

Fasten und Schlaf

FASTEN UND SCHLAF

Was wir darüber wissen und unsere Tipps für einen erholsamen Schlaf

Wer fastet, investiert in seine Gesundheit, und zu einer gesunden Lebensführung gehört ausreichend Schlaf. Wir erklären diesmal, wie hier der Zusammenhang ist und welche Veränderungen Fastende wahrnehmen. Darüber hinaus erhalten Sie 8 Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Inhaltsverzeichnis

- [Weshalb Schlaf ausschlaggebend für unsere Gesundheit ist](#)
- [Schlaf und Fasten: Was wir bisher wissen](#)
- [Welche Veränderungen berichten Fastende?](#)
- [Warum wirkt sich eine Fastenkur auf den Schlaf aus?](#)
- [Video: Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo zu Fasten & Schlaf](#)
- [Tipps für einen erholsamen Schlaf beim Fasten & im Alltag](#)

Weshalb Schlaf ausschlaggebend für unsere Gesundheit ist

Unsere Mission bei Buchinger Wilhelmi ist es, Menschen dazu zu befähigen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Und dafür stecken viel Potenzial und viele eigene Ressourcen in Ihnen selbst. Dabei spielt neben einer gesunden Ernährung, regelmäßigem Fasten, ausreichender Bewegung und emotionalem Gleichgewicht auch der Schlaf eine wichtige Rolle. Lange betrachtete man ihn einfach als Abwesenheit von Aktivität, dabei ist Schlaf ein eigenes „Programm“, das für unsere körperliche und emotionale Regeneration wesentlich ist. Wir können deutlich länger ohne Nahrung als ohne Schlaf auskommen. Schlafentzug ist geradezu eine Tortur für Körper und Geist.

Wir schlafen immer weniger: In den letzten 70 Jahren gab es eine Verminderung der durchschnittlichen Schlafzeit pro Nacht von 7,9 Stunden (Umfrage, 1942) auf lediglich 6,3 Stunden. Das sind knapp 20 % weniger. Zugleich müssen wir immer mehr Eindrücke verarbeiten, denn das Leben ist schneller und hektischer geworden und durch Smartphones, Social Media und Co. werden wir andauernd mit äußeren Reizen überflutet. Deshalb bräuchten wir eigentlich mehr statt weniger Schlaf, um uns zu erholen und all diese Eindrücke zu verarbeiten.

Schlaf und Fasten: Was wir bisher wissen

Auch wenn noch keine größeren klinischen Studien zur Schlaffunktion während des Fastens durchgeführt wurden, gibt es erste Hinweise darauf, dass Menschen, die fasten, subjektiv kürzer schlafen und doch eine tiefe Erholung erfahren.

Podcast

[Der Buchinger Wilhelmi Podcast](#)

Kategorien

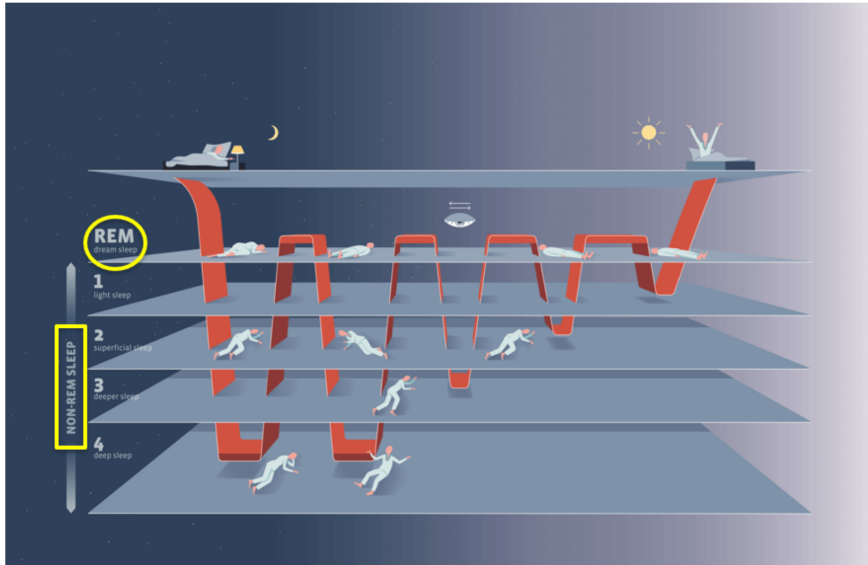
- [Aktuelles](#) (142)
- [Events Marbella](#) (2)
- [Events Überlingen](#) (6)
- [Fasten Studien](#) (11)
- [FASTENBOX](#) (4)
- [Gewinnspiel](#) (2)
- [Kochen](#) (18)
- [Presseberichte](#) (52)
- [Pressemeldungen](#) (15)
- [Videos](#) (29)

