

# Stark ÜBER {NACHT}

***Du trainierst viel und hart, um fitter zu werden? Das ist gut so, denn dein Einsatz ist die Basis – von nix kommt nix. Den Leistungsbonus holst du dir aber ab sofort ganz einfach über Nacht: mit einer Mütze voll Schlaf! Wir sagen, wie ...***

TEXT MATHIAS HEINZE

lar, Mann, leg 'ne Fünfkiloscheibe drauf, das pack ich ... Noch vier, noch drei, zwei, eins ... yesss! In der Muckibude geht's zur Sache. ER begnügt sich nicht mit Rückenkräftigung à la Volkshochschule. ER will es sich beweisen! Dieser Leistungsgedanke schwirrt in den Köpfen vieler herum – vor allem bei Männern, wie eine Umfrage der Techniker Krankenkasse ergab. Danach gehen besonders im Sport 47 Prozent gern an ihr Limit. Es wird gepumpt, geradelt und gerannt, bis die Beine brennen oder was auch sonst immer. Dazu fleißig Eiweiß gemampft und hier und da mal mit 'ner Schmerzpille oder Aufputzmitteln nachgeholfen. Dabei liegt der Schlüssel zu (noch) mehr Leistung womöglich im Gegenteil dieses Machens und Tuns – in der Untätigkeit. Genauer: im Schlaf.

Experten wie der Kölner Schlafmediziner Dr. Michael Feld wissen: „Wer zu wenig schläft, macht mehr Fehler, ist langsamer und hat ein höheres Verletzungsrisiko. Ausreichend erholsamer Schlaf sollte also für alle Sportler ein Muss sein.“ Na klar, wenn ich Samstagnacht im Club

versacke, rufe ich am nächsten Morgen keine Topleistung ab. Nicht beim Tennis, nicht beim Laufen und nicht in der Crossfit-Box. Aber darum geht es nicht.

## {MIESER SCHLAF KILLT LEISTUNG}

Schlafforscher sehen immer klarer, welche große Bedeutung regelmäßiger langer, tiefer Schlaf für unsere Gesamtperformance hat. Und dass selbst kleine, vor allem chronische Schlafstörungen und -defizite zu spürbaren Leistungseinbußen führen. Im Alltag, im Sport. Das zeigen nicht nur diese zwei Untersuchungen an der Stanford University:

Basketballspieler sollten für fünf bis sieben Wochen so lange wie möglich schlafen und sich insgesamt pro Tag zehn Stunden lang im Bett aufhalten. Hatten sie das Pensum nachts nicht geschafft, mussten sie sich tagsüber noch einmal hinlegen. In dieser Zeit wurden regelmäßig Wurfgenauigkeit, Sprintschnelligkeit und Reaktionen der Spieler gemessen. Sämtliche Parameter verbesserten ▶

sich durch den vermehrten Schlaf deutlich. Prototyp des erfolgreichen Vielschläfers ist Dirk Nowitzki: „Ich spiele Basketball, danach gehe ich nach Hause und will schlafen.“ Der deutsche Superstar bemüht sich an spielfreien Tagen um zehn bis elf Stunden Schlaf. Ebenfalls untersuchten Forscher die Leistung eines Tennisteamers derselben Universität. Ergebnis: Rund zwei Stunden Schlaf mehr pro Nacht sorgte für eine signifikant höhere Präzision bei den Aufschlägen.

## {SCHLAF HEILT UND MACHT FIT}

Längst weiß man, dass der Schlaf keine passive Phase ist, sondern gerade jetzt wichtige Prozesse ablaufen, damit wir am nächsten Tag wieder fit und leistungsfähig sind. Nicht nur im Zusammenhang mit Sport sind vor allem die Tiefschlafphasen in der ersten Nachthälfte von Bedeutung. Hier wird vermehrt Wachstumshormon

ausgeschüttet. Das fördert die Reparatur von Muskeln beispielsweise nach einer intensiven Trainingseinheit sowie den Muskelaufbau. Darüber hinaus stärkt es die Knochen und sorgt dafür, dass Energie vermehrt aus Fett gewonnen wird.

Untersuchungen von Radfahrern zeigten, dass sie sich bei Rennen nach einer Nacht mit hohem Tiefschlafanteil körperlich weniger erschöpft fühlten. Im Klartext: „Trainingseffekte werden erst im Schlaf in eine höhere Leistungsfähigkeit umgesetzt. Es kann also sinnvoll sein, auf eine Trainingseinheit zu verzichten zugunsten ausreichenden Schlafs. Der Trainingseffekt kann dadurch sogar besser sein“, sagt Experte Dr. Feld. Wichtig: Einfaches Ausruhen hat diesen positiven Effekt nicht. Eine weitere Auswirkung des Schlafs ist die nächtliche Abspeicherung von neu Gelerntem. Laut Schlafforscher Professor Jürgen Zulley von der Universität Regensburg spult das Gehirn in der Nacht die gleichen Prozesse auf neuronaler Ebene ab, die es tagsüber während der Übungen oder Lernvorgänge durchgeführt hat. Experten sprechen von der „Replay-Theorie“.

## {BESSERE TECHNIK ÜBER NACHT}

Dabei geht es nicht nur um das Lernen von Wissen, sondern vor allem auch von psychomotorischen Abläufen, die für Sportarten mit bestimmten Bewegungsmustern von großer Bedeutung sind – zum Beispiel Golf, Tennis und andere technische oder Schlagsportarten. Dieses nächtliche „Mentaltraining“ führt zu einer Festigung des Gelernten, sodass einerseits Wissen nach dem Schlaf besser erinnert wird und andererseits neue Bewegungsabläufe besser verinnerlicht werden. Genau diese Lernvorgänge scheinen nach aktuellen Erkenntnissen vor allem während der zweiten Schlafhälfte – in der wir besonders intensiv träumen (in den sogenannten REM-Phasen) – abzulaufen. Entscheidend für alle beschriebenen Effekte – ob erste oder zweite Nachthälfte – ist natürlich nicht nur die Zeit, die wir im Bett verbringen, sondern auch die Schlafqualität. Und wie du vielleicht selbst weißt: Guter Schlaf ist keineswegs selbstverständlich.



### POWERNAPPING

Alles, was du an kalten, stürmischen Tagen für ein fittes Schläffchen brauchst: Kissen, Schlafbrille, flauschige Decke

## Tipps für besseren Schlaf

Nicht nur für optimale Trainingseffekte, auch fürs Rundum-Wohlbefinden solltest du gut schlummern und tief ins Reich der Träume versinken. So gelingt's

**1. Die passende Matratze wählen**  
Ideal ist eine punktelastische Matratze, die an das jeweilige Körpergewicht angepasst ist. Generell gilt: Je schwerer der Schläfer ist, desto härter sollte die Matratze sein. Probeliegen ist ganz wichtig, denn die Wahl ist immer eine sehr individuelle Sache. Kleine, feste Kissen sorgen darüber hinaus für eine gute Lage.

**2. Richtig zur Ruhe kommen**  
Um gut zu schlafen, muss man entspannt sein. Diese Entspannung lässt sich nur scheinbar mit Alkohol oder TV herbeiführen. De facto sorgt beides für einen eher unruhigen, oberflächlichen Schlaf. Ein bewusstes Abschalten, zum Beispiel mit Entspannungsübungen, von den Ereignissen des Tages ist daher ratsam. Eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen damit beginnen.

**3. Zur gleichen Zeit schlafen gehen**  
Häufst du die Woche über immer wieder ein Schlafdefizit an und liegst dann am Wochenende bis mittags im Bett? Verständlich, aber ein zu langer Schlaf wirkt sogar leicht depressogen! Viel besser ist deswegen eine gleichmäßige Zubettgehzeit (etwa 22 Uhr) und Schlafdauer – für viele sind sieben bis acht Stunden ideal.

**4. Die Verdauung runterfahren**  
Der Schlaf wird insgesamt ruhiger, wenn du die letzte Mahlzeit des Tages möglichst vor 20 Uhr zu dir nimmst. Auf dem Speiseplan sollten dabei möglichst keine allzu fetthaltigen, blähenden Speisen stehen. Zu empfehlen ist stattdessen eine eiweißhaltige Kost mit ein paar Kohlenhydraten, diese wirken schlaffördernd.

**5. Schnarchen & Co. abstellen**  
Die nächtliche Sägerei geht nicht nur dem Bettnachbarn auf den Zeiger. Die Verengung der oberen Atemwege kann auch die Sauerstoffversorgung einschränken. Noch schlimmer sind jedoch echte Atemaussetzer. Mögliche Folgen: Müdigkeit und Konzentrationsschwäche am Tag, langfristig sogar Herzrhythmusstörungen. Bitte unbedingt vom Arzt klären lassen.

