

einfach besser essen Podcast vom 24.03.2024 Richtig essen, besser schlafen

Was heißt “gut schlafen”?

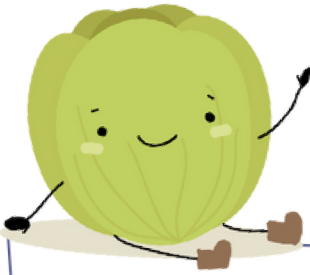


- Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich.
 - **WICHTIG:** Früh genug ins Bett gehen, um dein individuelles Schlafbedürfnis zu stillen
→ vom Zeitpunkt wo der Wecker läutet, zurückrechnen und dann rechtzeitig ins Bett!
- Schlafkriterien:
 - Lange genug.
 - Tief genug → alle Schlafphasen durchlaufen.
 - 4 Schlafphasen - Einschlafphase, Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM
 - “Der wichtigste Schlaf ist der, vor Mitternacht!” → Tiefschlafphase findet nur im ersten Drittel der Nacht statt → nicht zu spät schlafen gehen!
 - Schnelles einschlafen.
 - Durchschlafen.

- Ausschüttung der richtigen Hormone in ausreichender Menge.
 - Wachstumshormon:
 - Wichtig für: Muskelaufbau, Anti-Aging, reduziert Fettmasse, Insulin/Zuckerstoffwechsel, Blutfette und Viszerales Fett.
 - Melatonin:
 - Wichtiges Antioxidans und steuert den Tag/Nacht-Rhythmus.
- Glymphatisches System: Gehirn wird im Schlaf "gespült" mit Flüssigkeit aus Rückenmark → Vorstufen von Ablagerungen im Gehirn werden ausgespült → spielt Rolle bei Demenz und Alzheimer.



- Zu wenig Schlaf ist ein GROSSES gesundheitliches Problem und erhöht das Risiko für:
 - Blutzucker/Diabetes
 - Krebs
 - Übergewicht (um 90% höheres Risiko bei Kindern!)
 - Stresshormon Cortisol ist nach nur einer Nacht mit schlechtem Schlaf 24h erhöht!
 - Abnehmen wird beeinflusst: Eine Studie verglich den Gewichtsverlust von zwei Gruppen. Beide Gruppen bekamen die gleiche Ernährung, aber bei einer Gruppe wurde die tägliche Schlafdauer reduziert. → Resultat: Beide Gruppen erzielten die gleiche Abnahme an Kilo - die Gruppe mit weniger Schlaf verlor jedoch Muskeln und Wasser, während die andere Gruppe Fett, Muskeln und Wasser verlor.
 - Hunger/Sättigung gestört (Ghrelin, Leptin) → Schlafmangel führt zu mehr Ghrelin (Hungerhormon) und weniger Leptin (Sättigungshormon) → mehr Hunger am Tag nach wenig Schlaf.



Schlaf und Ernährung

Melatonin

- Hormon, das produziert wird, wenn es dämmrig wird, weil der Blauanteil im Licht weniger wird (Lagerfeuer statt Morgensonne) → Zeichen, dass es Zeit zum Schlafen wird.
- Aber Ausschüttung passiert nicht schlagartig, sondern dauert 1 - 1,5 h und wird aber ab ca. 3 Uhr früh wieder weniger, weil Cortisol steigt, um uns aufzuwecken.
 - Problem, wenn man zu spät ins Bett geht und/oder zu viel Blaulicht kurz vor dem Schlafen einwirkt (Handy, TV, herkömmliche Lampen) → zu kurze Melatonin-Produktion.
 - Deswegen: Mehr rötliches Licht (Kerzen, gelbliche Lampen, etc.) und weniger bzw. am besten kein Handy/TV (bzw. mit Blaulichtfilter!) 1,5 h vor dem Schlafen, um genügend Melatonin zu produzieren.
- Gibt es auch als Supplement:
 - Achtung: Auch wenn es inzwischen frei verkäuflich ist, ist es ein Hormon! Mit Ärzt:in besprechen!
 - Einnahme verringert Dopamin am nächsten Tag!
 - Weichselsaft: Soll Melatonin erhöhen (weil von Natur aus enthalten) → Selbstversuch brachte keinen wirklichen Effekt (aber er enthält viele Antioxidantien, also warum nicht).