Archiv

- [2024](#) (4)
- [2023](#) (27)
- [2022](#) (20)
- [2021](#) (26)
- [2020](#) (20)
- [2019](#) (42)
- [2018](#) (29)

So sieht der natürliche Schlafrhythmus aus

Sobald es dunkel wird, beginnt die Melatoninausschüttung und wir sind in unserem zirkadianen Gehirn auf Schlaf und Fasten programmiert. Die normale Schlaffunktion besteht aus Zyklen von ca. 90 Minuten. In der ersten Nachthälfte befindet sich Ihr Körper in der Tiefschlafphase (NREM), während der sich vor allem die Körperfunktionen und die Muskulatur erholen. Diese erste Phase geht von ca. 22 Uhr bis 2 Uhr morgens. Darauf folgt in der zweiten Nachthälfte ab etwa 2 Uhr morgens bis zum Aufstehen die REM-Phase, während der Sie auch träumen.



Welche Veränderungen berichten Fastende?

Wir haben in unserer Klinik im Rahmen einer Studie Fastende zu ihrer Schlafqualität befragt. Etwa 20 Prozent von ihnen gaben an, dass sie während des Fastens anders geschlafen hätten als gewohnt. Gerade in den ersten Tagen hatten viele Gäste das Gefühl, weniger als sonst zu schlafen, z.B. weil sie nachts öfter aufwachten. Auf die Frage, wie erholt sie sich am nächsten Tag gefühlt hätten, lautete die typische Antwort jedoch: „Ich hatte zwar das Gefühl, weniger zu schlafen, fühlte mich am Morgen aber erstaunlicherweise erholt und frisch.“ Manche berichteten sogar, dass sie aus dem Bett sprangen, wie ein junges Kind. Am ersten Tag der Nahrungszufuhr nach dem Fasten gaben einige Gäste an, wieder in ihr altes Schlafmuster zurückgefallen zu sein und sich am Morgen auch wieder weniger erholt gefühlt zu haben.

Für eine weitere Studie haben wir vor Kurzem Proband:innen mit einem sogenannten Wearable (am Körper getragenes Computersystem zur Erfassung von Gesundheits- und Umweltdaten) ausgestattet, das präzisere Ergebnisse liefern wird.

Es ist also durchaus berechtigt, der Aussage unseres Gründers Otto Buchinger Glauben zu schenken: „Auch eine schlaflose Nacht kann eine Gnade sein!“. Er ging sogar so weit, Patient:innen zu empfehlen, ein Gedicht oder einen Psalm auswendig zu lernen, wenn sie nachts wach lagen. So lässt sich vermeiden, was wir heute „Kopfkino“ nennen würden, und man sinkt langsam wieder in den Schlaf zurück.



Übrigens werden wir immer wieder gefragt, ob und wie intermittierendes Fasten den Schlaf verändert.

Es ist davon auszugehen, dass das Schlafmuster sich durch das Intervallfasten nicht wesentlich verändert, da die übliche nächtliche Essenspause nur um einige Stunden verlängert wird und der Körper nicht komplett in den Fastenmodus umschaltet. Veränderungen des Schlafmusters stellen sich meist erst nach 2 bis 3 Fastentagen ein. Wer also das 5-tägige Programm mit unserer FASTENBOX durchführt, wird sehr wahrscheinlich einen Unterschied wahrnehmen.

Warum wirkt sich eine Fastenkur auf den Schlaf aus?

Die Gründe, weshalb sich das Fasten auf den Schlaf auswirken kann, sind bislang nicht genau erforscht. Plausibel ist, dass durch die Umschaltung auf Fettverbrennung Ketose im Körper entsteht, die zu einer gewissen Agitation führen kann. Möglicherweise beeinflusst auch die kurze Stressphase zu Beginn des Fastens den Stoffwechsel.

Ein wichtiger Faktor für die Schlafqualität ist immer auch unser emotionales Befinden. Während einer Fastenkur fallen die üblichen Kompensationsmechanismen, auf die man im Alltag zurückgreift, weg – mit dem Ergebnis, dass

verdrängte Emotionen ans Licht kommen und eventuell für nächtliche Unruhe sorgen. Diese Emotionen können nun wahrgenommen und verarbeitet werden.

Während eines [Aufenthaltes in einer Buchinger Wilhelmi Klinik](#) entfliehen Sie dem Alltag, haben einen anderen Rhythmus und mehr Zeit für sich. Der Tagesablauf während einer Fastenkur ist in der Regel strukturierter als üblich – eine der wichtigsten Voraussetzungen für guten Schlaf.

