

15. Tag – Im Schlaf abnehmen

Schlank im Schlaf: Geht das überhaupt?



Wer träumt nicht davon: Im Schlaf abnehmen und schlank aufwachen. Das wäre doch DIE Lösung. Auch wenn es nicht ganz so schnell geht, helfen doch gewisse Schlafregeln tatsächlich dabei, die Gewichtsabnahme zu fördern.

Haben wir falsche Schlafgewohnheiten kann das uns beim Abnehmen hinderlich sein. Denn dadurch wird der Fettstoffwechsel negativ beeinflusst und das Sättigungsgefühl lässt auf sich warten. Drei Regeln helfen uns, nachts die Fettverbrennung anzukurbeln und im Schlaf abzunehmen.

Wie viele Stunden Schlaf sind gesund?

Die pauschale 8-Stunden-Schlaf-Empfehlung pro Nacht hat ausgedient. Der Schlafbedarf wird heute für verschiedene Alters- und Aktivitätsgruppen sehr individuell ermittelt.

Folgende Empfehlungen haben sich bewährt:

- Neugeborene 14 – 17 Stunden
- Jugendliche 8 – 10 Stunden
- Erwachsene zwischen 26 und 64 Jahren am besten 7 – 9 Stunden
- und Senioren über 65 Jahren 7 – 8 Stunden

Das absolute Schlafminimum für Erwachsene liegt bei 6 Stunden pro Nacht und für Senioren bei 5 – 6 Stunden.

Wann sprechen wir von Schlafmangel?

- Als Grenze zum Schlafmangel gilt für die meisten erwachsenen Personen eine nächtliche Schlafdauer von 6 Stunden – alles darunter ist zu wenig und führt dauerhaft zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.
- Aber auch die tägliche Aktivität spielt eine Rolle. Für sehr aktive Menschen kann die Grenze schon bei weniger als 7 Stunden Schlaf pro Nacht erreicht sein.
- Entscheidend ist auch, welche Dauer und Intensität die für die Erholung und Regeneration so besonders wichtigen Tiefschlafphasen sind.

Schlafmangel erhöht die Fetteinlagerung und hemmt das Sättigungsgefühl

Unser Fettstoffwechsel wird durch Schlafmangel beeinflusst. Wie das geschieht möchte ich dir an Hand einer Studie der Pennsylvania State University darstellen:

15 junge Männer wurden dafür 10 Tage lang in einem Schlaflabor untersucht und über fünf Nächte einem jeweils nur fünfstündigen Nachtschlaf ausgesetzt. Das Resultat war eine schnellere Entleerung der Blutfettspeicher und eine erhöhte Fetteinlagerung statt Fettverbrennung.

Zudem konnte ein erst später oder überhaupt nicht eintretendes Sättigungsgefühl der Testpersonen nach einer üppigen, fettreichen Abendmahlzeit beobachtet werden. Keiner der jungen Männer hatte Probleme, eine extrem kalorienreiche Mahlzeit zu schaffen.

Erst nachdem die Testpersonen über 4 bis 5 Tage wieder ausschlafen konnten, normalisierte sich der Fettstoffwechsel.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Schlafmangel unterdrückt fettverbrennende Hormone

Die stärkste fettverbrennende Substanz in unserem Körper, das Wachstumshormon (oder Somatotropes Hormon STH), wird vor allem in den ersten Stunden des Tiefschlafs und in den Morgenstunden kurz vor dem Aufwachen gebildet.

Regelmässiger, nicht hinausgezögerter und ununterbrochener Schlaf ist eine der Grundvoraussetzungen für die Ausschüttung von STH durch die Hirnanhangdrüse.

Schlafmangel und spätes zu Bett gehen können die Ausschüttung dieses wichtigen natürlichen Fettverbrenners hingegen deutlich reduzieren.



Die Folge ist nicht nur eine verminderte nächtliche Fettverbrennung, sondern auch eine verzögerte Reparatur der im Alltag beschädigten menschlichen Strukturen wie Muskeln und Bindegewebe, da STH den Transport von Aminosäuren erhöht, die zum Aufbau der Muskulatur benötigt werden.

Schlafmangel senkt Testosteronspiegel und hemmt damit Fettabbau



Der Spiegel eines weiteren wichtigen fettverbrennenden Hormons wird ebenfalls durch ausreichenden Schlaf gewährleistet: Der des Testosterons. Schlafmangel kann die Testosteronwerte massiv beeinträchtigen und senken.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Denn Testosteron ist ebenfalls verantwortlich für Muskelaufbau und Fettabbau.

Insofern kann Schlafmangel durch die Unterdrückung der beiden extrem wichtigen Hormone der Fettverbrennung – nämlich des Wachstumshormons und des Testosterons – den Fettstoffwechsel negativ beeinflussen und dadurch langfristig zu Übergewicht führen.

Wie du mit diesen drei Schlafregeln im Schlaf abnehmen kannst

Um im Schlaf abzunehmen oder besser, um deine nächtliche Fettverbrennung zu fördern, sind die folgenden drei Schlafregeln hilfreich:

1. Das richtige Abendessen

Um nachts möglichst viel fettverbrennendes Wachstumshormon bilden zu können, ist es hilfreich auf das richtige Abendessen zu achten. Wenn du am Tag ausreichend Kohlenhydrate gegessen hast, reduziere diese jetzt zusammen mit Fett, da diese die Ausschüttung des Wachstumshormons hemmen, genauso wie Alkohol, welcher STH um bis zu 70 bis 75 % senkt.

Wähle eiweissreiche Speisen, dadurch kann die Bildung des Wachstumshormons gefördert werden. Gute pflanzliche argininhaltige Proteinquellen sind Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Linsen und Haselnüsse.



Zur Bildung des natürlichen Fatburners wird zudem ausreichend Vitamin B6 benötigt – ein Mangel kann die STH-Ausschüttung um 50 % hemmen.

Natürliche Vitamin-B6-Quellen sind z. B. Walnusskerne, Mohn- und Sesamsamen, Kichererbsen und Erdnüsse, Kohlgemüse, Avocado, Bananen, Vollkornprodukte, Algen, Fisch.

Natürlich erfolgreich abnehmen

2. Die richtige Schlafdauer

Als Grundregel für die Schlafdauer kannst du oben gegebene Empfehlungen ansehen, 7 – 9 Stunden sind für einen Erwachsenen optimal.

Noch wichtiger ist aber dein eigenes, subjektives Erholungsgefühl. Schlafe auf jeden Fall so lange, bis du dich täglich erholt und leistungsfähig fühlst!

Und achte darauf, bereits vor Mitternacht einzuschlafen.



3. Das richtige Raumklima im Schlafzimmer: Sauerstoffgehalt und Temperatur

Fettverbrennung braucht zehn Prozent mehr Sauerstoff als Kohlenhydratverbrennung. Schlafe daher bei offenem Fenster, wenigstens ein Spalt weit sollte das Fenster im Schlafzimmer geöffnet sein, um ausreichend Frischluft herein zu lassen.



Vor allem in kleinen Schlafzimmern, in denen selten gelüftet wird und in denen mehrere Personen gleichzeitig atmen, sinkt der Sauerstoffgehalt der Luft zuweilen beträchtlich.

Zudem empfiehlt es sich, im Schlafzimmer nicht zu heizen, sondern eher kühl zu schlafen, damit der Körper Wärmeenergie abgeben und fettverbrennendes Gewebe aufbauen kann.

Abnehmen im Schlaf ist daher durchaus möglich.