



WIE SCHLAFEN LEISTUNGSPORTLER VOR DEM WETTKAMPF?

PD DR. DANIEL ERLACHER, CARMEN GEBHART

Zwei Beispiele deutscher Athleten/Athletinnen:

1. Franziska van Almsick (Schwimmerin):

„Ich werde vielleicht noch eine Nacht ruhig schlafen, aber danach wird es dann schlimm, das weiß ich!“

„Morgen kann ich nicht mehr schlafen.“

Nach dem Ausscheiden in der Vorrunde des 200-m-Freistil-Wettbewerbs beklagte sie in einem Interview, dass sie in der Nacht davor schlecht geschlafen hatte. (<http://olympia.ard.de/> aufgerufen am 25.08.2004).

2. Manfred Kurzer (Sportschütze):

„Ich habe die halbe Nacht mit Mückenjagen verbracht.“

Manfred Kurzer hatte sich das Olympiagold aufgrund einer übertragenden Leistung aus dem Vorkampf, der am Vormittag stattfindet, dennoch gesichert; beim Finale am Mittag konnte er sich dadurch zwei schwache Schüsse erlauben.

Ausreichend langer, ungestörter Schlaf ist eine unerlässliche Voraussetzung für die optimale Erholung nach dem Training und vor allem auch eine wichtige Vorbereitung auf einen am nächsten Tag stattfindenden Wettkampf. Nur ein ausgeruhter Sportler ist zu Höchstleistungen imstande.

Vor allem vor sportlichen Großereignissen wie den Olympischen Spielen kann der notwendige Schlaf eines Athleten durch Nervosität, Wettkampfangst und Leistungsdruck erheblich gestört sein.

Aber auch externe Faktoren wie Übersee Flüge (Jetlag), ungewohnte Schlafumgebung, Nahrungsumstellung und Klimaveränderungen kön-

nen die nächtliche Ruhe beeinträchtigen. Sportler begeistern uns mit unglaublichen Darbietungen. Die optimale Leistung ist jedoch nur durch entsprechende Erholung abrufbar. Da verwundert es, dass der Schlaf bislang im Spitzensport nur stiefmütterlich behandelt wird. Mit einem Fragebogen haben wir erstmals Athleten nach ihrem Schlafverhalten vor Wettkämpfen befragt. Das Resultat: Die meisten Athleten haben in den Nächten vor einem Wettkampf schon einmal schlechter geschlafen, verfügen jedoch selten über günstige Strategien, mit dieser Situation umzugehen.

nen die nächtliche Ruhe beeinträchtigen.

Während der Olympischen Sommerspiele 2004 in Athen wurden wir selbst zum ersten Mal auf dieses mögliche Problem aufmerksam, da einige deutsche Sportler in den anschließenden Fernsehinterviews äußerten, dass sie in der Nacht vor dem Wettkampf „kein Auge zubekommen“ hätten oder „morgens einfach nicht in die Gänge kamen“.

Für ein schlechtes Abschneiden im sportlichen Wettkampf spielen natürlich viele Faktoren eine Rolle (z. B.

nicht optimale Wettkampfvorbereitung, Versagen in Leistungssituationen). So wurde Manfred Kurzer trotz mangelnden Schlafes Olympiasieger im Sportschießen; und ob Franziska von Almsick ihr erstes Olympiagold mit ausreichend Nachtruhe gewonnen hätte, werden wir wohl nie erfahren. Fest steht: Trotz zahlreicher Anekdoten von Sportlern über schlaflose Vorwettkampfnächte liegen bislang kaum Untersuchungen zu diesem Thema vor.

In einer Fragebogenstudie haben wir deshalb erstmals Leistungssport-

ler zu ihrem Schlafverhalten vor Wettkämpfen befragt. Insgesamt füllten 379 Athleten und 253 Athletinnen den Fragebogen aus. Zu den Befragten gehörten ambitionierte Amateursportler bis hin zu Profiatleten aus dem bundesgeförderten Kadersystem aus unterschiedlichen Individual- (Leichtathletik, Turnen) und Mannschaftssportarten (Fußball, Handball).

Die wichtigste Frage lautete: „Haben Sie in den Nächten vor einem wichtigen Wettkampf bzw. Spiel verglichen mit Ihren normalen Schlaf-

Tabelle 1: Antworthäufigkeit auf die Fragen zu Art, Ursachen und Auswirkungen von Schlafproblemen bei Sportlern. Die Fragen 1 bis 3 wurden nur von den 416 Athleten beantwortet, die bereits Schlafprobleme vor einem Wettkampf erlebt hatten. Frage 4 zu den Strategien wurde von allen Teilnehmern beantwortet.

