

### Gesunder Schlaf

Bereits 2008 erschien eine kanadische Studie, die aussagt, dass zu wenig aber auch zu viel Schlaf Übergewicht fördern kann. Besonders langer Schlaf entspricht 9-10 Stunden pro Nacht und als zu kurz werden 5-6 Stunden pro Nacht beschrieben. Aktuell erschien dazu im Fachmagazin „The Lancet Diabetes & Endocrinology“ eine Arbeit welche diese Studienergebnisse unterstützt: Schlafentzug oder zu viel Schlaf sowie eine Störung des normalen Tag-Nacht-Wechsels kann zu einer Insulinresistenz führen und den Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Bewegungsmangel und Überernährung gelten bekanntermaßen als wesentliche Auslöser des Metabolischen Syndroms. Dabei leiden übergewichtige Personen unter einem erhöhten Blutdruck, einem gestörten Fettstoffwechsel und einem gestörten Zuckerstoffwechsel in Form einer Insulinunempfindlichkeit oder – resistenz.

Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie gibt jetzt bekannt, dass auch Schlafmangel das hormonelle Gleichgewicht aus dem Lot bringen kann. Jede Stunde weniger Schlaf pro Tag sei in epidemiologischen Studien mit einer Zunahme von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, erhöhten Cholesterinwerten und einem Bluthochdruck verbunden (medizinische Universitätsklinik I Lübeck). Aber nicht nur Schlafentzug, sondern auch Schichtarbeit (Störung des normalen Tag-Nacht-Wechsels) führen schon in wenigen Tagen zu einer hormonellen Dysbalance z.B. einer Insulinresistenz. Zudem kann eine solche Störung durch die Verschiebung einiger wichtiger Hormone (Regulation von Hunger) den Appetit steigern.



Ebenfalls kann auch zu viel Schlaf schädlich wirken: Mehrere Studien bringen Übergewicht und ein höheres Risiko für Diabetes in Zusammenhang mit zu ausgiebigen Ruhephasen von mehr als 9 Stunden Schlaf am Tag. Dieses Risiko scheint jedoch besonders dann erhöht zu sein, wenn zuviel Schlaf mit wenig Bewegung verbunden ist.

#### Unser Weihnachtsfazit für Sie

Wichtig ist in erster Linie, dass jeder einen gesunden Lebensstil verfolgt und dazu gehören eine gesunde ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und auch angepasste Ruhephase – das ist selbstverständlich sehr individuell und bei jedem anders. Immer mal wieder Ernährungsprotokoll schreiben, achtsam seinen Alltag gestalten und viel Zeit an der frischen Luft verbringen schärft die eigene Wahrnehmung und macht den Kopf frei!

In diesem Sinne wünscht Ihnen das gesamte ZEP Team eine besinnliche Weihnachtszeit und nutzen Sie die Feiertage um Ihre Energiereserven zu füllen oder abzubauen ;-)

**Frohes Fest und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr**