



Entspannung

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie auf genügend Schlaf und Entspannung achten. Denn Schlafmangel und Stress können das Gewicht zum Steigen bringen. Planen Sie Erholungsphasen in den Alltag ein. Machen Sie regelmässig Pausen und nehmen Sie täglich 10 bis 20 Minuten, um sich zu entspannen. Zum Beispiel mit einem kurzen Spaziergang oder einem Erholungsbad am Abend.



Hunger und Sättigung

Ob wir uns hungrig oder satt fühlen, wird von zwei Hormonen gesteuert: dem Ghrelin und dem Leptin. Ist der Magen leer, produziert er Ghrelin und sendet damit die Nachricht ans Gehirn: Ich habe Hunger. Wird der Magen gefüllt, sinkt die Ghrelinproduktion und es wird das Hormon Leptin gebildet. Dies signalisiert dem Gehirn: Ich bin satt.

Was hat Schlafmangel mit Übergewicht zu tun?

Studien zeigen: Nach einer Nacht mit zu wenig und schlechtem Schlaf sind Hunger und Appetit am nächsten Morgen um bis zu 45 Prozent höher. Und die Lust nach süssen oder salzigen, kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist besonders

gross. Bei Schlafmangel wird wie bei leerem Magen das appetitanregende Hormon Ghrelin erhöht produziert. So sind nach einer kurzen Nacht Hunger und Appetit grösser und man ist verleitet, mehr zu essen. Auch bei Stress steigt der Appetit auf Süsses und Kalorienreiches. Wenn Sie darauf regelmässig mit

«Stressessen» reagieren, behindern Sie Ihre Bemühungen, Gewicht zu verlieren. Bauen Sie Stress ab und bewegen Sie sich täglich 10 bis 30 Minuten an der Sonne. So tanken Sie das Anti-Stress-Hormon Vitamin D.

Meine persönliche Auszeit / Wo ich Entspannung finde:
