

## Schlaf für sportliche Leistungsfähigkeit



Sportliche Leistungsfähigkeit setzt einen gelungenen Mix aus An- und Entspannung voraus, weswegen die Schlaf- und Sportdosierungen stimmen müssen. Im Bett beginnt eine hoch organisierte Abfolge von Prozessen im Körper: unter anderem wird eine große Menge von Wachstumshormonen ausgeschüttet, die zu unserer Regeneration beitragen. Die durch intensive Sportbelastung bewusst erzeugten, kleinen Muskelverletzungen werden repariert und das Muskelwachstum ist angeregt. Und auch Krankheiten werden während der Schlafphase abgewehrt.

Diese Vorgänge im Inneren des Körpers können wir kaum steuern. Dafür lassen sich die äußeren Bedingungen beeinflussen: neben der Atmosphäre im Schlafzimmer darf auch der Beschaffenheit von Bett sowie unseren Lebensgewohnheiten mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Wie hängt ausreichend und erholsamer Schlaf mit der Leistungsfähigkeit von Sportler zusammen?

Hier ist man maximal von der Mitarbeit der Sportler abhängig. Wichtig ist, nichts verpflichtend zu machen, sondern die (Leistungs-)Sportler zu sensibilisieren. Zunächst sollte man mit einfachen Tipps und Empfehlungen starten. So ist Schlaf vor Mitternacht optimal. Vor dem Schlafengehen nicht mehr schwer essen und kurz vorher wenig Wasser trinken.

Der Körper sollte mit richtiger Matratze und idealem Kissen gebettet sein. Eine absolute Schlafhygiene wird geschaffen, indem man alle leuchtenden Geräte aus dem Schlafzimmer entfernt und es komplett abdunkelt. Um einen natürlichen Tag- und Nachtrhythmus zu gewährleisten, sollte man sich über den Tag hinweg vor schädlichen Lichtsignalen technischer Geräte schützen. Zahlreiche Programme wie beispielsweise F.lux oder Time Shift helfen, die Farbeinstellung von Bildschirmen je nach Ort und passend zur Tageszeit zu regulieren. Im Bestfall sollte bereits ab 14.00 Uhr kein blaues Licht mehr auf die Augen strahlen. Verschiedene Genussmittel, wie z. B. Nikotin oder Alkohol, können den Schlaf zusätzlich negativ beeinflussen.

Zusammenfassung: Schlafen ist eine der besten, jedoch oft unterschätzten, Regenerationsmaßnahmen und kann mit einfachen Tipps zu einem der Schlüsselfaktoren für sportliche Leistungsfähigkeit und Erfolg werden.