

# Schlaf im Sport: Eine kurze Zusammenfassung über Veränderungen im Schlafverhalten und den Einfluss von Schlafmangel und Jet-Lag

*Sleep in Sports: A Short Summary of Alterations in Sleep/Wake Patterns and the Effects of Sleep Loss and Jet-Lag*

ACCEPTED: January 2016

PUBLISHED ONLINE: February 2016

DOI: 10.5960/dzsm.2016.215

Kölling S, Ferrauti A, Pfeiffer M, Meyer T, Kellmann M. Sleep in Sports: A Short Summary of Alterations in Sleep/Wake Patterns and the Effects of Sleep Loss and Jet-Lag. Dtsch Z Sportmed. 2016; 67: 35-38.

## Einleitung und Fragestellung

Dieser Übersichtsartikel fasst einige allgemeine Aspekte hinsichtlich Schlaf und Sport zusammen. Generell wird davon ausgegangen, dass Schlaf eine grundlegende Voraussetzung für physiologische und psychologische Erholung darstellt, was in bisherigen Reviews und theoretischen Arbeiten diskutiert wurde. Es geht in diesem Artikel daher nicht um die Darstellung physiologischer Mechanismen, sondern um die Zusammenfassung empirischer Veröffentlichungen über die Veränderungen des Schlafverhaltens im (Leistungs-)Sport.

## Ergebnisse und Diskussion

Grundsätzlich scheint der Schlaf von Leistungssportlern stark von bestimmten Trainingsstimuli, Trainings- und Zeitplänen sowie von anderen externen und internen Faktoren beeinflussbar zu sein. Studien über Schlafentzug und verkürzten Schlaf verdeutlichen die Bedeutung für kognitive Funktionen sowie stimmungs- und verhaltensbezogene Aspekte. Effekte auf Leistungsparameter liefern allerdings kein einheitliches Bild.

Aus der Mehrzahl der Befunde geht jedoch hervor, dass mit Leistungs- und Stimmungseinbußen zu rechnen ist, besonders wenn der Schlaf über mehrere Nächte verkürzt ist. Im Gegensatz zu Schlafrestriktion kann eine verlängerte Schlafdauer über einige Nächte zu Verbesserungen der Leistung, Stimmung und Aufmerksamkeit beitragen. In Bezug auf Interkontinentalreisen kann Jet-Lag ein Thema für Leistungssportler sein. Obwohl eine geringe Zahl an Studien darauf hindeutet, dass die sportliche Leistung nicht direkt betroffen ist, werden Schlaf, Stimmung und weitere physiologische Parameter durchaus durch den Zeitonenwechsel beeinflusst.

## Methodische Einschränkungen

Aufgrund geringer Stichprobengrößen und der geringen Anzahl an Veröffentlichungen sind die Ergebnisse jedoch zurückhaltend zu bewerten und sollten durch weiterführende Forschung vertieft werden. Einige einfache Strategien können eingesetzt werden, um die Anpassung an den Zielort zu fördern und Jet-Lag-Symptome zu verringern. ■

Tabelle 1

Allgemeine Aspekte und Probleme bezüglich des Schlafs im Sport

KATEGORIE		ZWECK/ INTERVENTIONSMÖGLICHKEIT
Schlaf- beurteilung	Polysomno- graphie	Medizinische Untersuchungen
		Aufzeichnung der Schlafstadien & -zyklen
		Klinische Forschungsfragen
	Aktigraphie	Langzeitmonitoring des Schlafverhaltens
		Einsatz in der heimischen Umgebung
		Analyse der Veränderungen von Schlafmustern als Reaktion auf externe und interne wechselnde Faktoren
Schlaf- protokoll	Subjektive Wahrnehmung & Bewertung	
	Subjektive Veränderungen von Schlafmustern	
Schlaf- probleme	Einschlaf- schwierigkeit	Zu-Bett-geh-Routinen oder -rituale einführen
		Aktivierende oder stimulierende Tätigkeiten vor dem Schlafengehen vermeiden (z.B. aufregende Filme sehen)
		Regelmäßige Schlafzeiten einhalten
		Auf koffein- und alkoholhaltige Getränke am Abend verzichten
		Entspannungstechniken anwenden (z.B. Atemübungen, Autogenes Training)

1. RUHR UNIVERSITÄT BOCHUM, *Fakultät für Sportwissenschaft, Bochum*
2. JOHANNES GUTENBERG UNIVERSITÄT MAINZ, *Institut für Sportwissenschaft, Mainz*
3. UNIVERSITÄT DES SAARLANDES, *Institut für Sport- und Präventivmedizin, Saarbrücken*
4. THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND, *School of Human Movement and Nutrition Sciences, Brisbane, Australia*



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

## KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. Sarah Kölling, M.Sc. Sportwissenschaft  
Ruhr-Universität Bochum  
Fakultät für Sportwissenschaft  
Gesundheitscampus Nord 10  
44801 Bochum  
✉ : Sarah.Koelling@rub.de