1. Welche Probleme haben Sie mit Ihrem Schlaf vor einem Wettkampf erlebt?		3. Wie hat sich der schlechtere Schlaf auf Ihre Wettkampfleistung ausgewirkt?	
80 %	Einschlafschwierigkeiten	57 %	keine Auswirkung
43 %	frühes morgendliches Erwachen	27 %	erhöhte Tagesmüdigkeit
32 %	nächtliches Erwachen	18 %	schlechtere Tagesstimmung
12 %	unangenehme Träume	13 %	schlechtere Leistung im Wettkampf
2. Welche Gründe gab es für den schlechteren Schlaf vor einem Wettkampf?		4. Was machen Sie, um vor einem Wettkampf gut zu schlafen?	
77 %	Gedanken über den Wettkampferverlauf	57 %	keine besondere Strategie
60 %	Nervosität vor dem Wettkampf	34 %	Fernsehen
29 %	ungewohnte Schlafumgebung	17 %	Lesen
17 %	Geräusche im Zimmer oder von draußen	9 %	Entspannungstechniken
		1 %	Schlafmittel

gewohnheiten schon einmal schlechter geschlafen?“ Von den 632 Athleten bejahten 416 – also 66 % – diese Frage. Wenn die befragten Athleten sich auf die Wettkämpfe aus den letzten zwölf Monaten beziehen sollten, lag die Zahl bei 62 %. Dieses Ergebnis unterstreicht, dass Athleten vor wichtigen Sportereignissen häufig nicht die notwendige Nachtruhe finden.

Mannschaftssportler schlafen besser

Vor allem Athleten aus Individualsportarten wie der Leichtathletik erleben im Vergleich zu ihren Kollegen aus Mannschaftssportarten häufiger schlaflose Nächte.

Eine mögliche Erklärung: Mannschaftssportler spielen in einem Team, und damit lastet der Leistungsdruck nicht auf einem Spieler allein. Diese Vermutung wird durch Befunde aus der Sportpsychologie gestützt: Athleten aus Einzelsportarten verspüren generell mehr Wettkampfangst als Mannschaftssportler. Zudem herrscht in den Sportspielen wie Fußball ein deutlich geregelter Ablauf der Punktspiele: Jedes Wochenende wechselt man von Heim- zu Auswärtsspiel. Dagegen finden die Wettkämpfe für Einzelsportarten unregelmäßig und seltener statt. Von daher mag es sein, dass Mannschaftssportler routinierter mit Wettkampfsituationen umgehen.

Vor allem bei Auswärtsspielen dürften Teamsportarten besser organisiert sein, wohingegen Individual-

sportler sich häufig selbst um Anreise und Unterkunft sorgen müssen.

Die 416 Sportler, die die eingangs gestellte Frage mit „Ja“ beantwortet hatten, sollten drei weitere Fragen zu Art, Ursachen und Auswirkungen der Schlafprobleme beantworten. Abschließend wurden alle hinsichtlich ihrer Strategien für einen guten Schlaf befragt. Die Antworthäufigkeiten zu den vier Bereichen sind in Tabelle 1 abgebildet.

Die Athleten gaben an, dass sie vor allem mit dem Einschlafen Probleme haben; aber auch nächtliche Schlafunterbrechungen und frühmorgendliches Erwachen (bevor der Wecker klingelt) werden häufig beklagt. Studien aus der Schlafmedizin haben

wiederholt gezeigt: Solche Schlafprobleme können sich vor allem auf die Tagesbefindlichkeit negativ auswirken. Dabei kann schon eine Nacht ohne erholsamen Schlaf die Konzentrationsleistung auf eine Aufgabe besonders in monotonen Situationen beeinträchtigen – eine Fähigkeit, die in vielen Sportarten eine unerlässliche Voraussetzung ist: Sei es im Biathlon, wo die Präzision am Schießstand das Rennen entscheiden kann, oder im Basketball, wo ein Freiwurf über Sieg oder Niederlage bestimmt.

Vor diesem Hintergrund ist es erstaunlich, dass die Schlafforschung bislang in der Sportwissenschaft nur eine untergeordnete Rolle spielte.

