

Schlafen Sie sich schlank

Schlafen Sie sich schlank

Wer ausreichend schläft hat mehr Zeit Fette zu verbrennen. In der Nacht wird das Somatotropin, unser Wachstumshormon, aktiv. Es ist ein direkter Gegenspieler vom Insulin. Somatotropin regeneriert die Körperzellen und baut Organellen und Muskeln auf. Dazu benötigt es die kleinsten Bausteine aus unserer Ernährung, die aus Eiweiß gewonnenen Aminosäuren. Gleichzeitig stimuliert es die Fettzellen zur Entleerung. Diesen Stoffwechselvorgang berücksichtigen wir bei gesund & aktiv. Wir empfehlen abends die schnell zu verarbeitenden Kohlenhydrate wegzulassen und dafür Eiweiße zuführen. So wird das Insulin ausgeschaltet. Der Körper kann sich voll dem Aufbau, der Regeneration und der Fettverbrennung zuwenden.

Studie beweist: Schlafmangel macht dick

Zu wenig Schlaf beeinflusst das Körpergewicht bei Kindern: Sie neigen dann eher zu Übergewicht, wie eine Studie neuseeländischer Wissenschaftler vermuten lässt. Die Forscher beobachteten über einen langen Zeitraum 244 Kinder ab dem fünften Lebensjahr. Die durchschnittliche Schlafdauer lag bei jeweils elf Stunden. Kinder, die weniger schliefen, tendierten im Alter von sieben Jahren zu einem höheren Körperfettanteil. Es ist zu vermuten, dass die Schlafdauer kleiner Kinder eine wichtige Rolle für die künftige Statur wichtig ist.

Studie: <http://www.bmj.com/content/342/bmj.d2712.full.pdf>

Schlafmangel senkt das Testosteron

Schlafmangel hat bei jungen Männern deutlich niedrigere Testosteronwerte zur Folge. Das ergab eine im Fachblatt „JAMA“ veröffentlichte Untersuchung. Danach sinkt der Testosteronspiegel bei Männern, die eine Woche lang nachts weniger als fünf Stunden geschlafen haben, um zehn bis 15%. An der von der Chicagoer Medizinerin Eve Van Carter geleiteten Studie nahmen zehn junge Männer teil, deren Durchschnittsalter bei 24 Jahren lag. Testosteron wird bei Männern im Hoden hergestellt. Das Hormon steuert nicht nur die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane und Spermien, sondern auch die Libido sowie den Knochen- und Muskelaufbau.

Studie: <http://jama.ama-assn.org/content/305/21/2173.extract>

Erholsam schlafen

Mit gesund & aktiv nutzen Sie die Kraft der nächtlichen Hormone für die Gewichtsabnahme. Sorgen Sie darum für ausreichenden Schlaf. Was kann Ihnen helfen, wenn Sie sich mit Einschlaf- oder Durchschlafstörungen quälen?

• Sauerstoff tanken

Machen Sie vor dem Schlafengehen noch einmal einen kleinen Spaziergang. Atmen Sie dabei bewusst tief ein und aus. So versorgen Sie sich nochmals gut mit Sauerstoff und die Säuredepots im Bindegewebe werden ausgeleert. Das hilft gegen Übersäuerung, die sonst häufig in der Nacht



wachrüttelt. Trinken Sie am Abend Wasser mit etwas Brottrunk (Mischung 6:1). Das versorgt Sie mit Mineralstoffen, die wir als Säurepuffer in der Nacht benötigen.

• Die Leber unterstützen

Werden Sie regelmäßig in der Zeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts wach, dann weckt Sie die Leber. Sie hat zu dieser Zeit ihre Hauptreaktionsphase (siehe Buch: „Die Organuhr“). Ist die Leber durch zu viele Nahrungsmittel, Alkohol, Medikamente oder Stoffwechselgifte überfordert, dann wird der Schlaf gestört. Eine schwach arbeitende Leber ist schnell überfordert. Dieser Zustand ist in der Vital- und Stoffwechselanalyse an dem Leberwert „Cholinesterase“ zu erkennen. Eine niedrige Cholinesterase im Labor ist immer ein Hinweis auf eine schwach arbeitende Leber. Löwenzahn hilft, wenn sie zu schwach arbeitet, Mariendistel wenn diese überforderter ist.

• Bachblüten bringen Ruhe und Entspannung

Es gibt von Dr. Bach eine Bachblütenmischung, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit und somit zum erholsamen Schlaf führt. Können Sie vor lauter Grübeln nicht einschlafen, dann lassen Sie sich in Ihrer Apotheke die Bachblüten Gentiana, Watet Violett, White Chestnut und Holly als Mischung zubereiten. Vor dem Schlafengehen eingenommen, sorgt die Mischung für einen erholsamen Schlaf.

• Qigong baut Stress ab

In der asiatischen Medizin gibt es verschiedene Übungen, die Ihnen helfen können, innere Ruhe und Entspannung zu finden. Qigong hat einen ausgleichenden Effekt auf das vegetative Nervensystem. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Gehirnströme während der Qigong-Übung in einen gleichmäßigen Rhythmus gelangen, der zwischen dem Wach- und Schlafzustand einzuordnen ist. Sowohl Ein- als auch Durchschlafstörungen lassen sich mit einfachen Übungen sicher beheben. Eine Atemübung, die erholsamen Schlaf verspricht, finden Sie unter: <http://www.qigong-allgaeu.de/ruppert-qigong/qigong-uebungen/atemuebung-im-liegen.html>

Zu wenig Schlaf ist ungesund, zu viel aber auch. Manche kommen mit fünf Stunden aus, manche brauchen neun. Das ist individuell verschieden. Schlaf ist kein einheitlicher Zustand, sondern unterschiedliche Zustände wechseln sich ab. Am wichtigsten sind die ersten vier bis fünf Stunden nach dem Einschlafen. Die benötigt der Organismus unbedingt um Reparaturen durchzuführen und sich zu erholen.