

Übersicht - Kalenderwoche 23

Gut zu schlafen ist für viele Menschen heutzutage fast schon eine Seltenheit geworden – in den Studien letzter Woche drehte sich alles um das wichtige Thema Schlaf und dessen Zusammenhang mit dem Übergewichtsrisiko.

Miller & Kollegen zeigten in ihrer Studie, dass eine kurze Schlafdauer bei Kindern und Jugendlichen die Entstehung von Übergewicht oder Adipositas begünstigen kann. Auch Sasaki & Kollegen fanden heraus, dass der Schlaf Einfluss bei Übergewicht nimmt. Ihren Ergebnissen zufolge leiden Menschen eher unter Übergewicht, wenn ihre Schlafdauer schwankt und sie spät zu Bett gehen. Zuletzt zeigten auch Wang & Kollegen, dass Kinder, die spät schlafen gehen, mehr Körpergewicht und Körperfett aufweisen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Schlaf und Übergewichtsrisiko bei Kindern](#)
- [Den Schlaf zu optimieren könnte bei Übergewicht hilfreich sein](#)
- [Zu wenig Schlaf bei Kindern kann Übergewicht fördern](#)