

Körpergewicht und Schlaf

Kühl ruhen kurbelt Stoffwechsel an.

Abnehmen im Schlaf kann die Forschung zwar nicht bieten-, dafür aber wertvolle Daten zu aktuellen Studienergebnissen. So gilt jetzt als gesichert, dass sowohl **Schlafdauer als auch die Temperatur des Schlafzimmers einen wesentlichen Einfluss auf das Körpergewicht haben**. Für Diätwillige gilt: kühl und ausreichend lang schlafen.

Neu ist die Erkenntnis nicht, dass man am besten bei geöffnetem Fenster-, zumindest aber in einem gut gelüfteten, frisch temperierten Raum schlafen sollte. Eine aktuelle Studie des amerikanischen nationalen Gesundheitsinstituts (NHI) belegt nun erstmals, dass **niedrige Schlaftemperaturen den Stoffwechsel ankurbeln, und das Abnehmen erleichtern**. Dieser Effekt ist einer Erhöhung des braunen Fettgewebes geschuldet, welches sich im Nacken und Rücken findet. Zur Unterscheidung: während das sogenannte weiße Fett hauptsächlich weiteres Fett speichert, und die Depots ungern wieder hergibt, dient braunes Fett zur Energiegewinnung.

Konkret entziehen die braunen Fettzellen dem Blut bei kühleren Temperaturen Zucker, um Kalorien zu verbrennen, und so die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Die Studie zeigte: **Kühlte man das Schlafzimmer der Probanden längere Zeit auf 19 Grad, verdoppelte sich bei ihnen der Anteil des braunen Fettgewebes**. Die Kalorienverbrennung wurde gepusht und der Stoffwechsel verbesserte sich.

Wie steht es nun um den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Körpergewicht? Kanadische Forscher haben sechs Jahre lang speziell diese beiden Parameter an 276 Probanden untersucht. Das aktuelle Ergebnis zeigt, dass Kurzschläfer (5 – 6 h) ein um 27 % höheres Risiko für Übergewicht haben, als Normalschläfer (7 – 8h). **Konkret nahmen die, die sich wenig**

Nachtruhe gönnten, im Schnitt um knapp 2 Kilo mehr zu, als jene, die ausreichend in Morpheus Arme ruhten. Die Ursache dafür liegt in unserem Hormonhaushalt, wobei hier besonders Leptin eine wichtige Rolle spielt. Dieses Hormon, welches am Fettstoffwechsel und der Appetitregulierung beteiligt ist, wird während des Schlafes ausgeschüttet. Bei einem Mangel an Leptin kommt es zu einem verstärkten Hungergefühl. Auch, wenn ausreichend gegessen wurde!

Hilft es also, für die schlanke Linie extra lang zu "mützeln"? Leider nein, so die Forscher im Journal "Sleep". Wer täglich etwa 10 h schläft, dessen Risiko für Übergewicht liegt a la longue bei 25 %. **Wer Abnehmen- oder einfach die schlanke Linie halten will, dem sei die optimale Schlafdauer ans Herz gelegt. Nämlich 7 – 8 Stunden!** Weitere Empfehlungen des Forscherteams aus Quebec: 2 Stunden vor dem zu Bett gehen keinen Sport, das Schlafzimmer ordentlich abdunkeln, und Sorgen oder konflikträchtige Gespräche draußen lassen.