

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Durch Training soll die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Dafür sind überschwellige Reize nötig, die aber auch zu einer entsprechenden Ermüdung führen. Deswegen ist nach dem Training eine angemessene Erholung dringend erforderlich.

Der eigentliche Trainingseffekt findet im Schlaf statt! Sind jedoch die entsprechende Schlafqualität und / oder die notwendige Dauer nicht gegeben, kann der Körper nicht ausreichend regenerieren. Das Training ist somit weniger effektiv. Zudem steigt das Verletzungsrisiko, vor allem die Gefahr von Überlastungsproblemen, die in ungünstigen Fällen Wochen bis Monate anhalten können.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Schüler in Deutschland nicht genug schlafen. Dies führt u.A. zu einer verringerten Konzentrationsfähigkeit und weniger verfügbarer Energie. Die allgemeine Leistungsfähigkeit sinkt. Davon sind nicht nur sportliche Leistungen betroffen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten und somit die schulischen Leistungen.

Konsequentes früher ins Bett gehen verbessert die Schlafqualität, und spätestens 30 (besser 60) Minuten vor dem ins Bett gehen sollten keine Bildschirme mehr genutzt werden. Analoges Lesen (z.B. ein gutes Buch) ist OK. Eine warme Dusche hilft beim Einschlafen.

Gerade im Nachwuchssport wird in der Literatur das Schlafmonitoring von Athleten empfohlen, um die jungen Sportler gesund zu halten und ihnen somit auch langfristig die Freude an der Bewegung zu ermöglichen.

Quellen (Auswahl):

Taylor et al. (2016) *Frontiers West* (2018) *SGSM*

Milewski et al. (2014) *Journal of Pediatric Orthopedics*

Loessl et al. (2008) *Child: Care, Health and Development*