

# Workshop Schlaf & Sport



«Heute machen wir mit den Spielern 40.000 Dinge, um uns zu erholen, aber wenn Sie eine Pyramide zeichnen würden, wäre der Schlaf die Grundlage. Wenn die Basis der Pyramide nicht fest ist, bedeutet alles, was Sie darüber tun können – Massagen, Dehnungen, Eisbäder, Kryotherapie, nichts. Wenn du nicht schläfst, bis du am Arsch!»

Athletiktrainer französische Nationalmannschaft Fussball 2020, Xavier Frezza.

Sportwissenschaftlich gilt unumstritten: **Schlaf ist neben Training und der Ernährung der wichtigste Faktor für den sportlichen Erfolg!**

**Empfohlene Schlafdauer für Athlet:innen: 1 Stunde länger als Nicht-Sportler (8-10 Stunden)**

Jedoch schlafen Athlet:innen durchschnittlich weniger als Nicht-Sportler. Die drei grossen **Herausforderungen von Athlet:innen:**

1. **Zuwenig Schlaf:** Straffes Trainingsprogramm, Trainings am späten Abend und frühen Morgen, Reisen (Jetlag), usw.
2. **Lange Einschlafzeit:** Intensive Abendtrainings, Lärm- und Lichtemission abends, Stress, Druck, Medienkonsum, usw.
3. **Schlechte Schlafqualität:** Schmerzen, Dauerstress, Leistungsdruck, usw.

## **Auswirkungen von Schlafmangel im Sport**

Erlacher (2019). Bezogen auf Fullager et al. (2015)

- Erhöhte Fehlerrate unter Zeitdruck – Mehr Fehler in Sportarten mit starker Zeitbegrenzung
- Verlangsamte Reaktionszeit – Verlangsamte Reaktionszeiten sind insbesondere schlecht für z.B. Spielsportarten, Sprint, Kampfsport
- Verminderte Leistung des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis – Beeinflusst z.B. Aufnahme und Umsetzung von Anweisungen
- Verschlechterte Lernleistungen bezüglich kognitiver Inhalte – Verschlechtertes Lernen von kognitiven Trainingsinhalten
- Verstärktes Verharren auf ineffektiven Lösungen – Ausüben von Aufgaben mit falschen oder ineffektiven Lösungen/Bewegungsmustern
- Abnehmende Leistungen bei langanhaltenden Aufgaben – Müdigkeit kann vermehrt zu Fehlentscheidungen führen
- Vermehrte kompensatorische Anstrengungen, um effektives Verhalten aufrechtzuerhalten – Muskuläre Erschöpfung trifft früher ein

## **Benefit von gutem Schlaf im Sport**

- Niedrigere Fehlerquote und weniger Fehlentscheidungen
- Schnellere Reaktionszeit (Verletzungen!)
- Schnelleres Erlernen von Fähigkeiten (Traineranweisung, Taktik)
- Kleinerer Kraftaufwand für gleiche Leistung
- Niedrigeres Erkrankungsrisiko
- Schnellere Muskelregeneration – bessere Proteinsynthese
- **Bessere Stimmungslage und Motivation**

## Verbesserung der körperlichen Regeneration nachts

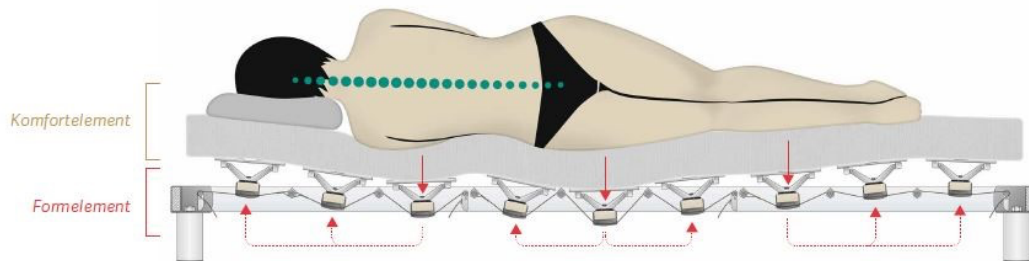
Wie tagsüber, braucht dein Körper auch nachts Bewegung. Ca. **40-60 kleine Positionsveränderungen pro Nacht** (oft Mikrobewegungen) regen die Durchblutung an, fördern Entspannung und die Belastung der einzelnen Körperstrukturen wechselt. **Das Bettsystem und -material muss so gewählt werden, dass Positionsveränderungen unterstützt und nicht eingeschränkt werden** (z.B. kein Memoryfoam, Wasser- oder Gelbetten/Kissen).

Um sich nachts wirklich loslasse und entspannen zu können, muss dein Körper in einer korrekten Haltung liegen. Die Position des aufrechten Stehens soll im Liegen übernommen werden. Fast alle Menschen liegen jedoch ein Drittel ihrer Lebenszeit in einer massiven Fehlhaltung. Z.B. sinken die Schulter in Seitenlage zu wenig ein oder die Taille wird unzureichend gestützt. Dies führt zu Schmerzen, Abnützung und chronischen Verspannungen. **Das Ziel ist jedoch eine Schlafhaltung, die maximale Entspannung bei minimaler körperlicher Belastung ermöglicht.**

Da jeder Mensch eine andere Körperform, Körpergrösse und Gewichtsverteilung hat, muss **ein Bett und Kissen individuell angepasst** werden und sollte sich dynamisch an die verschiedenen Schlafpositionen anpassen. Beratung durch eine Physiotherapeutin (auch zur Optimierung eines bestehenden Bettes) findest du bei: [www.royal-dreams.ch/beratung](http://www.royal-dreams.ch/beratung)

## Beispiele cleverer Bettsysteme und Kissen aus Naturmaterialien

- Flowsleeping Bettsystem: <https://www.royal-dreams.ch/flow-system>
- Bettsystem Trinatura Comfort: <https://www.royal-dreams.ch/trinatura>
- ErgoTop Kissen: <https://www.royal-dreams.ch/kissen/Ergo-Top-I-III>
- V28 Kissen: <https://www.royal-dreams.ch/nackenkissen-v28>



## Weiterführende Literatur und Links

- Walker M. (2018): *Das grosse Buch vom Schlaf – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr.* Goldmann
- Voster A. (2019): *Warum wir schlafen.* Heyne
- Erlacher D. (2021): *Schlaf und Sport.* Springer
- Review: Vitale et al 2019: *Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes*
- Mannekens P. (2016): *Sleep without Backpain.* Lannoo
- Downloads Handouts Schlafoptimierung und Videos zur Verbesserung der eigenen Schlafposition: <https://www.royal-dreams.ch/angebote>



**Schlaf dich fit!**

Glärnischstrasse 19, 8810 Horgen

[www.schlafdichfit.ch](http://www.schlafdichfit.ch)

[info@royal-dreams.ch](mailto:info@royal-dreams.ch)

043 545 30 90

078 215 80 05