Tabelle 2: Tipps für einen guten Schlaf

- Abends nur leichtes Essen in kleinen Mengen
- Abends keinen Alkohol
- Abends nicht rauchen (am besten ganz aufgeben)
- Körperliche Überanstrengung am Abend vermeiden
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) ab dem Nachmittag vermeiden
- Fernseher und Arbeitsmaterial aus dem Schlafzimmer verbannen
- Das Bett ist nur zum Schlafen da (Ausnahme: Sex)
- Dunkles, ruhiges, kühles Schlafzimmer
- Schlafritual einführen (gleiche Abfolge von Handlungen vor dem Zubettgehen, z. B. 30 Minuten lesen, Zähne putzen, ruhige Musik hören, dann schlafen)
- Nachts nichts essen
- Nachts nicht auf die Uhr schauen
- Regelmäßige Aufstehzeiten einhalten (auch am Wochenende)
- Pufferzonen (Auszeiten) in den Tagesablauf einbauen
- Auf genügend Tageslicht/Aufenthalte im Freien achten
- Maximal 20 Minuten Mittagsschlaf

Schlaf-Tipps für Sportler

Grundsätzlich kann man Sportlern, die vor einem Wettkampf schlecht schlafen, zunächst allgemeingültige Schlafhygieneregeln mit auf den Weg geben. Diese Grundsätze – so trivial sie dem Leistungssportler auch erscheinen mögen – sollten regelmäßig eingehalten werden, also auch in Zeiten, in denen dem Athleten kein Wettkampf bevorsteht. Die Routine sollte sich dann auch in den Nächten vor einem Wettkampf auszahlen. Auch Sportler ohne Schlafbeschwerden sind gut beraten, vorbeugend diese Regeln zu beherzigen. Die allgemeinen Tipps sind in Tabelle 2 aufgeführt.

Voraussetzung für ein gesundes Ein- und Durchschlafen ist die körperliche und gedankliche Entspannung. Da Sportler häufig interne Faktoren als Ursache für ihre Schlafbeschwerden nennen, also störende Gedanken an den Wettkampf, führen diese schlafbehindernden Gedanken dazu, dass man nachts wach im Bett liegt. Ein Teufelskreis kann entstehen. Vor allem Athleten, die mit Leistungsdruck schlecht umgehen können und unter Versagensängsten leiden, sollten einen Sportpsychologen aufsuchen, der ihnen hilft, die Wettkampfangst in den Griff zu bekommen. Die angeleitete Anwendung von Entspannungsverfahren (z. B. progres-

sive Muskelrelaxation) kann hier zum gewünschten Erfolg führen.

Und wie sieht es mit Schlafmitteln aus? Dank Schlafhygiene und der Hilfe eines Sportpsychologen sind schlafförderliche Medikamente normalerweise nicht notwendig. Sportler sollten generell auf die Einnahme von Schlafpillen verzichten. Der Grund ist einfach: Schlafmittel bergen das Potenzial zur Abhängigkeit, vor allem dann, wenn der Sportler regelmäßig auf die Pillen zurückgreift. Zudem wirken einige Schlafmittel über die Nacht hinaus, sodass die für die Nacht herbeigeführte Schläfrigkeit auch noch am nächsten Tag zu spüren ist (Hangover-Effekt). Außerdem beeinflussen fast alle Schlafmedikamente auch die natürlichen Schlafphasen. So kann z. B. der Tiefschlaf unterdrückt werden – eine Schlafphase, die vor allem mit der körperlichen Regeneration in Verbindung gebracht wird.

Wenn ein Sportler dennoch wegen akuter Schlafprobleme ein Schlafmittel einnehmen möchte, dann sollte dies nur in enger Absprache mit einem Sportarzt geschehen. Der Sportarzt sollte bei der Medikamentenauswahl auf zwei Punkte achten: erstens, ob das Mittel von der „Nationalen Anti Doping Agentur“ (NADA) als zulässiges Medikament ausgewiesen ist.



Carmen Gebhart ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. In ihrer Doktorarbeit befasst sie sich mit dem Einfluss von sportlicher Aktivität auf den Schlaf.



PD Dr. Daniel Erlacher forscht und lehrt am Sportinstitut in Heidelberg. Sein Forschungs- und Lehrinteresse liegt in der Schnittstelle von Sportwissenschaft und Schlafforschung.

Korrespondenzanschrift:
Universität Heidelberg,
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Im Neuenheimer Feld 700
69120 Heidelberg

Zweitens sollte das Medikament von dem Sportler in der wettkampffreien Phase auf die Verträglichkeit und erwünschte Reaktion hin getestet werden. Da dies mitunter eine folgenschwere Entscheidung ist, sollte ein Schlafmediziner hinzugezogen werden.