



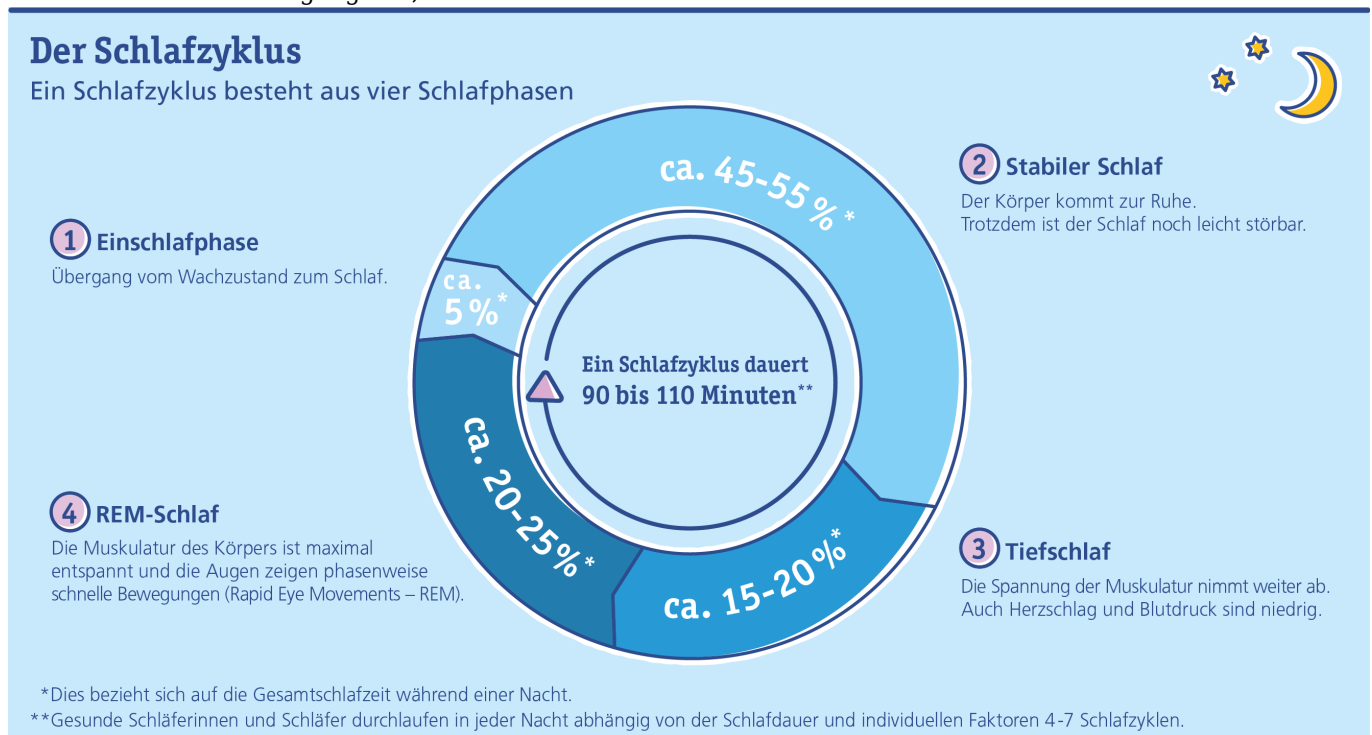
Schlaf wird überbewertet? Definitely NOT! Man unterschätze nicht die geheime Superkraft des Schlafes.

„Mindestens acht Stunden Schlaf!“ hat Mutti schon immer gepredigt. Während man als Kind da geflissentlich was gegen hatte, lernt man ihn besonders schätzen, wenn man gesundheitlich angeschlagen ist. Ob physisch oder psychisch, ob schlank werden im Schlaf oder die Beschwörung der Regenerationsgeister. Schlaf ist die Zeit, in der unser Körper die meiste Arbeit leistet, um uns leistungsfähig und belastbar zu halten. Wenngleich muskulär gesehen nicht viel Arbeit geleistet wird, passieren doch sehr viele regenerative und reparierende Prozesse in uns. Warum schätzen wir ihn aber sonst nicht so sehr?

## Was passiert eigentlich im Schlaf?

Nachts, wenn wir schlafen, kommen Körper und Geist zur Ruhe. Doch tatsächlich sind viele Bereiche unseres Körpers auch im Schlaf sehr aktiv. Jeder Mensch durchläuft im Schlafen verschiedene **Schlafphasen** in einer bestimmten Reihenfolge, die sich pro Nacht vier bis sieben Mal wiederholt. Die erste Schlafphase ist der Übergang vom Wachsein zum Schlafen. Darauf folgt zunächst der stabile Schlaf und dann der Tiefschlaf. Vom Tiefschlaf gelangt man dann in die sog. REM-Schlafphase. Soweit so gut.

