

Regeneration

Augen zu, Erholung an

■ Hintergrund

Das Schlafbedürfnis ist geschlechterspezifisch und individuell verschieden, liegt aber in der Regel zwischen sechs und zehn Stunden. Der gesunde Schlaf ist durch Schlaftiefe und schnelles Einschlafen gekennzeichnet. In der Frage, warum wir schlafen müssen, hat die Schlafforschung in den letzten Jahren einiges an Wissen dazu gewonnen. So weiss man heute, dass der Schlaf zur Erholung insbesondere der Hirnfunktionen und zur Verarbeitung und Speicherung von Erworbenem dient (siehe Kasten). Schlafentzug kann daher zu geringerer Wirksamkeit des Trainings führen, da für die Verarbeitung der erworbenen motorischen Bewegungen im Hirn zu wenig Zeit zur Verfügung steht.

■ Wozu?

Erholung und Wiederherstellung des psychophysischen Systems wie auch Verarbeitung kognitiver und motorischer Prozesse. Wer genügend schläft, kann mehr leisten, effizienter trainieren und ist weniger verletzungsanfällig.

■ Wann?

Dauerschlaf über Nacht oder kurze Schlafeinheiten (Powernap, Mittagsschlaf, Siesta etc.) am Tag.

■ Praktische Konsequenzen

- Körperliche Aktivität tagsüber verbessert den nächtlichen Schlaf. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte aber kein Sport mehr betrieben werden.
- Wärme wirkt Schlaf fördernd: Ein kühles Zimmer, dafür warme Extremitäten (Socken) beschleunigen das Einschlafen, ebenso ein heisses Bad oder ein Saunabesuch.
- Nikotin und koffeinhaltige oder alkoholische Getränke mehrere Stunden vor dem Schlafengehen meiden. Nikotin regt an und erschwert das Ein- und Durchschlafen, Alkohol macht vielleicht müde, stört aber den Schlafrhythmus.
- Anstelle grosser Portionen lieber kleinere Mahlzeiten zum Abendessen einnehmen.

Kein Leerlauf in der Nacht

► Unser Schlaf wird in zwei Hauptphasen unterschieden: dem Non-REM- und dem REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), die sich fortlaufend abwechseln, wobei der Anteil des REM-Schlafs mit der Dauer zunimmt.

Die Non-REM-Phase ist für die Verarbeitung kognitiver Prozesse wichtig und wird in vier Stadien unterteilt. Vom Stadium Eins (Einschlafen) bis zum Stadium Vier (Tiefschlaf). Der Tiefschlaf tritt ca. 30 Minuten nach Schlafbeginn ein und ist für einen erholsamen Schlaf notwendig. Im REM-Schlaf werden erworbene motorische Bewegungsabläufe verarbeitet und im Gedächtnis gespeichert. Er ist von raschen Augenbewegungen gekennzeichnet und dem Wachzustand ähnlich. Daher ist er die ideale Phase zum Aufwachen. Wer zu wenig schläft, verkürzt hauptsächlich den Anteil des REM-Schlafs am Morgen, was die Wirksamkeit der Verarbeitung motorischer Abläufe verringert. Schlafen ist demnach kein Leerlauf, sondern ein aktiver, neuronaler Vorgang.

Dauerschlaf

–10 10–14 15–20 20+

Was? Genügend langer, erholsamer Dauerschlaf über Nacht. Bei Einschlafstörungen (Anspannung) tut Ablenkung Not: Ein Buch lesen, Aufstehen und ein paar Schritte machen oder durch autogenes Training, gemüthlicher Atmosphäre (ruhige Einschlafmusik) oder Wärme die Ruhe wieder finden. Wer spät abends trainieren muss, sollte an den trainingsfreien Abenden früher schlafen gehen.

Powernap

–10 10–14 15–20 20+

Was? Kurze Schlafeinheiten am Tag, ideal über Mittag oder am frühen Nachmittag, nie am Abend. Aber: Wer im Tiefschlaf geweckt wird, fühlt sich müder als vorher. Daher liegt das zeitliche Maximum bei 30 Minuten (Wecker stellen oder Gegenstand in der Hand halten). Powernaps sind kein Ersatz für den nächtlichen Dauerschlaf!