

# Newsletter 2

Guter Schlaf. Guter Tag. Gutes Leben.

## Sie haben Übergewicht? Sie wünschen sich manchmal „Ach, könnte ich doch einfach im Schlaf abnehmen?“



Realität oder Wunschdenken oder? – Für jeden, der sich mit ein paar Pfunden zu viel plagt wäre dies ein absolut wunderbarer Traum, ja eine wahrhaft traumhafte Lösung des Problems.

Machen wir uns nichts vor, überflüssiges und schädliches Gewicht zu verlieren ist gar nicht einfach. In



lässt, nämlich auf ganz natürliche Weise.

### Ausreichender Schlaf ist ein gutes Rezept

Weniger als sieben Stunden Schlaf in der Nacht hat negative Auswirkun-

sich, dass eine Erhöhung der Schlafdauer auf 8,5 Stunden eine signifikante Verringerung der Energieaufnahme von fast 300 Kilokalorien pro Tag.

Uns Forscher beschäftigt die Frage, warum die einen Menschen nicht zunehmen, ob mit oder ohne Stress, und andere sich mit Übergewicht quälen.

Zwei Drittel des Blutzuckers gehen ins Gehirn und lediglich ein Drittel steht dem Körper zur Verfügung. Sogar bis zu 90% steigt der Blutzuckerbedarf des Gehirns bei Stress. Unter Stress stehende Nervenzellen senden entsprechende Signale an das entsprechende Organ und verschieben dann die Energie an das Gehirn. Bei jeder aufregenden Situation fordert das Gehirn vermehrten Bedarf. So- mit stoppt die Bauchspeicheldrüse die Insulinausschüttung; sie sorgt im Normalfall dafür, die Zellen zu öffnen und Zucker und Fette zu depo- nieren. Hier aber hält

sich der Zucker ja weiter im Blut auf, und so ist es für das Gehirn ein leichtes Spiel sich zu bedienen. – Das Gehirn ist in einer prekären Lage absolut egoistisch.

Verhungern in Notsituationen Menschen, verlieren sämtliche Organe etwa 40% ihres Gewichts. Das Gehirn wiederum nimmt höchstens ein Prozent ab. Es nimmt sich bis zuletzt alles, was es braucht, und regelt so die Energieversorgung des Körpers dergestalt, dass die Bedürfnisse bestmöglich gedeckt bleiben.

### Essen muss sein

Damit der Stress jemanden nicht „fertig macht“, muss er essen. Es gibt mehrere Reaktionen auf Stress, die manche Menschen aber meistern. Andere regen sich heftig auf und schütten dabei Stresshormone aus. Sie

vielen Fällen ist es richtig schwer, mühsam und frustrierend eine Diät durchzuhalten oder die Ernährung grundsätzlich zu ändern. Und doch ist es möglich, ganz bestimmt! Allerdings geht es ohne Disziplin nicht.

Aber es gibt einen Lichtblick, eine Lösung! Erfahren Sie hier, wie sich Gewicht reduzieren

gen auf die Gesundheit zur Folge, im Besonderen auf das Körpergewicht. Das haben wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig ergeben. Probanden mit Übergewicht mit einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 29,9 schliefen normalerweise weniger als 6,5 Stunden pro Nacht. Es zeigte

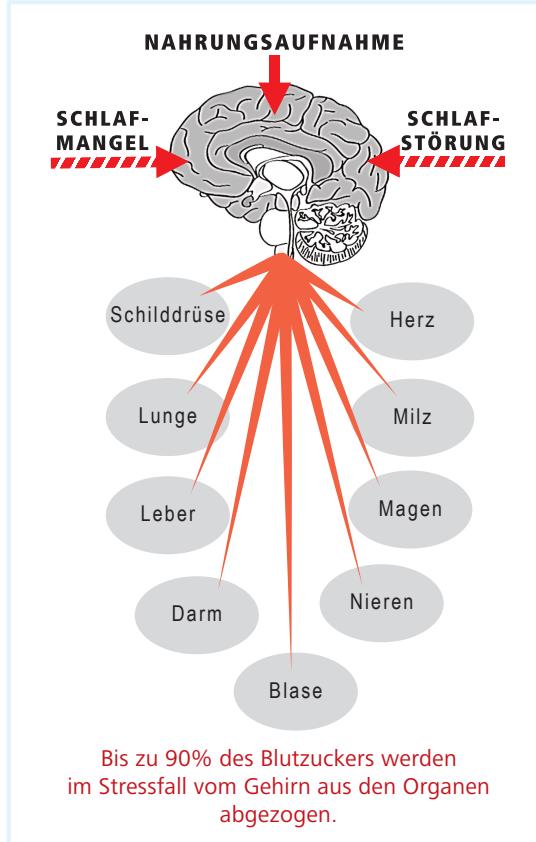
**Liebe Leser**  
In dieser Ausgabe sprechen wir ein Thema an, das sehr vielen Menschen Verdruss und Frustration beschert: Übergewicht. In den meisten Köpfen ist angekommen, dass Übergewicht enorme, oft gefährliche gesundheitliche Probleme mit sich bringt.

Wenig bekannt dürfte jedoch sein, dass die richtige Menge Schlaf eine ganz entscheidende und hilfreiche Rolle spielt. Gewicht ins richtige Lot zu bringen.

Erfahren Sie, wie Sie sich schützen können.

