnte der Faktor Schlaf ein Thema sein. **Schlaf wird häufig im Zusammenhang mit Abnehmen übersehen.**



Schläfst du genug?

Ausreichend Schlaf spielt nämlich eine wichtige Rolle beim Abnehmen. In der Literatur wird von Schlaf-ExpertInnen die Empfehlung ausgesprochen **zwischen sieben und neun Stunden zu schlafen**, um dem Körper zu geben was er braucht, nämlich ausreichend Energie für den nächsten Tag. Laut Weltgesundheitsorganisation ist rund ein Drittel der Weltbevölkerung irgendwann im Leben von Schlaflosigkeit betroffen.

Gründe für **Schlaflosigkeit**

- 1. Dauerstress und Gedankenkreisen:** Kennst du das? Du liegst im Bett und plötzlich beginnt das Kopfkino. Versuche deine Rituale zu finden, die dich in eine Ruhephase bringen. Auch Atemübungen haben sich hier bewährt.
- 2. Körperliche Schmerzen und bestimmte Medikamente:** hier Bedarf es eine Abklärung mit dem Arzt.
- 3. Schlechte Schlafgewohnheiten:** vor dem Schlafengehen noch starke Medienutzung, Aufnahme von Alkohol oder Koffein, unregelmäßiger Schlaf (zum Beispiel durch Schichtdienste)
- 4. Umweltfaktoren:** wie Geräusche, Licht, unangenehme Temperaturen

Und jetzt?

Bei Schlaflosigkeit können neben Psychotherapie, Entspannungsübungen und Schlafhygiene eine Lösung darstellen. Sollte Schlaflosigkeit über einen längeren Zeitraum beobachtbar sein, ist es jedenfalls empfehlenswert, sich externe Hilfe zu suchen. Oft führen unterschiedliche Lebensumstände dazu, dass wir nicht zu unserem Schlaf kommen.

Schlafen ist die beste Medizin. Es kostet nichts und hilft dir zu 100%, die Energie zurückzuholen.

– Felix Weinzinger (Der Wachmacher), Schlafexperte & Biohacker



Hausmittel, die beim Einschlafen helfen

Warm duschen oder baden, warme Socken anziehen, klingt zu banal, ist aber einfach wirksam. Das warme Wasser entspannt unsere Muskulatur, warme Füße und Hände tun dies auch und machen müde. **Warme Milch mit Honig, oft auch mit Zimt**, ist ein uralter Tipp. In der ayurvedischen Lehre empfiehlt man als Schlafhilfe, in der Milch eine Muskatnuss mitzukochen. Die Muskatnuss enthält nervenberuhigende Inhaltsstoffe, wie Eugenol, Terpen und Lignane. Die Wissenschaft konnte keine schlaffördernde Wirkung finden.

Die nachweislich beruhigende Wirkung und der Wohlfühleffekt sind es wert, dieses Rezept zu versuchen. **Heilkräutertees sind nachweislich schlaffördernd:** Das Angebot ist vielfältig. Hier sollte man zu Hopfen, Melisse, Baldrian und Lavendel greifen. Auch die klassische Kamille ist, vor allem für Kinder, hilfreich. **Schlaffördernde Heilpflanzen gibt es auch in Form von Ölen!** Vor allem das Lavendelöl. Ein paar Tropfen auf die Schläfen getupft, entspannen sanft und wirksam. Ebenso auch Rosen- und Jasminöl.