

Modul 6

Schlaf & Gewichtsreduktion



Schlaf-

Warum wichtig bei Abnehmen?

Schlaf ist eine Angelegenheit, die so gut wie nie als wichtig empfunden wird, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Das ist ein Fehler! Denn nachts regeneriert sich der Körper und es passieren viele Prozesse, die extrem wichtig sind für die Verdauung und den Abnehmprozess.



Zu wenig Schlaf kann deinen Hormonhaushalt ziemlich durcheinander bringen. Dabei sind Hormone besonders wichtig für einen gesunden Schlaf und können sogar die Fettverbrennung im Schlaf beeinflussen. Die folgenden Hormone spielen eine entscheidende Rolle wenn es um das Abnehmen im Schlaf geht.

Schlaf-

Warum wichtig bei Abnehmen?



Während des Schlafs...



- sparen wir Energie.
- füllen sich unsere Energiereserven (z.B. Glykogen im Gehirn).
- reguliert sich der Stoffwechsel.
- erneuern sich unsere Zellen.
- wird das Immunsystem gestärkt.
- erholt sich unser Körper und Geist.
- verarbeitet das Gehirn Informationen und speichert diese in unserem Langzeitgedächtnis ab.

Abnehmen im Schlaf mit Melatonin



Eine Störung des natürlichen Hell-Dunkel-Rhythmus, zum Beispiel durch Schlafmangel, Schichtarbeit oder Nachtschichten, führt zu einer Reduktion der Melatonin Ausschüttung. Dadurch kann der zirkadiane Rhythmus durcheinander gebracht werden, welcher ebenfalls deinen Appetit oder die Verdauung beeinflusst. Ein Mangel an Melatonin führt also zu Schlafstörungen.

Abnehmen im Schlaf mit Ghrelin



Schlafentzug während der Nacht führt dazu, dass dein Körper mehr Ghrelin bildet. Ghrelin ist ein Hormon, welches größtenteils in der Magenschleimhaut gebildet wird. Es reguliert unter anderem deine Nahrungsaufnahme und hat Einfluss auf den Glukosestoffwechsel und die Insulinsekretion. Erhöhte Ghrelinspiegel führen dazu, dass du hungriger bist und mehr Nahrung zu dir nimmst.

Abnehmen im Schlaf mit Leptin



Das Hormon Leptin wird im Fettgewebe gebildet. Je mehr Fettpölsterchen man besitzt, desto höher ist die Leptinkonzentration. Leptin ist der Gegenspieler zu Ghrelin und reguliert ebenfalls unser Hunger-Sättigungsgefühl. Schlafen wir zu wenig, kommt es zu einem Abfall von Leptin. Dadurch wird ebenfalls das Hungergefühl verstärkt, wir essen mehr und man nimmt zu.

Abnehmen im Schlaf mit Cortisol



Cortisol hat eine katabole Wirkung indem es dem Körper Glucose zur Verfügung stellt und so den Blutzuckerspiegel erhöht. In Stresssituationen schütten wir vermehrt Cortisol aus. Außerdem kann es den Fettgewebs- und Eiweißstoffwechsel beeinflussen. Während der Nacht sinkt die Cortisolproduktion stark ab. Durch Schlafmangel erhöhen sich die Konzentrationen. Das führt dazu, dass der Stoffwechsel beeinträchtigt wird und sich das Körpergewicht erhöht sowie die Muskelmasse abnimmt.

Abnehmen im Schlaf mit Somatotropin



Das Wachstumshormon Somatotropin, auch bekannt als GH, beeinflusst ebenfalls unseren Stoffwechsel und hat eine anabole Wirkung. Nach Einsetzen des Tiefschlafs sind die GH-Spiegel am höchsten. Bei zu wenig Schlaf, kann es also zu einem Mangel an Somatotropin kommen. Ein Mangel an GH ist schlecht für das Abnehmen, da Somatotropin an dem Erhalt deiner Muskulatur beteiligt ist.

Abnehmen im Schlaf mit Dopamin



Dopamin (Glückshormon) wird im Gehirn gebildet. Das hat den Grund, dass Dopamin uns ein positives Gefühlserlebnis vermittelt. Essen wir Süßigkeiten, kommt es zu einer verstärkten Dopamin-Wirkung, daher greifen wir bei Stress auch gerne auf etwas Süßes zurück. Schlafen wir zu wenig, erhöht sich der Cortisolspiegel. Aus diesem Grund greifen wir öfters zu ungesunden Lebensmitteln, um unsere Dopamin-Spiegel wieder zu erhöhen. Außerdem reduziert sich das Dopaminlevel durch Schlafmangel.

7 TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF



- 1 Schlafzimmer abdunkeln
- 2 regelmäßige Schlafenszeiten
- 3 gute und richtige Matraze
- 4 richtiges Kissen für entspannten Nacken
- 5 weniger Stress (Meditation, PMR, Sport)
- 6 Supplementen zum Schlafen
- 7 richtige Umgebung
(optimale Schlaftemperatur 18°C)

DER GRUNDSÄTZLICHE
RICHTWERT LIEGT BEI
7-8 STD. PRO NACHT



- Ruhephasen sind für dich und deinen Körper wichtig. Während deiner Schlafenszeit laufen im Körper wichtige Prozesse ab, damit du am nächsten Tag fit und ausgeschlafen bist.
- Insbesondere bei dem Wunsch abzunehmen, ist es von großer Bedeutung deinem Körper genügend Ruhe zu geben, um im Schlaf aktiv Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Ein gesunder Schlaf sorgt für ein ausgeglichenes Hunger-Sättigungsgefühl.