

Ressort: Gesundheit

## Studie: Länger Schlafen hilft beim Abnehmen

Berlin, 18.02.2013, 08:07 Uhr

**GDN** - Ein längerer Schlaf kann beim Abnehmen helfen. Das berichtet das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" unter Berufung auf kanadische Forscher.

Diese setzten übergewichtige Erwachsene 14 Tage auf leichte Kost. Diejenigen, die pro Nacht durchschnittlich 8,5 Stunden schliefen, verloren doppelt so viel Fett wie Kurzschläfer, die nur auf 5,5 Stunden kamen. Ein Grund könnte sein, dass Schlafmangel appetitanregende Hormone aktiviert.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-7876/studie-laenger-schlafen-hilft-beim-abnehmen.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619