

Schlaf

Je mehr Schlaf, desto besser? Falsch. Wir erklären, warum qualitativer Schlaf wichtiger ist als quantitativer – und wie er sich auf deine Regeneration und Leistungsfähigkeit auswirkt.

Ausreichend Schlaf ist eine wichtige Säule der Gesundheit und entscheidend für ein funktionierendes Immunsystem. Sowohl zu viel als auch zu wenig Schlaf haben jedoch negative gesundheitliche Folgen – von Diabetes mellitus über Alzheimer und kardiovaskuläre Erkrankungen bis hin zu Krebs oder Depressionen.

Für Sportler kommt hinzu: Schlechter Schlaf mindert die geistige und körperliche Regeneration, verlangsamt die Reaktionszeit, beeinflusst Entscheidungen und erhöht das Verletzungsrisiko.

Wie sieht guter Schlaf aus?

Quantitativ betrachtet sollte die Schlafdauer zwischen 7 und 9 Stunden liegen – abhängig von deinem individuellen Trainingsumfang. Je mehr Umfang und Intensität, desto mehr Erholung wird auch benötigt.

7 Stunden Nachtruhe heißt aber nicht: um Mitternacht ins Bett und um 7 Uhr wieder raus. Rechne die Zeit zum Einschlafen ebenso ein wie die Wachphasen, die in der Nacht ganz normal vorkommen – erst danach ergibt sich deine tatsächliche Schlafzeit.

Für eine gute Schlafqualität ist Kontinuität entscheidend. Wichtig ist, auch am Wochenende zu ähnlichen Zeiten zu schlafen wie unter der Woche. Das heißt nicht, dass abendliche Verabredungen tabu sind – viel wichtiger ist eine gleichbleibende Aufstehzeit. Lieber mittags einen Power-Nap einlegen, um fit zu bleiben, als deutlich länger auszuschlafen als sonst.

Eine Studie zeigt: Menschen mit unregelmäßigem Schlaf haben schlechtere Noten, eine geringere Schlafqualität und eine gestörte Regulation ihres Melatoninhaushalts – der

unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert – im Vergleich zu Menschen mit einem geregelten, kontinuierlichen Rhythmus.

Kontinuität ist der Schlüssel.

Ab wann gilt Schlaf als qualitativ hochwertig?

- Du brauchst maximal 30 Minuten zum Einschlafen.
- Du wachst höchstens einmal pro Nacht auf – und das für maximal 20 Minuten.
- Du verbringst mehr als 85 % deiner Bettzeit tatsächlich schlafend.

Was kannst du für bessere Schlafqualität tun?

- Körperliche Bewegung
- Verzicht auf Alkohol
- Reduzierte Koffeinaufnahme
- Regelmäßige Schlafenszeiten

Die Schlafphasen

Die Nachtruhe lässt sich grob in zwei Stadien unterteilen: den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf. Der Non-REM-Schlaf gliedert sich noch einmal in drei Phasen:

- Stadium 1 – Einschlafphase
- Stadium 2 – leichter Schlaf
- Stadium 3 – Tiefschlaf (hier findet der Großteil der körperlichen Regeneration statt)

REM steht für „Rapid Eye Movement“ – schnelle Augenbewegungen. In dieser Phase bewegen sich die Augäpfel deutlich sichtbar, obwohl die Lider geschlossen bleiben. Wachst du in dieser Phase auf, kannst du dich meist an das Geträumte erinnern – deshalb wird sie auch Traumphase genannt.

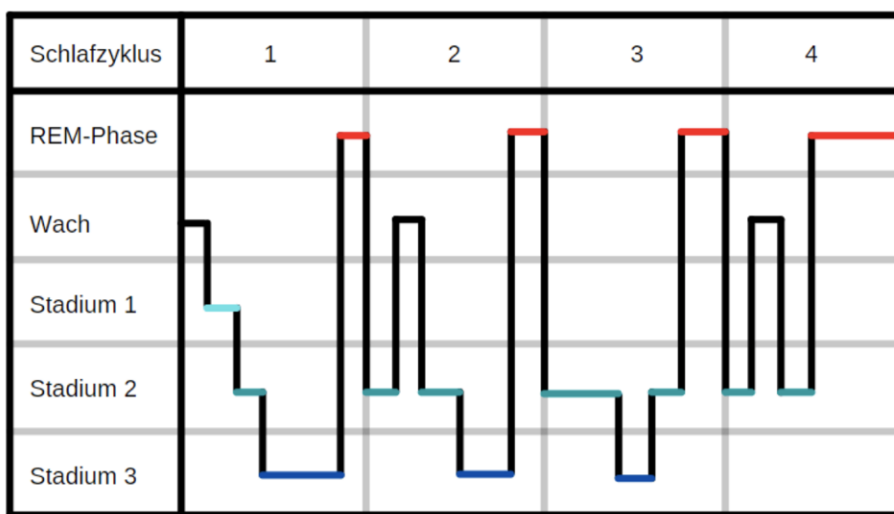
Der Schlafzyklus

Ein gesunder Mensch durchläuft diese Phasen in einem sogenannten Schlafzyklus. Ein Zyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich vier- bis siebenmal pro Nacht.

Zu Beginn steht die Einschlafphase, es folgen leichter Schlaf und Tiefschlaf, danach die REM-Phase. Manche Menschen wachen nach einem abgeschlossenen Zyklus kurz oder vollständig auf, andere schlafen einfach weiter.

In der ersten Nachthälfte überwiegt innerhalb eines Zyklus der Tiefschlaf – hier erholst du dich am besten. In der zweiten Nachthälfte nimmt der Anteil der REM-Phase zu.

Deshalb zählt vor allem die Qualität: Tiefschlafphasen sind entscheidend für eine gute Regeneration. Schläfst du zwar lange, aber nur oberflächlich und mit vielen Unterbrechungen, bringt dir auch eine lange Schlafdauer wenig.



Vier Schlafzyklen einer Nacht: Tiefschlaf dominiert früh, REM-Phasen nehmen zum Morgen hin zu.

Und was ist mit Mittagsschlaf?

Auch ein Mittagsschlaf ist sinnvoll, um über den ganzen Tag leistungsfähig zu bleiben. Danach bist du aufmerksamer, fitter und gehst deinen Aufgaben wieder effektiver nach.

Gerade für Sportler lohnt es sich, einen Mittagsschlaf fest in den Trainingsplan einzubauen – besonders an Tagen mit zwei Trainingseinheiten oder hoher zusätzlicher Arbeitsbelastung. So bleibst du bis zum Ende des Tages belastbar.

Entscheidend ist dabei, wann und wie lange du schläfst:

- Plane deinen Mittagsschlaf zwischen 12 und 16 Uhr – später solltest du nicht mehr schlafen, sonst fällt dir das Einschlafen am Abend schwerer.

- Ein kurzer Mittagsschlaf sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Sonst rutschst du in die Tiefschlafphase, aus der das Aufwachen schwerfällt – du fühlst dich danach eher erschöpft als erholt.
- Willst du länger als 30 Minuten schlafen, dann gleich über 90 Minuten. So durchläufst du einen vollständigen Schlafzyklus, befindest dich beim Aufwachen nicht mehr im Tiefschlaf und wachst deutlich leichter auf.

5 Tipps zum besseren Einschlafen

1. Nutze dein Bett nur zum Schlafen – Essen, Fernsehen und andere Aktivitäten gehören an einen anderen Ort.
2. Entwickle eine feste Einschlafroutine:
 - Elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen beiseitelegen
 - Warm duschen oder baden
 - Dich dehnen
 - Ein Buch lesen
 - Eine To-do-Liste für den nächsten Tag schreiben, um den Kopf freizubekommen
3. Probiere die 4-7-8-Atemtechnik: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem anhalten, 8 Sekunden langsam ausatmen. Wiederhole das, bis du entspannt bist.
4. Versuch dich am „Cognitive Shuffle“: Denk dir ein Wort aus – zum Beispiel „Einschlafen“ – und nimm dir Buchstabe für Buchstabe vor. Beim „E“ fallen dir zum Beispiel Eiscrème, Elefant, Einhorn oder Efeu ein; fällt dir nichts mehr ein, geht es weiter mit „I“: Igel, Indianer, Ibiza ... So wandern deine Gedanken zu zufälligen Wörtern, statt bei den Themen hängen zu bleiben, die dich wachhalten. Eine Variante: Denk an eine Farbe, zum Beispiel „Blau“, und visualisiere alles, was dir dazu einfällt – Himmel, Meer, Blaulicht, Hertha BSC.
5. Bist du nach 20 Minuten immer noch wach, steh auf und geh einer entspannenden Aktivität ohne elektronische Geräte nach – lies zum Beispiel ein Buch – und leg dich erst wieder hin, wenn du müde bist.

Quellen

- [Podcast \(Spotify\)](#) (Folge 91 – Sleep Expert Dr. Amy Bender)
- Schmal, J. (2016). Schlaf und Erholung. Heilberufe, 68, 49–50.
- Gillissen, A. (2012). Zehn Tipps zum Einschlafen. MMW – Fortschritte der Medizin, 154, 46.
- Müller, T. (2016). Gesunder Mittagsschlaf? – Das hängt vom Alter und von der Dauer ab. DNP – Der Neurologe und Psychiater, 17, 15.