MahlZEITEN

- Spät essen ist nicht ungesund (oder macht dick), aber GRÖSSTE Mahlzeit am Abend (im Vergleich mit den anderen Mahlzeiten) kann zu Übergewicht beitragen.
- Problem aber meist nicht die Mahlzeitengröße per se, sondern eine große Mahlzeit am Abend bedeutet oft, dass zuvor über den Tag verteilt zu wenig gegessen wurde → kein Rhythmus beim Essen.
- Größte Mahlzeit am Abend → Stresshormone.
- Größte Mahlzeit in der Früh und zu Mittag, um den Körper schon früh mit den wichtigsten Nährstoffen zu versorgen → System hat so schon sehr bald "Sicherheit", dass es "für heute versorgt ist" und muss nicht am Abend nach Nahrung "suchen".





- Eine große Portion an Kohlenhydraten vor dem Schlafen (entweder innerhalb der Mahlzeit oder wegen Süßigkeiten) → hohe Insulinspitze am Abend → bremst die Ausschüttung von Wachstumshormonen.
 - ABER: Nicht KEINE Kohlenhydrate, SONDERN Portion nach der Faustformel.
 - Auch: Wenn Stress-Hormone am Abend zu hoch sind, können Kohlenhydrate helfen, die Stresshormone zu senken (daher kommt oft Lust auf Süßes am Abend, vor allem nach einem anstrengenden Tag) → Faustformel beim Abendessen MIT einer Kohlenhydrat-Faust.
 - Das passiert dadurch, dass durch Kohlenhydrate im Gehirn Serotonin ausgeschüttet wird und daraus Melatonin hergestellt wird - d.h. Konsum von Kohlenhydraten am Abend reduziert zum einen das Cortisol und zum anderen wird Melatonin leichter produziert.
 - Wenn es nicht täglich vorkommt, kann man an solchen Tagen diesen Mechanismus bewusst nutzen, um besser einschlafen zu können.

- Nicht hungrig ins Bett gehen!
 - Auch wichtig bei Einschlaf- oder Durchschlafstörungen: Kleinigkeit essen ca. 30 Minuten vor dem Schlafen → stabilisiert den Blutzucker.
 - Eiweiß + Kohlenhydrate → zum Beispiel Philipps Idee von Milch mit kleiner Menge an Honig, Käsebrot, Skyr mit Müsli, etc.
 - Eiweiß (v.a. Kasein) vor dem Einschlafen kann Muskelaufbau helfen.

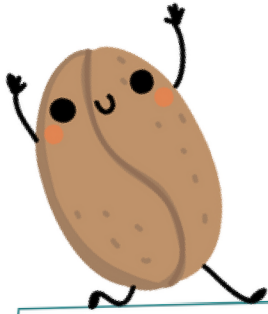


Nährstoffe

- Hormone werden aus Eiweiß hergestellt → ausreichend Eiweiß!
- Serotonin ("Glückshormon" und Entspannung) wird aus Tryptophan hergestellt.
 - Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure → wenn genug Eiweiß, dann hat man auch genug.
- Omega 3 (Fisch!) → Wichtig für die "Gehirnspülung" in der Nacht.



- Calcium/Magnesium/Kalium - wichtig für Muskelkontraktion und -entspannung und Nervenentspannung.
 - Faustformel!
 - Gemüse, v.a. Grünes Blattgemüse!
 - Nüsse, Kerne und Samen
 - Hülsenfrüchte
 - Bei Bedarf gibt es Supplemente!
 - Besonders Magnesium-Threonat (gelangt direkt durch die Blut-Hirnschranke) → auf leeren Magen vor dem Einschlafen.
 - Wirkung auf kognitive Fähigkeiten, Augen und Schlaf.
- Wichtig: Nährstoffversorgung muss immer sichergestellt sein - wirkt nicht so kurzfristig, dass es helfen würde, am Abend eine Portion grünes Blattgemüse zu essen und Effekte zu erwarten! (Von Magen bis die Nährstoffe im Blut ankommen: mindestens 2-3 h!)



Alkohol

- Verringert Schlafqualität und reduziert Tiefschlaf, auch wenn man zumeist einfacher einschläft.
- Verändert Schlafarchitektur → Schlafphasen werden nicht alle durchgemacht!
- Reduziert Melatoninausschüttung
- Chronisch und viel: reduziert "Gehirnspülung" (glymphatisches System).

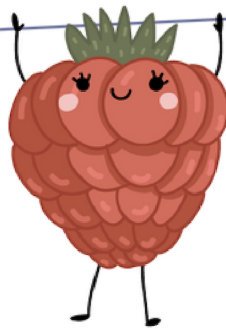


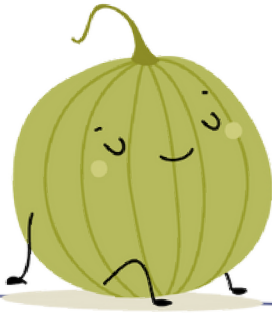
Koffein

- Halbwertszeit von ca. 4 h → nach 8 h noch $\frac{1}{4}$ im Körper.
- Beeinflusst den Schlaf und macht ihn "weniger tief".
- Deswegen: 8 - 10 h vor dem Schlafen kein Koffein → kein oder sehr wenig Koffein nach 14/15 Uhr.
- Gilt angeblich auch für die, die sagen: "Ich kann nach Kaffee super schlafen."
- Koffein blockiert das Hormon, das uns das Müdigkeitssignal sendet → man bleibt wach.
 - In der Früh sind noch Reste dieses Hormons da - Koffein gleich nach dem Aufstehen verhindert Abbau dieser Reste → trifft einen am Nachmittag und deswegen kein Koffein bis 60-90 Min nach dem Aufwachen.

Anderes

- Sport verbessert Schlaf und glymphatische Spülung, aber am besten nicht zu knapp vor dem Schlafen → kann zu hohem Level an Stresshormonen führen, wenn zu spät am Abend und dann den Schlaf stören.
- Mehr Tageslicht/Sonnenlicht - vor allem am Vormittag! Verbessert Dauer und Qualität des Schlafs und verkürzt die Einschlafzeit.
- Am Abend weniger blaues Licht (also auch weniger Tageslicht/Tageslichtlampen/Bildschirme).
- Fixen Schlafrythmus - immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und aufstehen - und ungefähr zu den gleichen Zeiten essen!
- Frauen im Wechsel: Ab zur Gynäkologin! Schlafstörungen durch Hormon-Mangel → Ärzt:in kann evtl helfen!





Strategie

- Finde dein Schlafbedürfnis heraus!
 - Also: Wann wachst du auf, wenn du keinen Wecker stellst? Und dann rechne vom Aufstehen ZURÜCK = die Uhrzeit, wann du ins Bett gehen solltest. Achtung: Einschlafzeit einkalkulieren!
- 1 - 2 h vor dem Schlafengehen kein blaues Licht (Bildschirme - zumindest Blaulichtfilter aktivieren).
- In der Früh und am Vormittag Tageslicht/Sonnenlicht in die Augen.
- Fixe Zeiten für das Aufstehen und Schlafengehen.
- Fixe Mahlzeiten.
- Größte Mahlzeit in der ersten Tageshälfte (Frühstück + Mittagessen)
- Abends Mahlzeit nach der Faustformel mit Kohlenhydraten → keine großen Insulinspitzen am Abend.
- Kein Koffein direkt nach dem Aufstehen und nach 14/15 Uhr.
- Kein Alkohol (oder selten)!
- Sport - aber nicht zu spät am Abend, wegen Stresshormonen!

Wie man seinem Körper nicht nur für einen erholsamen Schlaf, sondern für den gesamten Alltag mit Nährstoffen versorgt und eine Mahlzeit so zusammensetzt, dass man abnimmt, obwohl man sich satt isst, erfährst du im Faustformel 3 S Abnehmprogramm. Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

