

Warum ist ein guter Schlaf wichtig zum Abnehmen?!

Das ein guter Schlaf wichtig für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden ist, ist den meisten Menschen bekannt. Das der Schlaf aber auch einen Einfluss auf unser Körpergewicht haben kann, wissen nur die Wenigsten. Neuere Untersuchungen zeigen dies jedoch! **Wer Schlafprobleme hat neigt eher zum Übergewicht und hat mehr Probleme bei der Gewichtsreduktion.**

Schlafmangel führt in erster Linie zu einer Appetitsteigerung. Dies konnte mittlerweile durch mehrere wissenschaftlichen Studien belegt werden (Brondel et al, 2010; Nedeltcheva et al., 2009). Als Beispiel soll hier die eindrucksvolle Studie von St. Onge (2011) dienen. In der Studie wurden 30 normalgewichtige Frauen und Männer im mittleren Alter untersucht, die normalerweise 7 bis 9 Stunden täglich schliefen. Die Teilnehmer verbrachten zweimal sechs Tage und Nächte im Schlaflabor. In der einen Woche durften sie nur vier Stunden/Nacht und in der anderen Woche neun Stunden/Nacht schlafen. In den ersten vier Tage der jeweiligen Woche bekamen sie Mahlzeiten, die genau ihrem Kalorienbedarf entsprachen. An den beiden letzten Tagen durften sie jeweils nach Appetit essen und was sie wollten.

Das Ergebnis war erstaunlich: Während der Phase des Schlafmangels aßen die Teilnehmer bei der freien Nahrungsmittelauswahl im Durchschnitt 296 kcal mehr, als an den Tagen, an denen sie ausgeschlafen waren. **In der Literatur wird bei Schlafmangel bzw. Schlafentzug eine tägliche Mehrkalorienaufnahme von ca. 250 – 500 kcal angeben (St. Onge, 2013).** Die Studienergebnisse bzgl. einer erhöhten Kalorienaufnahme nach Schlafentzug sind sehr eindeutig und konsistent. Wohingegen die Studienergebnisse bzgl. dem Einfluss von Schlafmangel auf den Kalorienverbrauch unterschiedlich sind. Mal ist der Kalorienverbrauch reduziert, mal ist er erhöht. Das Studienbild ist hier heterogen (St. Onge, 2013). Allerdings sind die Studien immer nur von kurzer Dauer. **Es ist bekannt, dass ein chronischer Schlafmangel langfristig zur Abgeschlagenheit führt und infolgedessen ein reduzierter Kalorienverbrauch wahrscheinlich ist.** Neuere wissenschaftliche Studien konnten zudem zeigen, dass eine Verbesserung des Schlafes zu besseren Abnehmergebnissen führt und das chronischer Schlafmangel das Abnehmen erschwert (Thomas et. al, 2012, Kline et al, 2021).

Wer also abnehmen möchte und unter Schlafproblemen leidet, sollte versuchen einen gesunden Schlaf zu entwickeln. **Ausreichender Schlaf sorgt für eine bessere Appetitkontrolle und kann im erweiterten Sinne als langfristiger „Sättigungsfaktor“ angesehen werden. Das Abnehmen wird dann besser funktionieren.** Zudem ist eine ausreichende Schlafdauer wichtig für die Gesundheit und sollte nicht unterschätzt werden!

Wie viel Schlaf ist ausreichend?

Die Schlafmedizin empfiehlt im Durchschnitt eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden (Watson, 2015). Unzureichend ist der Schlaf im Regelfall, wenn die Durchschnittsdauer unter 6 Stunden beträgt, wobei es auch Menschen gibt, die mit weniger Schlaf auskommen. Dies sind aber nur sehr wenige (Lusinski 2021).

Wann sollte ich mir medizinische Hilfe einholen bzw. mit meinem Hausarzt sprechen?

Medizinische Hilfe solltest du dir einholen, wenn folgende Kriterien auf dich zutreffen:

- Du hast seit mindestens vier Wochen in drei oder mehr Nächten pro Woche weniger als 6 Stunden Schlaf.
- Du hast das Gefühl, dass dein Schlaf nur leicht und oberflächlich ist.
- Du fühlst dich häufig niedergeschlagen oder unausgeglichen/nervös.
- Tagsüber fühlst du dich schläfrig und müde.

Ein genauer Test kannst du auf dieser Internetseite durchführen:

www.schlafgestoert.de (Dort gibt es auch weitere Informationen zu dem Thema Schlafstörungen.)

Fazit:

Du solltest Schlafmangel nicht auf die leichte Schulter nehmen! Chronischer Schlafmangel wirkt sich äußerst negativ auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden aus. Zudem führt der Schlafmangel eher zur Gewichtszunahme und erschwert dir eine Gewichtsabnahme. Solltest du unter chronischen Schlafmangel leiden, dann hole dir medizinische Hilfe ein.

Mit sportlichen Grüßen

*Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte*