

Einfach gut schlafen



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80



DIE ABNEHM-AKADEMIE

Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

SCHLAFEN SIE GUT?

Wenn Ihnen etwas den Schlaf raubt, bleibt das nicht ohne Folgen. Nach einer Nacht mit schlechtem oder zu wenig Schlaf fühlen wir uns meist wie gerädert. Die Augen brennen, die Konzentration lässt zu wünschen übrig und die Laune ebenfalls, ganz abgesehen von unserem Spiegelbild.

Doch das sind nur die unmittelbaren und offensichtlichen Auswirkungen. Tatsächlich ergaben Messungen, dass sich bereits nach einer Woche mit weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht mehr als 700 Gene verändern.



All dies sind Folgen von zu wenig Schlaf:

- Selbst eine einzige Nacht mit wenig Schlaf geht nicht spurlos an uns vorbei.
- Der Hunger auf Kalorienreiches ist am nächsten Tag größer.
- Bei weniger als sechs Stunden Schlaf verdreifacht sich mangels Koordinationsfähigkeit das Risiko eines Verkehrsunfalls ebenso wie die Erkältungsanfälligkeit.
- Graue Haut, Augenringe und Tränensäcke zeigen sich.
- Vergesslichkeit stellt sich ein.
- Die Gefühlslage gerät aus der Balance, wir werden empfindlich und übellaulig.
- Über einen längeren Zeitraum führt das Erholungsdefizit zu sichtbaren Schäden und erheblichen Gesundheitsrisiken.
- Die Haut altert schneller.
- Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten stellen sich ein.
- Die Schlaganfall- und Krebswahrscheinlichkeit steigt.

Wie viel Schlaf ist denn nun ausreichend?

Viele glauben an eine Idealschlafdauer von acht Stunden oder an den Mythos vom „Auf-Vorrat-Schlafen“. Beides konnte nicht bestätigt werden. Die Frage „Wie viel?“ lässt sich nicht pauschal beantworten. Manche Menschen kommen mit weniger Schlaf aus als andere. Die unterschiedliche Schlafdauer ist zum Großteil genetisch bedingt. Wer prüfen möchte, ob er genügend geschlafen hat, beobachtet seine Tagesform: Wer sich tagsüber – mit Ausnahme eines kleinen Mittagstiefs – fit und erholt fühlt, hat genug geschlafen. Die meisten Menschen benötigen zwischen sechs und acht Stunden Schlaf, um am nächsten Tag leistungsfähig zu sein.

Gibt es „guten“ und „schlechten“ Schlaf?

Ja, die Schlafqualität ist von großer Bedeutung. Wer nachts ruhig durchschläft, braucht weniger Schlaf als jemand, der unruhig schläft. Daher wird auch vermutet, dass „Kurzschläfer“ ruhiger und damit auch effektiver schlafen als Menschen mit einer längeren Schlafdauer. Die Qualität des Schlafs hängt nicht wie oft vermutet vom Zeitpunkt ab. Die These, dass Schlaf vor Mitternacht erholsamer sei, stimmt also nicht. Die Schlafdauer und der Schlafzeitpunkt sind genetisch hinterlegt. „Lerchen“ sind also tatsächlich die geborenen Frühaufsteher und „Eulen“ schlafen lieber aus.

Welcher Schlaftyp sind Sie?

Die Eulen zählen zu den Spätaufstehern. Sie werden meistens erst nach Mitternacht müde und könnten auch an Wochentagen ein tägliches Sleep-in benötigen. Sie stehen häufig am späteren Vormittag auf und sind generell eher schwer zu wecken. Morgens sind sie müde und keinesfalls leistungsfähig. Ihre Powerzeit beginnt am Nachmittag und endet oft spät am Abend oder nachts mit den letzten kreativen Ideen, die niedergeschrieben werden.

Im Gegensatz zu den Eulen werden die Lerchen einige Stunden früher müde und gehören zu den wahren Frühaufstehern. Bereits im Morgengrauen sind sie hellwach. Ihr Tageszyklus ist meistens schon nach 23 Stunden abgeschlossen, sie leben also auf der Überholspur. Der Vormittag ist ihre Tageszeit. Dann sind sie konzentriert und schaffen viel. Die sogenannten Mischtypen oder Allrounder können Ihren Rhythmus etwas besser variieren. Generell ist ihr Schlafverhalten weniger extrem ausgeprägt.



Warum Schlafmangel heißhungrig macht

Für die Verdauung und den Stoffwechsel ist ausreichend Schlaf essenziell. Der Körper hat nur dann die nötige Ruhe für wichtige Verdauungsvorgänge und kann so seinen Fetthaushalt stabilisieren. Das Hormon Leptin ist für das Gefühl der Sättigung verantwortlich, das Hormon Ghrelin verursacht das Hungergefühl. Schlafstörungen verringern die Leptin-Ausschüttung (also das Sättigungsgefühl), während die Ghrelin-Produktion zunimmt (also das Hungergefühl).

Leidet der Stoffwechsel unter zu wenig Schlaf, leidet auch das Bindegewebe, da der Abtransport der Schlackenstoffe und der Transport der Nährstoffe zu den Zellen ebenfalls eingeschränkt sind.

Melatonin, das Sandmännchen unter den Hormonen

Das „Schlafhormon“ Melatonin reagiert auf Licht und Dunkelheit. Es gehört zu den Taktgebern und seine Intensität variiert in mehreren Phasen über 24 Stunden hinweg.

Wenn es abends dunkler wird, steigt der Melatoninspiegel langsam an. Ab 23 Uhr wird die Freisetzung verstärkt. Zwischen zwei und drei Uhr früh erreicht der Melatoninspiegel seinen Höhepunkt, wenn wir tief und fest schlummern sollten. Bis sieben Uhr morgens fällt der Spiegel rapide ab und erreicht im Laufe des Tages fast seinen Nullpunkt.

Um müde zu werden und tief schlafen zu können, brauchen wir das Schlafhormon Melatonin. Melatonin gehört zu den Neurotransmittern, die der Entspannung und Regeneration dienen. Dieser schlaffördernde Botenstoff repariert die durch freie Radikale entstandenen Hautschäden und schützt den Zellkern.

„Gesundschlafen“ wörtlich genommen

Während wir schlafen, schüttet unser Körper lebenswichtige Hormone aus, die im Körper zahlreiche Aufgaben erfüllen. Gewebe wird repariert, Körperzellen regenerieren, Knochen- und Muskelwachstum werden geregelt. Die Abwehrkräfte des Körpers stehen in engem Zusammenhang mit der Qualität und Dauer des Schlafs. Darum steigt schon bei leichten Infektionen das Schlafbedürfnis. Die Ursache sind Botenstoffe, die müde machen, damit im Schlaf natürliche Abwehrzellen gebildet und zahlreich ausgeschüttet werden können.

Schlank im Schlaf oder dick ohne Schlaf

Wie viel Fett der Körper speichert, bestimmt als Stoffwechselregulator das Wachstumshormon HGH. Es regt die Bildung neuer Körperzellen an. Ein Mangel ist also maßgeblich an der vorzeitigen Alterung beteiligt und führt außerdem zum Abbau von Muskelmasse. Die HGH-Produktion läuft in der Tiefschlafphase auf Hochtouren – und zwar nur, wenn Ihr Magen nichts zu tun hat!

Das Stresshormon Cortisol raubt uns den Schlaf

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Stress eine der größten Bedrohungen für unsere Gesundheit, auch weil dauerhafte Anspannung unser Schlafverhalten stört.

Damit in der entscheidenden Tiefschlafphase Wachstumshormone wie Somatotropin intensiv ausgeschüttet und wichtige Reparaturarbeiten verrichtet werden können, muss der Einfluss des Melatonins beträchtlich höher sein als der des Stresshormons Cortisol.

Andauernder Stress verhindert das und wir werden am Ein- und Tiefschlafen gehindert.

Melatonin ist ein Hormon, das seine Wirkung peu à peu entfaltet und lang anhaltender wirkt als zum Beispiel Stresshormone. Allerdings können genau diese Unruhestifter die müde machende Wirkung des Melatonins beeinträchtigen. Sind wir chronisch angespannt, ist „der Druck auf die richtigen Tasten“ zu schwach. Der Körper „switcht“ nicht zum Schlafprogramm und unsere Gedanken kreisen immer weiter.

