

Gut geruht ist fast gewonnen

Schlafen erhöht die sportliche Leistung

Den Auswirkungen von Schlafstörungen war auf der diesjährigen Jahrestagung der DGKJ ein ganzer Vortragsblock gewidmet. Dr. Annemarie Kramer aus Berlin beleuchtete dabei die Beziehung zwischen Schlaf und Sport: Zum einen, wie die Schlafqualität die sportliche Leistungsfähigkeit verändert, und zum anderen, wie man mit Sport die Schlafparameter beeinflussen kann.

Unausgeschlafene Sportler können selten Höchstleistungen erreichen. Die Schlafqualität kann beispielsweise durch Zeitverschiebungen und Wettkampfangst leiden. „Jetlag-Einflüsse sind nicht unerheblich für den sportlichen Erfolg“, sagte Dr. Annemarie Kramer. Ein US-amerikanischer Wissenschaftler stellte fest, dass die Football-Mannschaften der Westküste generell bei Auswärtsspielen besser abschneiden als die Teams der Ostküste. Er begründete das Phänomen mit der Zeitverschiebung. Die Konsequenzen, die sich daraus ergeben: Möchte ein Sportler gut synchronisiert in den Wettkampf gehen, sollte er laut Kramer pro Stunde Zeitverschiebung einen Tag früher anreisen. Damit vermeidet er allzu große Leistungseinbußen.

In der Mannschaft schläft es sich besser

Auch die Schlafqualität kann vor einem großen Wettkampf leiden, wie es etwa auch vor wichtigen Prüfungen oder großen Operationen der Fall sein kann. Die Sportler schlafen schlechter ein, wachen in der Nacht häufiger auf und oft ist der Schlaf schon in den frühen Morgenstunden zu Ende. „Aber kaum ein Athlet hat Strategien, um mit den Schlafproblemen umzugehen“, gab Kramer zu bedenken.

Sportler aus Individualsportarten schlafen schlechter als Mannschaftssportler. Das könnte damit zu erklären sein, dass der Druck in einem Team nicht ganz so hoch ist, da er sich auf mehrere Schultern verteilt. Athleten aus Einzelsportarten verspüren generell mehr Wettkampfangst.

Viel hilft viel!

Ein verlängerter Schlaf kann die Leistungsfähigkeit steigern. Anhand einer Studie mit Basketball-Spielern konnte dies belegt werden. Die Spieler wurden für fünf bis sieben Wochen angehalten, so lange wie möglich zu schlafen und sich insgesamt pro Tag zehn Stunden lang im Bett aufzuhalten. Hatten sie in der Nacht die zehn Stunden

nicht zusammengebracht, mussten sie sich tagsüber ein weiteres Mal hinlegen. Die Wurfgenauigkeit, die Leistung bei Sprints sowie die Reaktionen der Spieler wurden regelmäßig gemessen. Alle Parameter verbesserten sich durch den vermehrten Schlaf deutlich. Ein Parameter, der ebenfalls nach oben ging, war die Laune der Spieler.

„Schlaf hat außerdem einen positiven Effekt auf die motorische Gedächtniskonsolidierung. Wer eine neue Bewegung lernt und nach der Lernphase schläft, der beherrscht die neue Bewegung nach dem Schlaf stabiler und besser als jemand, der nicht geschlafen hat“, erklärte Kramer. Im Schlaf wird also weiter trainiert.

Sport verbessert die Schlafqualität

Andersherum hat sportliche Aktivität auch einen Einfluss auf den Schlaf. Nach einer einmaligen schweren Trainingseinheit schläft man in der Nacht danach subjektiv viel tiefer und fester. Und auch objektiv konnte festgestellt werden, dass die Gesamtzeit des Schlafes zunimmt und sich die Einschlafzeit verkürzt. Eine Schlafstörung kann durch moderate körperliche Bewegung deutlich verbessert werden. „Die Therapie ist einfach, kostengünstig und nebenwirkungsfrei“, sagte Kramer. Geringe körperliche Aktivität ist dagegen mit Schlafproblemen assoziiert. „Sport und Schlaf beeinflussen sich gegenseitig“, fasste Kramer zusammen. Am Schluss gab die Schlafmedizinerin zwei Botschaften mit auf den Weg: 1. Im Schlaf steckt sehr viel Potenzial für den sportlichen Erfolg und 2. moderate sportliche Aktivität birgt Potenzial für einen guten Schlaf. (Nicola Zink)

Kramer A, Sportliche Aktivität, Schlafqualität und Tagesvigilanz. 108. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) 2012, Hamburg

Schlafen ja, aber zum richtigen Zeitpunkt!