## {QUALITÄT VOR QUANTITÄT}

Mehr als achtzig Störungen, von nächtlichen Atemaussetzern bis zum Schlafwandeln, werden unterschieden. Ein- und Durchschlafprobleme belasten ein Drittel der Deutschen, knapp sechs Prozent berichten über chronische Beschwerden, die so manchen Tag zur zähen Hängepartie

körperliche Betätigung erhöht die Gesamtschlafzeit, die Schlaftiefe und reduziert gleichzeitig die Häufigkeit von Schlafunterbrechungen. Einzige Bedingung: Wir müssen die Action richtig timen und dosieren. Das gelingt zwar sehr häufig nicht, lässt sich jedoch ziemlich easy ändern:

# Schlaf SCHENKT {POWER}

*In der Ruhe liegt die Kraft – diese Botschaft sollten sich gerade Sportler zu Herzen nehmen*

machen. Sportler klagen häufig vor Wettkämpfen über unruhige Nächte, Individual- noch mehr als Mannschaftssportler. Ein Grund dafür ist vermutlich, dass der Druck in einem Team nicht ganz so hoch ist, weil er sich auf mehrere Schultern verteilt. Tatsächlich verspüren Einzelsportler generell mehr Wettkampfangst. Doch unabhängig von der ausgeübten Disziplin haben Experten wie Dr. Feld die Erfahrung gemacht, dass nur wenige Athleten überhaupt Strategien haben, professionell mit ihren Schlafproblemen umzugehen (fünf Tipps findest du auf der linken Seite; Buchtipps: „Schlafen für Aufgeweckte“, Dr. Michael Feld, Südwest, 16,99 Euro). Das ist erstaunlich, gehen Experten wie Dr. Feld doch davon aus, dass Super-Schläfer ihre Leistung im Vergleich zu Mies-Schläfern um bis zu 30 Prozent steigern könnten!

## {BESSER PENNEN: SPORT STATT PILLE}

Dazu wiederum könnte der Sport selbst womöglich am meisten beitragen! Denn zahlreiche Studien belegen: Regelmäßige

**1. Übertraining.** „Wenn wir zu viel Gas geben, reagiert der Körper mit Stress und schüttet vermehrt Kortisol aus. Unter dem Einfluss dieses Hormons verzögert sich die Erholung, was den Trainingseffekt deutlich mindert“, sagt Dr. Feld. „Exzessiv betriebener Ausdauersport wirkt in dieser Hinsicht sogar noch negativer als Kraftsport.“

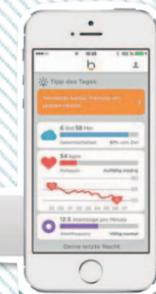
**2. Trainingszeit.** Natürlicherweise sinkt gegen Abend unsere Körpertemperatur leicht, was die Einschlafneigung fördert. Powern wir uns zu spät noch richtig aus, bleibt die Temperatur länger hoch – wir kriegen kein Auge zu. Dr. Feld rät: „Zwischen Sportende und Zubettgehen mindestens zwei Stunden vergehen lassen.“

**3. Sportbier.** Das verdiente Bierchen nach Training oder Spiel – besonders gern konsumiert von Freizeit-Fußballteams – kriegen wir nicht aus den Köpfen und der Kabine. Never. Wollen wir auch gar nicht. Denn ein oder zwei sind ja auch noch ganz okay. Aber ein oder zwei zu viel ... dann schläfst du zwar schnell ein, nur längst nicht so tief. Und das torpediert den Trainingseffekt. Merk dir einfach: Ab Bier drei ist es vorbei!

## Schlafkontrolle

„Wer dreimal pro Woche wirklich schlecht schläft, und das in drei Wochen nacheinander, der ist reif fürs Schlaflabor“, sagt Dr. Feld

**Schlaftracker mit Wecker**  
Die Schlafanalyse erfolgt per Bewegungsmesser. Je nach Intensität der nächtlichen Aktivität schließt der Pearl Newgen Medicals FBT-50 V4 auf sehr leichten bis tiefen Schlaf. Plus: detaillierte Apps für iOS und Android. Das System ist nicht superpräzise, dafür günstig (Einstiegsvariante). Um 40 €, [www.pearl.de](http://www.pearl.de)



**Home-Schlaflabor 1**  
Aufzeichnungsband einfach unter Bettlaken kleben. Die zugehörige App liefert ein komplettes Schlafprofil: Herz- und Atemfrequenz, Bewegungen, Schlafphasen und -qualität ... Modernster Stand der Technik. Um 150 €, [www.beddit.de](http://www.beddit.de)

**Home-Schlaflabor 2**  
Auch der SE 80 von Beurer arbeitet mit neuester Technik. Das Schlafprofil wird präzise erfasst, Daten nutzerfreundlich aufbereitet. Die „Fresh Wake“-Funktion ermöglicht erholt erwachen. Um 200 €, [www.beurer.com](http://www.beurer.com)