Auch Licht ist „Stress“

Tageslicht und zu grelles Kunstlicht hemmen die Melatoninproduktion zusätzlich. So wird ausreichender Schlaf schnell zu einem Wunschtraum. Ein Beispiel: Setzen wir unsere Augen abends zu grellem Licht mit hohem Blauanteil aus, läuft in unserem Körper noch immer der Abenteuerfilm des Tages anstelle der berieselnden Einschlafmelodie. Wir werden später müde und schlafen oft weniger tief und fest. Kleinste Sinnesreize haben großen Einfluss auf unseren Körper, auf die Erfüllung seiner lebensnotwendigen Bedürfnisse. Die Zellen verlangen dennoch nach Schlaf, aber die Information ist durch eine Störung noch nicht bei den hormonausschüttenden Rezeptoren angekommen.

Schlafhormon Melatonin

Worauf hat das Hormon Melatonin Auswirkung?

- Es hat einen verjüngenden Effekt,
- bindet freie Radikale,
- reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus,
- stellt den Körper auf Jahres- und Tageszeiten ein,
- senkt die Körpertemperatur in der Nacht, um Energie zu sparen,
- stimuliert das Immunsystem,
- ist ein Antioxidans,
- leitet ab dem ca. 45. Lebensjahr durch eine sinkende Produktion den Alterungsprozess ein,
- fördert die Bildung des Wachstumshormons (HGH),
- reduziert Stressfaktoren, senkt Stresshormone,
- reduziert den Blutdruck und schützt damit das

Eine kleine Drüse mit großer Wirkung

Die Zirbeldrüse im Zentrum des Gehirns ist winzig und dennoch außerordentlich wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Sie steuert die innere Uhr und reguliert den Schlaf. Lässt die Zirbeldrüse in ihrer Funktion nach, setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein. Mit sinkender Tätigkeit der Zirbeldrüse sinkt auch automatisch der Melatoninspiegel.

Die moderne Lebensweise lässt kaum noch einen natürlichen Lebensrhythmus zu. Künstliche Lichtquellen machen für den Körper die Nacht zum Tag. Mangelndes Sonnenlicht und eine unzureichende Nachtruhe machen der Zirbeldrüse zu schaffen und beeinträchtigen sie in ihrer Tätigkeit. Hinzu kommen hohe Belastungen durch Toxine, die in der Zirbeldrüse eine Verkalkung auslösen.



PSSST, KOMMEN SIE ZUR RUHE!

TIPPS FÜR EINE BESSERE SCHLAFQUALITÄT

- ✓ Wenn Sie Ihre Zeit vor dem Zubettgehen entschleunigen, können Sie besser ein- und durchschlafen. **Nehmen Sie etwas Tempo heraus** und setzen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, eine Grenze für abendliche Arbeit.
- ✓ Geben Sie Ihrem Körper und Gehirn die Chance, sich auf Entspannung einzustellen! Aufwühlende Informationen aus Nachrichtensendungen und eine hohe Informationsdichte können das Gemüt aufwühlen. Schalten Sie ab und **nehmen Sie sich eine Informationspause!**
- ✓ **Legen Sie Gedanken beiseite.** Wenn die Gedanken nicht aufhören zu kreisen, lassen Sie den Tag **einmal** Revue passieren. Oder schreiben Sie die Erlebnisse auf und machen Sie einen Haken dran. Jetzt ist die Zeit der Ruhe.
- ✓ **Täglich 2–2,5 Liter stilles Wasser** oder Kräutertee helfen den Nieren, die gelösten Toxine auszuscheiden und die Zirbeldrüse zu entlasten.
- ✓ Bei Einschlafschwierigkeiten helfen schlaffördernde Tees, zum Beispiel **Baldrian und Melisse**.
- ✓ Gehen Sie **nicht hungrig** ins Bett!
- ✓ Schalten Sie die Fettverbrennung ein, indem Sie vor dem Zubettgehen **weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten**.
- ✓ **Mit eiweißreicher Ernährung** steigt der Gehalt der Aminosäure Tryptophan, aus der wieder Serotonin und daraus wiederum Melatonin hergestellt wird.
- ✓ **Bananen, Thunfisch, Geflügel, Möhren, Tomaten und Nüsse** regen ebenfalls die körpereigene Melatonin-Produktion an.
- ✓ Ein voller Magen jedoch verhindert die Wirkung von Melatonin. Essen Sie die **letzte Mahlzeit so früh wie möglich**, am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- ✓ **Alkohol** lässt zwar zuerst besser einschlafen, **löst jedoch meist nach drei Stunden einen Mini-Entzug aus**, der im Körper beim Entgiften Herzklopfen und Unruhe verursacht. Außerdem reduziert Alkohol die Ausschüttung von HGH um bis zu 70 Prozent!
- ✓ **Geben Sie Ihrem Körper einen Grund müde zu sein.** Bewegung und moderates Training bauen effektiv das Stresshormon ab und machen angenehm müde.