Sprechen Sie uns an – vor allem, wenn Sie Diabetiker sind oder Herz- oder Blutdruckprobleme haben. Da lautet die Gefahr. Wir sind für Sie da!

Ihr



gewöhnen sich aber an solche Situationen, und der Stress perlt dann quasi an ihnen ab. – Wie so oft gibt es jedoch ein Aber.

Bei solchen Menschen, die weniger Stresshormone ausschütten, läuft die Insulinproduktion normal weiter. So speichert der Körper verweht Kohlenhydrate und Fette in den Zellen. Es entsteht ein Energiestau im Fettgewebe, also Übergewicht. Staut sich die Energie in Form von Zucker, ist der Diabetes Typ 2 entstanden.

## BODY MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index ist eine Maßzahl für die Klassifizierung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Sie wurde übrigens 1832 von Adolphe Quetelet sowie nach dem Ersten Weltkrieg von Ignaz Kaup entwickelt.

### Body-Mass-Index einfach ermitteln:

Körpergewicht zweimal durch Größe teilen: bei 70 kg und 1.70 m also  
 $70 \text{ kg} : 1,70 \text{ m} : 1,70 \text{ m} = 24,2 \text{ kg/m}^2$

mehr Energie braucht, stellen wir das Essen nicht ein und essen weiter, selbst wenn der Körper längst gesättigt ist.

Das ist Gesetz: Erst kommt das Gehirn, dann der Körper. Stressgewöhnnte Menschen müssen vergleichsweise viel essen. Der Mangel an Stresshormonen lässt das Insulin nach oben schnellen. Das Hormon stopft alles in die Körperzellen. Um das Gehirn zu sättigen und fit zu halten muss ausreichend Energie zur Verfügung stehen.

### Machtlos gegen Übergewicht? Muss man denn unbedingt abnehmen?

Aus aktueller Sicht ist es natürlich sinnvoll, nicht zu viel auf die Waage zu

bringen. Doch die Möglichkeiten sind sehr beschränkt; Yoga-Training wirkt sich positiv aus.

Um gesund zu sein, muss man nicht unbedingt abnehmen. Das hat die große LOOK-AHEAD-Studie von 2013 gezeigt. Eine Gruppe hatte mit Hilfe von Diät und Sport abgenommen. Ein Jahrzehnt später war klar, dass die ganze Quälerei nicht viel gebracht hatte. – Sie lebten keinen Tag länger als Leute, die ihr Leben unverändert liessen. Auf die Lebensdauer hat Abnehmen keinen Effekt.

Schlank Menschen mit Bauch sterben zuerst während Dicke mit Taille eine sehr gute Lebenserwartung haben. – Und die ausreichende Menge an Schlaf beschert Ihnen ein gutes Ruhekissen.

Eine richtige und gesunde Ernährung steht trotz allen Erkenntnissen grundsätzlich an erster Stelle. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

Träumen Sie nicht weiter, packen Sie das Problem an, gönnen Sie sich mehr Schlaf! Es lohnt sich in jeder Beziehung. Sie werden den Gürtel bald enger schnallen können – und Sie werden länger leben. Das sind doch Aussichten!



Hippokrates (mod. Prof Schneider)



## Hilfe! – Ich kann nicht einschlafen . . .

Länger bestehende Schlafstörungen sind ernstzunehmen. Vornehmlich chronische Schlafstörungen beeinflussen das Befinden und Leistungsfähigkeit tagsüber und schränken nicht nur die Lebensqualität und die soziale Kompetenz ein, sondern können zu ernsthaften Herz und Kreislauf-Erkrankungen führen.

Versuchen Sie es zunächst damit: Halten Sie die üblicherweise notwendige Schlafzeit ein: 7,5 – 8,5 Stunden Schlaf sind für die Erhaltung der Gesundheit notwendig. Wenn Sie dies einhalten können, dabei morgens spontan wach werden und keinen Wecker brauchen, haben sie einen gesunden Schlaf.

Brauchen sie jedoch einen Wecker oder können dauerhaft nur weniger als 7 Stunden schlafen entsteht ein chronisches Schlafdefizit, es wird eine Schlafschuld aufgebaut, die von Nacht zu Nacht größer wird. Wie ein Darlehen, bei dem die Zinsen nicht bezahlt werden: Die Zinslast wird immer größer, bis die Last so groß ist, dass man den Alltag nicht mehr bewältigen kann. Psychische Belastungs- und Stresskrankheiten sind oft nur der Anfang, Herz-Kreislauferkrankungen folgen, und die Lebenserwartung sinkt deutlich.

Wichtigstes Ziel ist es daher, die wöchentlichen Schlafzeiten von mindestens 50 Stunden einzuhalten. Dies können sie erreichen, indem Sie während der 5-tägigen Arbeitswoche eine Bettzeit (Licht aus bis Licht an) von mindestens acht Stunden einhalten, und am Wochenende dann länger schlafen, am besten ohne Wecker ausschlafen, sozusagen die Zinsen der Schlafschuld zurückzuzahlen.

Sollten Sie trotz dieser Maßnahmen oder ausreichender Schlafzeit keinen gesunden Schlaf (s.o.) bekommen, oder trotzdem tagsüber müde, abgeschlagen und sich sogar schlafsläfrig fühlen, sollten Sie das Problem nicht auf die lange Bank schieben und schlafmedizinischen Rat einholen, am besten durch Internistische Schlafmediziner.