Video: Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo zu Fasten & Schlaf



Tipps für einen erholsamen Schlaf beim Fasten & im Alltag

Sie wissen nun, warum guter Schlaf so wichtig ist. Doch was können Sie tun, wenn Sie nachts einfach keine Ruhe finden? Folgende Tipps für einen erholsamen Nachtschlaf* möchten wir Ihnen ans Herz legen:



Halten Sie einen guten Rhythmus ein

Ein strukturierter Tagesablauf hilft beim Einschlafen. Wir empfehlen Ihnen, um 22 Uhr zu Bett zu gehen, damit Sie genug Tiefschlaf sowie REM-Schlaf bekommen.



Betätigen Sie sich tagsüber körperlich

Bewegung ist nicht nur gut für Ihren Körper, sondern auch für Ihren Schlaf. Wichtig ist dabei, dass Sie keine anstrengenden Aktivitäten mehr kurz vor dem Schlafengehen einplanen. Während Sie tagsüber gerne Ausdauersport treiben oder wandern dürfen, sollten Sie abends lieber spazieren gehen, Yoga oder Stretching praktizieren.



Vermeiden/reduzieren Sie Alkohol- und Kaffeekonsum

Wir empfehlen einen sehr sparsamen Konsum von Kaffee und/oder Alkohol.



Sorgen Sie für eine ruhige und dunkle Umgebung

Wenn Sie Ihr Schlafzimmer nicht richtig abdunkeln können, hilft eine Schlafmaske. Übrigens: Mond- und Kerzenlicht nimmt unser Gehirn nicht als schlafstörende Lichtquellen wahr.



Meiden Sie blaues Licht vor dem Einschlafen

Wir empfehlen, dass Sie abends vor dem Schlafen etwa 3-4 Stunden Bildschirmpause machen.



Das Bett ist ein Platz zum Schlafen

Das klingt logisch, aber viele Menschen schreiben abends im Bett noch E-Mails, schauen fern oder telefonieren. Gewöhnen Sie sich an, das Bett ausschließlich als Ort der Ruhe wahrzunehmen.



Sorgen Sie im Schlafzimmer für niedrige Temperaturen

Ein wichtiger Teil der körpereigenen „Einschlafhilfe“ besteht im Absinken der Körpertemperatur. Um es Ihrem Körper leichter zu machen, sollte die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer deshalb maximal 18 °C betragen. Auch frische Luft ist wichtig, weshalb Sie das Fenster nachts offen oder gekippt lassen sollten. Wer eine gute, warme Decke hat, muss keine Angst haben, zu frieren. Wenn das Bett kalt ist, können Sie sich auch

eine Wärmflasche an die Füße legen.



Notfall-Lösung bei wenig Schlaf – der Minischlaf

Nicht zu unterschätzen ist der sogenannte Minischlaf, also beispielsweise ein kurzer Mittagsschlaf von 5 bis 20 Minuten. Wenn Sie sich tagsüber – z.B. nach dem Mittagessen – erschöpft und müde fühlen, sollten Sie nicht direkt zum Kaffee greifen, denn so ein kurzer „PowerNap“ kann Wunder wirken. Das Wichtigste: Hören Sie auf Ihren Körper!

**Achtung: Diese Tipps sind für gesunde Menschen mit leichten Schlafproblemen gedacht. Wenn Sie bei sich eine gravierende Schlafstörung vermuten, die die Einnahme von Medikamenten erforderlich machen könnte, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. In unserer Klinik bieten wir zur Diagnose von Schlafstörungen die Möglichkeit der kardiorespiratorischen Polygrafie an. Wir arbeiten außerdem mit einem Schlaflabor zusammen.*

← PREVIOUS POST
Umgang mit Lebensmitteln in Marbella

Buchinger Wilhelmi erhält Auszeichnung als „Germa... →

Buchinger Wilhelmi Bodensee

Wilhelm-Beck-Str. 27
88662 Überlingen
Deutschland
T +49 7551 807-0
F +49 7551 807-889
info@buchinger-wilhelmi.com

Anfragen Bodensee

Buchinger Wilhelmi Marbella

Avda. Buchinger 15
29602 Marbella
Spanien
T +34 952 76 43 00
F +34 952 76 43 05
clinica@buchinger-wilhelmi.es

Anfragen Marbella

Weiterführende Links

Unternehmen
Nachhaltigkeit
Karriere
Presse
Preislisten

Hilfe

FAQ
Was Sie mitbringen sollten
Medizinproduktesicherheit
Erstattungsmöglichkeiten



Newsletter

E-Mail Adresse eingeben

Ja, ich will den Newsletter mit Infos zu Angeboten, Neuigkeiten und Gewinnspielen abonnieren.

Ihre Einwilligung ist jederzeit widerruflich. Weitere Informationen zu den Inhalten, der Protokollierung Ihrer Anmeldung, dem Versand über den US-Anbieter MailChimp, der statistischen Auswertung sowie Ihren Abbestellmöglichkeiten erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Anmelden

