

## Schlechter Schlaf? Chronoernährung könnte Ihre Nächte retten!

Die LUH sucht Teilnehmer für eine Studie zur Verbindung von Essenszeiten und Schlafqualität. Informationen auf der Webseite.



**Leibniz Universität Hannover, 30167 Hannover, Deutschland** - Eine aktuelle Studie am Institut für Food and One Health der Leibniz Universität Hannover untersucht den Einfluss von Essenszeiten auf die Schlafqualität. Schlechter Schlaf und unregelmäßige Essenszeiten hängen eng zusammen, was langfristig gesundheitliche Folgen wie Gewichtszunahme, Stoffwechselstörungen und erhöhte Stressanfälligkeit zur Folge haben kann. Die Forschung geht davon aus, dass Anpassungen der Essenszeiten eine Verbesserung der Schlafqualität bewirken könnten. Diese Annahme stützt sich auf das Konzept der **Chronoernährung**, das zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme, auch bekannt als Intervallfasten, beinhaltet.

Teilnehmen können Menschen im Alter von 30 bis 65 Jahren, die unter schlechtem Schlaf leiden. Die Teilnehmenden müssen bereit sein, ihre Essenszeiten auf ein Zeitfenster von zehn Stunden zu beschränken und nach 20.30 Uhr keine Kalorien mehr aufzunehmen. Die Teilnahme umfasst eine vierwöchige Umstellung der Essenszeiten sowie das Ausfüllen von Online-Fragebögen und die Abgabe von Speichelproben zur Untersuchung des Stresshormons Cortisol. Dabei wird ein Probenentnahme-Set per Post zugesandt und nach der Studie zurückgeschickt. Die Teilnehmenden werden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt: Eine Gruppe startet sofort, die andere vier Wochen später.

## **Gesundheitliche Auswirkungen von Essenszeiten**

Dr. Maninder Ahluwalia von der Cardiff School of Sport and Health Science hat ebenfalls die Auswirkungen unregelmäßiger Schlaf- und Essensmuster auf die Gesundheit untersucht. In modernen Gesellschaften führt ein 24/7-Arbeits- und Sozialleben häufig zu Gesundheitsproblemen. Unregelmäßige Essenszeiten sind nachweislich mit Übergewicht, Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislaufkrankungen verbunden. Die innere Uhr, die im Hypothalamus verankert ist und durch äußere Faktoren wie Licht und Temperatur reguliert wird, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Laut **Chronobiologie** steuern Körperfunktionen ihren Rhythmus in Abhängigkeit von Tag und Nacht. Hormone wie Insulin, Cortisol und Ghrelin beeinflussen Hunger, Sättigung und Energieproduktion zu bestimmten Tageszeiten. Studien belegen, dass eine zeitliche Begrenzung der Nahrungsaufnahme das Gewicht reduziert und die metabolische Gesundheit verbessert. Frühere Essenszeiten wirken sich dabei vorteilhafter aus als späte.

## **Studienaufbau und Kontaktinformationen**

Die Studie in Hannover ermöglicht es den Teilnehmenden, alle Schritte von zu Hause aus durchzuführen, ohne dass ein Besuch vor Ort erforderlich ist. Interessierte können einen etwa zehnmütigen Fragebogen ausfüllen, um ihre Eignung zu prüfen. Fragen zur Studie können per E-Mail an [schlafstudie@foh.uni-hannover.de](mailto:schlafstudie@foh.uni-hannover.de) oder telefonisch unter 0177 574 31 81 geklärt werden. Weitere Informationen sind auf der Webseite der **Leibniz Universität Hannover** erhältlich.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Leibniz Universität Hannover, 30167 Hannover, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.uni-hannover.de">www.uni-hannover.de</a></li><li>• <a href="http://journal.bdsi.de">journal.bdsi.de</a></li><li>• <a href="http://fachportal-gesundheit.de">fachportal-gesundheit.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.net](http://n-ag.net)**