

Schlaf schützt gegen Übergewicht

Wer zu viel oder zu wenig schläft, wird leichter dick. "Ideal für das Gewicht sind sieben bis acht Stunden Schlaf", schreiben kanadische Forscher in dem Fachjournal *Sleep*. Die Wissenschaftler der Laval-Universität in Quebec hatten sechs Jahre lang die Schlafzeit und das Gewicht von 276 Erwachsenen (21 bis 64 Jahre) beobachtet. Kurzschläfer mit nur fünf bis sechs Stunden Nachtruhe nahmen knapp zwei Kilo mehr zu als diejenigen, die sieben bis acht Stunden schliefen. Langschläfer (neun bis zehn Stunden) legten im Schnitt 1,6 Kilo mehr zu als Normalschläfer.

Die Forscher empfehlen, stets zur selben Zeit ins Bett zu gehen und auch aufzustehen. Darüber hinaus ist es ratsam keine Sorgen mit in die Nacht zu nehmen, nicht hungrig, aber auch nicht vollgestopft zu schlafen (3 Stunden vor dem Schlaf die letzte Mahlzeit) und sechs Stunden zuvor keinen anstrengenden Sport zu treiben.

Schlafmangel kann auch bei Kindern zu Übergewicht führen. Das haben wiederum amerikanische Forscher festgestellt. Mit jeder Stunde, die Kinder länger schlafen, reduziert sich das Risiko, dick zu werden. Ja, mehr noch: Ausgiebiger Schlaf ist für Kinder das beste Mittel um abzunehmen. Laut Youfa Wang, Professor an der Bloomberg Schule für Ernährung und Leiter der Studie, beträgt die optimale Schlafzeit für Kinder unter fünf Jahren elf Stunden.

Unter Zehnjährige sollten bis zu zehn Stunden schlafen, während bei Jungen über elf Jahre die Untergrenze bei mindestens neun Stunden liegen sollte, wenn man eine Gewichtszunahme vermeiden möchte. 92 Prozent der Kinder nahmen bei zu wenig Schlaf zu - aber nur Jungen. Bei Mädchen konnte dieses Phänomen nicht nachgewiesen werden. "Da wir in den Praxen immer häufiger mit übergewichtigen Jugendlichen zu tun haben, sind diese Ergebnisse ein interessanter Aspekt in der Beratung", sagt Birgit Mennekes, deren Naturheilpraxis in Wenningstedt, im Kampener Weg 2a, liegt (Telefon 449881, Fax 449882).

Nicht nur der Drei-Mahlzeiten-Rhythmus hat einen positiven Einfluss auf das Gewicht, sondern auch die Gestaltung der Tagesabläufe. Fazit: Neben Bewegung brauchen sowohl Kinder als auch Erwachsene ihren ausreichenden Schlaf.