

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger Mittwoch 13. Dezember 2006

Schlafen wie ein Murmeltier

Einige Tiere halten einen Winterschlaf, weil sie in der kalten Jahreszeit wenig zu fressen finden und ihren Energieumsatz auf ein Minimum reduzieren müssen. Im Frühling erwachen sie schlank und rank – bereit, sich erneut ein Fettpolster für den Winter anzufressen.

Wir Menschen haben leider nicht die Möglichkeit, unsere überflüssigen Pfunde mit einem Winterschlaf loszuwerden. Doch genügend Schlaf beeinflusst auch unser Gewicht positiv.

Studien zeigen, dass Menschen, die täglich sieben bis neun Stunden schlafen, weit weniger von Übergewicht betroffen sind als Menschen, die nur vier bis sechs Stunden schlafen.

Woran liegt das? Die Produktion der appetitsteuernden Hormone Leptin und Ghrelin wird offenbar durch zu wenig Schlaf verändert. Der Spiegel von Leptin, das den Appetit kontrolliert, fällt bei zu wenig Schlaf ab, der Spiegel von Ghrelin, das den Appetit anregt, steigt an. Wir haben also mehr Hunger und Lust auf kalorienreiches Essen, wenn wir wenig schlafen.

Dies erklärt auch, warum wir uns hinter den Kühlschrank machen, wenn wir uns müde fühlen. Der höhere Ghrelinspiegel treibt uns an, etwas zu essen. Gehen Sie also besser etwas früher zu Bett, schlafen Sie wie ein Murmeltier und befreien Sie sich so von Essattacken spät am Abend. Vergessen Sie dabei nicht, sich genügend zu bewegen. Denn wer sich bewegt, schläft besser, als wer nur vor dem TV oder Computer sitzt – das gilt insbesondere auch für Kinder.

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die
Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg
in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer
Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht.
Die Informationen beruhen auf jüngsten
wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

