

**SCHLANK DURCH SCHLAF**

# Wann Sie ins Bett sollten, um nicht dick zu werden

**Ein Schlafmediziner verrät den perfekten  
Schlaf-Zeitraum und wie schlechte Nachtruhe  
den Körper schädigt**



**Ausreichend Schlaf ist wichtig, doch es kommt auch darauf an, um wie viel Uhr man einschläft**

Foto: picture alliance / Zoonar

Artikel von: **JULIA RUCK** veröffentlicht

am

**09.07.2021 - 12:18 Uhr**

**Wer schlank bleiben möchte, sollte sich gesund ernähren und ausreichend Sport treiben, das ist bekannt. Doch es gibt einen weiteren Faktor, der das Risiko erhöht, übergewichtig zu werden – unsere Schlafgewohnheiten. Dabei ist nicht nur entscheidend, wie lange wir täglich schlafen, sondern auch zu welcher Uhrzeit wir ins Bett gehen.**

Diese Erkenntnisse liefert eine neue chinesische Studie  
(<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2781513>) .

Wissenschaftler befragten mehr als 136 000 Menschen zu ihrer Lebensweise und ihren Schlafgewohnheiten. Die Teilnehmer waren zwischen 35 und 70 Jahren alt.

Dabei kam heraus: Probanden, die regelmäßig nur fünf bis sechs Stunden schliefen, hatten ein 15 Prozent höheres Risiko, übergewichtig zu werden. Bei Probanden, die noch weniger schliefen, lag das Risiko sogar bei 27 Prozent.

**Wer also wenig schläft, wird eher dick.** Sieben bis acht Stunden Schlaf sollten es pro Nacht sein, rät Professor Doktor Fietze (60), ein renommierter Schlafmediziner der Berliner Charité.

## Ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko

Weiter kam bei der Studie heraus, dass nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Zeit des Zubettgehens Einfluss auf das Gewicht hat. Studienteilnehmer, die regelmäßig bis 24 Uhr oder länger wach blieben, hatten ein um 20 Prozent erhöhtes Adipositas-Risiko gegenüber denjenigen, die bereits zwischen 20 und 22 Uhr schliefen.

**Schlechte Nachrichten also für alle Nachtenten: Je später der Schlaf, desto höher die Wahrscheinlichkeit adipös zu werden.** Um Mitternacht sollten wir also nicht erst ins Bett gehen. Da hilft es auch nichts, am Morgen länger zu schlafen. „Das optimale Schlaf-Zeitfenster liegt zwischen 22 und 6 Uhr, das gewährleistet die beste Schlafqualität“, sagt Professor Fietze.

Der Schlafmediziner sagt auch: „Kurzer und später Schlaf macht Hunger.“ Gehe jemand, der wenig oder spät schlafte zum Kühlschrank, greife er selten zum Salatblatt, sondern eher zu Chips und Schokolade. „Vor allem

spät am Abend und früh morgens hat man eine andere Art von Hunger, als wenn man ausgeschlafen ist.“



### **Böses Erwachen auf der Waage: Wer spät schläft, wird eher dick**

Foto: Getty Images

Eine genaue Ursache für den Zusammenhang zwischen der Uhrzeit des Zubettgehens und dem Gewicht konnte das chinesische Forscherteam nicht zweifelsfrei belegen. Professorin Shelly Lap Ah Tse von der chinesischen Universität Hongkong und ihre Kollegen gehen aber davon aus, dass es mit einer Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus und des Hell-Dunkel-Wechsels zusammenhängt.

## **Wer gestresst ist, schlägt kräftig zu**

Professor Fietze erklärt es so: Bei kurzem oder spätem oder schlechtem Schlaf ist das Wach-Hormon (Orexin) im Körper erhöht. Das sorgt für grummelnde Mägen, denn Orexin hat eine direkte Verbindung zu dem Hunger-Hormon (Ghrelin) und hemmt zugleich das Sättigungs-Hormon (Leptin). Das führt dann zu Heißhunger-Attacken. Kurzer oder später Schlaf erhöht außerdem das Stresslevel, Cortisol wird ausgeschüttet. Dieses Stress-Hormon hat ebenfalls einen Einfluss auf unser Hungergefühl – wer gestresst ist, schlägt kräftig zu.

Was abends auf den Teller kommt, hat laut Fietze für gesunde Schläfer keinen großen Einfluss auf die Schlafqualität oder das Gewicht. Das Abendessen könne ruhig kohlenhydrat- und fetthaltig sein.

**Wichtig jedoch:** Es sollten drei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Schlafenszeit vergehen. Wer dazu neigt, nachts hungrig aufzuwachen, könne kurz vor dem Schlafen noch einen kleinen Snack essen. „Ein Stück Schokolade hilft“, sagt Fietze.

## Dick, träge, krank

Schlafgewohnheiten wirken sich nicht nur auf das Gewicht aus, sondern können auch das Risiko für andere Krankheiten deutlich erhöhen. Unmittelbare Folgen von schlechtem oder wenigem Schlafen treten schon am nächsten Morgen auf: schlechte Laune, Trägheit, fehlende Konzentration. Außerdem lassen Leistungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach. Es kann sogar zu Haushaltsunfällen oder Fehlern auf der Arbeit kommen.

„Einige Tage schlecht zu schlafen, das darf vorkommen“, sagt Fietze. Problematisch werde es allerdings, wenn sich diese Phasen länger hinzögen. Drastisch werde es bei langen Zeiträumen: Wer mehrere Jahre lang schlecht schläft, läuft laut Fietze Gefahr, sich Viren, wie zum Beispiel das Coronavirus, einzufangen. Denn: Schlafmangel zieht das Immunsystem in Mitleidenschaft.

**Weitere Folgen:** Erhöhter Blutdruck, Magendarm-Beschwerden, Depressionen. Fietze rät, einen Experten aufzusuchen, wenn die Schlafbeschwerden länger als drei Monate andauern. Denn ab diesem Zeitraum können die Probleme chronisch werden.

**BILD Gutscheine: Finde jetzt deinen Baby Walz  
Gutschein!** (<https://www.bild.de/gutscheine/babywalz>)

;/?template=colorbox&utm\_source=bilddedt&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:BILD Below Article Paid Compliant:)

### ANZEIGE

([https://www.enpal.de/artikel/erste-50-euro-solaranlage?hl=Discount-günstig%3A%20Diese%20Solaranlage%20kann%20sich%20g%C3%BCnstig%3A+Diese+Solaranlage+kann+sich+jeder+07-09+12%3A16%3A16&utm\\_term=Desktop&utm\\_content=3Cid\\_t=1157612&tblci=GiDjLuQogqvRLu6Y5FBhKCG3u68jXtffZIBVnF3aPiCc01MoIt\\_VxlbqkqFF#tblciGiDjLuQogqvRLffZIBVnF3aPiCc01MoIt\\_VxlbqkqFF](https://www.enpal.de/artikel/erste-50-euro-solaranlage?hl=Discount-günstig%3A%20Diese%20Solaranlage%20kann%20sich%20g%C3%BCnstig%3A+Diese+Solaranlage+kann+sich+jeder+07-09+12%3A16%3A16&utm_term=Desktop&utm_content=3Cid_t=1157612&tblci=GiDjLuQogqvRLu6Y5FBhKCG3u68jXtffZIBVnF3aPiCc01MoIt_VxlbqkqFF#tblciGiDjLuQogqvRLffZIBVnF3aPiCc01MoIt_VxlbqkqFF))