Starke Helfer für einen erholsamen Schlaf

Magnesium

Magnesium wirkt auf die, für den Schlaf wichtigen Neurotransmitter und hat Einfluss auf die Stressverarbeitung. Dadurch ist Magnesium eine große Hilfe für die Schlafregulation.

Verzehrempfehlung:

1 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.



Protein Shake

Eiweiß gibt dem Körper genug von dem elementaren Baustein, der sich insbesondere im Schlaf um die Funktionsfähigkeit der Körperzellen kümmert.



- ✓ **Sehen Sie rot.** Trifft blaues Licht (Bildschirmlicht, LED-Licht, ...) auf die Netzhaut, hemmt das die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Rote Lichtanteile haben hingegen einen positiven Effekt auf unsere Schlafbereitschaft. Dimmen Sie das Licht oder bestücken Sie einige Lampen im Wohn- und Schlafbereich mit Leuchtmitteln, die warmes Licht abgeben.
- ✓ Je regelmäßiger Sie **zur gleichen Zeit** zu Bett gehen, desto besser lernt Ihr Körper, zu dieser Zeit müde zu sein.
- ✓ Das **Einnicken vor dem Fernseher** beseitigt die erste Erschöpfung und lässt Sie wieder munter werden. Sobald Sie merken, dass Ihnen die Augen zufallen, gehen Sie lieber gleich schlafen.
- ✓ Sorgen Sie für **warme Füße**, denn sobald die Körpertemperatur steigt, werden die Augen schwer.
- ✓ **Lärm, Helligkeit und schlechte Luft** vor dem Schlafengehen aus dem Schlafzimmer verbannen.
- ✓ **PC, Unterlagen und Fernseher** haben im Schlafzimmer nichts verloren.
- ✓ Beim **nächtlichen Toilettengang** so wenig Licht wie möglich anschalten, damit ihr Körper nicht in den Wach-Modus umschaltet.
- ✓ Nächtliches Aufwachen ohne gleich wieder einzuschlafen? Wenn tiefe und ruhige Bauchatmung nicht hilft, nehmen Sie einen Ortswechsel vor, bis Sie wieder müde genug sind. **Das Gehirn soll das Bett mit „Schlafen“ verbinden**, nicht mit „Wachliegen“.
- ✓ **Schlafen Sie kühler:** Eine Studie belegte, dass das Schlafen bei 15 bis 19 Grad Zimmertemperatur hilft, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.

Tipp: Wenn Sie abends öfter arbeiten oder noch gerne ein paar Zeilen auf Ihrem Tablet lesen, gibt es nützliche Hilfen, damit Sie dennoch gut zur Ruhe kommen. Installieren Sie auf Computer, Handy und Co., die das meiste blaue Licht an unsere Netzhaut senden, eine der kostenlosen Apps mit Blaulichtfilter. Ihre Augen erfassen dann mehr orangefarbene Lichtanteile wie beim natürlichen Sonnenuntergang. Wenn Sie nachts zur Toilette müssen, können spezielle Nachtlichter der Sabotage Ihres Biorhythmus ein Schnippchen schlagen. Dadurch können Sie einfacher wieder einschlafen.



Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Sie beugen der Verkürzung der Telomere und Demenz vor.
- ✓ Sie wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich.



Nightformer

Die Kapseln enthalten eine Kombination aus verschiedenen Frucht- und Pflanzenauszügen. Sie enthalten kein Koffein und sind daher besonders für die Einnahme am Abend und in der Nacht geeignet. Der natürliche Schlafrhythmus wird nicht gestört.

- ✓ Aktiviert den Stoffwechsel.
- ✓ Regt die Fettverbrennung an.
- ✓ Stärkt das Immunsystem.
- ✓ Unterstützt die Verdauung.
- ✓ Hemmt den Appetit.

Verzehrempfehlung:

2 Kapseln nachmittags und 2 Kapseln vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit einnehmen