Während der vier Schlafphasen laufen in unserem Körper sprichwörtlich „unterbewusst“ die unterschiedlichsten Vorgänge ab, insbesondere im **Gehirn**:



Quelle: Maurer et al. (2018)

© Stiftung Gesundheitswissen 2020



Gerade die **Tiefschlafphase** ist es, die wir am meisten benötigen. Sie dient der Erholung des Gehirns.



Eindrücke, die das Gehirn im Wachzustand aufgenommen hat, werden hier weiterverarbeitet und im Gedächtnis gespeichert. Man geht davon aus, dass sich Gelerntes in dieser Phase verfestigt. Umkehrschluss: Wer wenig bis kaum Tiefschlaf erlebt, verarbeitet schlechter.

Zweite wichtige Phase ist die **REM-Schlaf-Phase**. Auch hier ist das Gehirn hochaktiv. Fast alle Menschen, die aus dieser Phase geweckt werden, können von phantastischen Träumen berichten. Zwar wird auch in den anderen Schlafphasen geträumt, jedoch oft nicht so bizarr. Bis auf die der Augen sind hier jedoch die Muskeln maximal entspannt und die schlafende Person ist nur schwer erweckbar. Ihren Namen hat die REM-Schlaf-Phase von der Augenbewegung: **Rapid-Eye-Movement**, also die Phase der schnellen Augenbewegung. Viele Vorgänge im Hirn während des Schlafes sind dabei noch nicht ausreichend erforscht.

## Superkraft: Schlaf!

Auch unser **Herz „schläft“** (zum Glück!) **nicht**. In den ersten drei Schlafphasen wird die Herzschlagfolge langsamer, der Blutdruck sinkt. In der REM-Schlafphase steigen der Blutdruck und die Herzschlagfolge wieder an. Gesteuert wird das Ganze von unserem **Hormonsystem**. Hier ist nachts besonders viel los. Insbesondere in der ersten Nachthälfte kommt es zu einer starken Freisetzung eines Wachstumshormons. Es unterstützt die Erholung und die Erneuerung von Knochen, Muskeln und innerer Organe. Öfter vor 0 Uhr schlafen, hat also definitiv Vorteile ☐

Und auch der **Stoffwechsel** läuft auf Hochtouren und das **Immunsystem** wird im Schlaf gestärkt. Im Schlaf sind mehr Abwehrzellen und Antikörper im Blut vorhanden. Deshalb ist es auch wichtig, bei Erkrankungen ausreichend zu schlafen. In der zweiten Nachthälfte bereitet sich der Körper auf das Erwachen vor. Stresshormone werden vermehrt freigesetzt, bis wir schließlich aufwachen.

## x Stunden Schlaf = Maximul Power fürs Training?

Vorweg: es gibt keine Formel nach der sich berechnen ließe, nach welcher Summe Schlaf man erholt und top fit ist. Denn anders als in der Mathematik kann bei den vielen wie störanfälligen Einflüssen kein Vergleich gezogen werden. Wir Menschen sind zwar dazu erschaffen, körperlich viel leisten zu können. Dazu steht uns meist auch sehr viel Energie zur Verfügung. Diese ist aber von außen abhängig - und deshalb *begrenzt*! Insbesondere wenn zur körperlichen Herausforderung noch seelischer oder geistiger Stress dazu kommen.



Gewiss: Du kannst eigentlich sehr gut selbst abwägen, ob du genügend erholt bist - indem du täglich in dich hineinfühlst und dich fragst: *Bin ich bereit für mein Training oder nicht?* Doch sind wir ehrlich, wir übernehmen uns gerne einmal zu viel. Und dann ist das Geschrei groß. **Hier ein paar Tipps**, wie du deine **Schlafqualität ganz simpel pimpen** und deine Leistungsfähigkeit nach



oben schrauben kannst:

1. **Ausschlafen.** Schlafe wöchentlich mindestens 2x so lange aus, wie du es brauchst. Das solltest du dir immer selbst wert sein.
2. **Mittagsschlaf.** Früher verpönt, heute zum Glück wieder „in“. Lege täglich ein **Powernap** ein. Dabei genügen 10 - 20 Minuten vollkommen aus.
3. **Work-Life-Balance.** Genug ist manchmal mehr als ausreichend. Sowohl im Training als auch im Job. Sollte deine Arbeitsatmosphäre dich zusätzlich stressen oder die nötige Balance zwischen Arbeit und Erholung nicht stimmen, hinterfrage diesen Punkt intensiv!
4. **Game Changer.** Achte darauf, dir **Ausgleichstätigkeiten** zu suchen, die dich auf einer anderen Art fordern und deshalb fördern. Mal das Rad stehen lassen und gegen Lafschuhe, Schwimmschorts oder das Fitnessequipment tauschen. Oder wie wäre es mit Chorproben, einem Sprachkurs oder einem Spaziergang mit der\*dem Liebsten? Neue Impulse helfen dem Gehirn, Stress zu reduzieren und somit dass du besser schlafen kannst.
5. Achte auf die **Träume:** Es ist ja nicht nur die Liegezeit, sondern auch die Tiefschlaf- und die REM-Phasen, die wichtig sind.
6. Die **Schlafmenge**, die jeder von uns benötigt, ist total unterschiedlich. Spüre in dich hinein: *Mit welcher Schlafmenge fühlst du dich leistungsfähig?*
7. **Mentale Fitness.** Es ist wichtig, dass du dich selbst abholen und hinterfragen kannst. Frag dich daher täglich, bevor du ins Bett gehst, was dich heute am meisten gestresst hat. Geh schwierige Situationen des Tages gedanklich nochmals durch, am besten mehrfach. Übe das so lange, bis du sie - ohne darüber zu urteilen - ganz genau beobachten kannst. Auch wenn es nur ein kleiner zwischenmenschlicher Vorfall war - nimm all dieses ernst.
8. **Power off!** Such dir ein festes Ritual, bevor du zu Bett gehst. Reduziere den medialen Konsum 1 Stunde vor dem Schlafen. Lies dafür in deiner Lieblings-Fitnesszeitschrift, ein Science-Fiction-Buch oder höre schöne, entspannende Musik, um deine rechte Gehirnhälfte zu stimulieren.

## Kenne deine Leistungsgrenze(n)

Wenn dir dein allgemeiner (Fitness-) Zustand nicht bekannt ist, ist generell das Aufsuchen eines (Fach-) Arztes angeraten. Da du sicherlich aber nur bedingt permanent zum Haus- oder Facharzt rennen möchtest: Fachpersonal bei einem Trainingsinstitut oder dein\*e Trainer\*Trainerin des Vertrauens werden dich ebenso beraten können.

Eine Standortbestimmung kann zum Beispiel durch eine [Leistungsdiagnostik](#) vorgenommen werden. Parameter zur Regeneration im Schlaf können durch Langzeit-EKGs bestimmt oder in einem Schlaflabor ermittelt werden. Dies lohnt sich aber nur bei kardiologischen Befunden.

## Technische Helfer zur Trainingssteuerung

So kannst du dir inzwischen durchaus sehr gut alleine daheim helfen. **Neben unseren Tipps zur Schlafqualitätsverbesserung oben**, helfen allen Zahlenfetischisten und denen, die es gerne genau wissen möchten, allerlei technische Helferlein zur Trainingssteuerung weiter.

Neben **Wearables wie Smartwatches** wie die [Venu2 von Garmin](#), sog. **Vitalmonitoren und Sensoren** verraten einem auch die „herkömmlichen Radcomputer“ den Fitnesszustand, die Auslastung bzw. das Anstrengungslevel und eine (geschätzte!) Regenerationszeit.

Gesonderte Geräte wie der [Vitalmonitor](#) oder das [Biopeak](#) messen hingegen getrennt davon besonders deine **Herzratenvariabilität** oder auch **Herzfrequenzvariabilität**. Von dieser lassen sich intensive Ableitungen zu



deinem Regenerationszustand und deiner Schlafqualität vornehmen.



## Das Wichtigste: Sei öfter einmal faul!

Weil man die Füße einmal hochlegt, ist man nicht direkt schwach oder wertlos. Und schon gar nicht gleich faul! Wie bei allem: die Menge an Last macht das Gift. Und das probanteste „Gegengift“ ist Schlaf. Ein wenig Müsiggang ist etwas sehr Schönes, denn aus dieser Entspannung entspringt Energie. Oder wie ein japanisches Sprichwort sagt: *„Nur ein entspannter Körper ist bereit für große Taten.“*

### In dem Sinne :-zZZ

Mehr Infos zu...

Vitalmonitor: [vital-monitor.com](http://vital-monitor.com)

Biopeak Sensor: [biopeak.de](http://biopeak.de)

Core Bodytemperatur Sensor: [corebodytemp.com](http://corebodytemp.com)

Zum Buch [«100% Triathlon» von Roy Hinnen](#)

Grafikquelle: Stiftung Gesundheitswissen 2020

