

# Schlafmuffel neigen zu Übergewicht

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:26 Uhr -

---



## Schlafmuffel neigen zu Übergewicht

Wer schläft hat keinen Hunger:

Schlafmuffel neigen oft zu Übergewicht. Bei gleicher Kalorienzufuhr konnte man in Studien feststellen, dass Ausgeschlafene schlanker sind.

Vermutlich liegt die Ursache daran, dass Schlafmangel den Stoffwechsel verlangsamt. Dies führt dazu, dass Kurzschläfer weniger Kalorien verbrauchen und dadurch eher Fett einlagern. Hinzu kommt, dass unausgeschlafene Menschen weniger Energie haben und sich aufgrund von Lustlosigkeit weniger bewegen. Weiterhin ist zu beachten, dass wichtige Regenerationsprozesse in der Schlafphase ablaufen und diese zusätzlich Energie verbrauchen.

Daher sollte man etwas gegen Schlafstörungen unternehmen: Hilfreich sind Rituale, regelmäßige feste Schlafzeiten, leichte Kost am Abend, wenig und am besten gar kein Alkohol, und viel Bewegung. Jedoch nicht kurz vor dem zu Bett gehen, da ansonsten der Kreislauf zu sehr in Schwung ist.