



Regeneration im Sport

Schlafen - der unterschätzte Faktor im Spitzensport

Von Frank Hellmann

Mit der Regeneration kommt auch dem Schlaf im Spitzensport eine große Bedeutung zu. Weltfußballer Cristiano Ronaldo oder Ironman-Weltmeister Patrick Lange haben diese leistungsfördernde Komponente längst für sich entdeckt. In der Fußball-Bundesliga ist die Trainingsmethode noch unterentwickelt.

Cristiano Ronaldo gilt als Phänomen. Und die Fußball-Welt ist sich einig, dass die unaufhörliche Torproduktion des dreimaligen Weltfußballers, der alleine in der Champions-League 116 Mal getroffen hat, mit seiner besonderen körperlichen Konstitution zu tun hat. Mit 33 Jahren zeigt der Portugiese keine Anzeichen von Altersschwäche. Im Gegenteil.

Liegt das vielleicht daran, dass der Stürmer von Real Madrid einfach ausgeschlafener ist als so mancher Gegenspieler? Ronaldo schläft nicht acht Stunden am Stück, sondern oft fünfmal am Tag. Je 90 Minuten. In Embryohaltung. Und in einem frisch bezogenen Bett. Anderthalb Stunden vorher beachtet Ronaldo ein Handy- und Bildschirmverbot. Nebenbei hat er sich in seinem Haus für die Regeneration eine eigene Kältekammer eingebaut.

Richtig schlafen kann man lernen

Solche Details machte der Schlafcoach Nick Littlehales einmal öffentlich. Der Superstar wurde auf ihn aufmerksam, als Carlo Ancelotti zu Beginn seiner Trainerzeit bei den "Königlichen" den britischen Schlafforscher einlud, der mittlerweile auch das Radsportteam Sky berät.

Zu viele Fußballer hätten zum Ausgleich zu Koffein oder Alkohol gegriffen, *"dabei mussten sie nur lernen, wie man richtig schläft, um den Stress zu bekämpfen"*, behauptet Littlehales.

Seine These: Durch eine ausgeklügelte Schlafstrategie lässt sich die Leistungsfähigkeit erhalten und steigern. Und dies sollte auch ein Ratgeber für die Fußball-Bundesliga sein. Diese Ansicht vertritt zumindest Robert Erbeltinger als Herausgeber der "Sportärztezeitung", die das Thema Regeneration und Prophylaxe in der ersten Ausgabe 2018 vertieft hat.

Der Fußball hat Nachholbedarf

Dabei handelt es sich aus Sicht von Erbeltinger um ein *"unterentwickeltes Feld, in dem speziell der deutsche Profifußball noch Nachholbedarf hat."* Spätestens mit der Vergabe des Nobelpreises der Medizin 2017, wo im Grundsatz nachgewiesen wurde, dass jeder Mensch einem eigenen inneren Rhythmus folgt, ist es für den 39-jährigen Sportwissenschaftler essenziell, sich mehr mit diesem Gebiet zu beschäftigen.

"Schlafen und Ernährung sollten für jeden Sportler selbst individuell gesteuert werden. Die Regeneration muss ein Ritual werden. Jeder muss hierfür seinen eigenen Weg finden", sagt er. Beispielhaft sei das berühmte Nickerchen ("Powernap"), das beispielsweise nach einer Vormittagseinheit wahre Wunder vollbringe. Erbeltinger spricht gegenüber sportschau.de von einer immer noch *"vergessenen Trainingsmethode"* und stellt fest: *"Der Mittagsschlaf wird oft belächelt, ist aber seit Jahrhunderten für die Menschheit relevant."* Und erst recht für Leistungssportler.

Nationalmannschaft hat das Thema auf dem Zettel

Dass Handlungsbedarf besteht, verhehlt nicht einmal Professor Tim Meyer, Teamarzt der deutschen Nationalmannschaft. "Schlafen ist sicher ein bis heute unterschätzter Faktor und viel zu wenig erforscht", mahnte der Mediziner vor dem DFB-Wissenschaftskongress vor zwei Jahren an. "Das Interesse am Schlafen unter dem Gesichtspunkt der Regeneration hat in den vergangenen Jahren erst eingesetzt. Die Wirkung eines erholsamen Schlafs halte ich für sehr groß. Im Gegenzug ist alles, was einen gesunden Schlaf stört, eher schädlich." Zum Beispiel Alkohol: "Wer abends zwei Bierchen trinkt, schläft vielleicht gut ein, aber die Schlafqualität leidet."

Inzwischen hat sich einiges getan, wie der am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes tätige Meyer im Gespräch mit sportschau.de erklärt: "So hat bereits der allererste Absolvent unseres internationalen Doktorandenprogramms 'Science and Health in Football', Hugh Fullagar aus Wollongong, Australien, sich mit der erhölungsfördernden Wirkung von Schlaf im Fußball auseinandergesetzt."

Nach seiner Promotion 2016 arbeitete Fullagar vorübergehend als Fitnesscoach beim NFL-Klub Oakland Raiders und lehrt nun an der Universität Sydney. Meyer fasst zusammen: "Fußballer haben vergleichsweise einen relativ guten Schlaf." Tests hätten ergeben, dass Schlafmaßnahmen an gewisse Grenzen stoßen würden, müssten aber individuell betrachtet werden. Pauschal gelte für Fußballprofis: "Eine Problematik sind die späten Abendspiele." Weil dann der ganze Tagesablauf durcheinander gerät.

Kein Zucker mehr am späten Abend

Innerer Rhythmus und Regeneration seien Eckpfeiler für optimale Leistungen, hält auch Dr. Kurt Mosetter in seinem Beitrag für die "Sportärztezeitung" fest. Der frühere Teamarzt der US-Nationalmannschaft, der von 2011 bis 2016 eng mit Jürgen Klinsmann zusammenarbeitete und aktuell die Bundesligisten TSG Hoffenheim und RB Leipzig berät, nennt die Ernährung als entscheidenden Faktor für einen "harmonisch inneren Takt": Brot, Nudeln, Kartoffeln, Süßes, Säfte, Früchte, kurzketting Kohlenhydrate sollten streng gemieden werden. Erst recht bremse Zucker am Abend den Schlaf und damit die Erholung aus.

Mosetter empfiehlt "Schlaftraining und Schlafhygiene". Gemeint sind Ruhepausen während des Tages, bewusste Übergangszeiten und gezieltes früher schlafen gehen. Schlafforscher gehen ohnehin davon aus, dass die erholsame Wirkung nicht infolge der Schlafprozesse eintritt, sondern der Körper erholt sich beim Nickerchen passiv. Erbdinger: "Oft genügt einfach schon Nichtstun, etwa Lesen oder eine Schallpause." Keinesfalls aber sei Fernsehgucken eine Regenerationseinheit.

Ironman-Weltmeister macht Mittagsschlaf

Vielleicht nehmen sich die Berufsfußballer einfach ein Beispiel an jenen Spitzensportlern, die für deutlich weniger Geld viel mehr trainieren. Etwa Ironman-Weltmeister Patrick Lange. "Das beste Regenerationsmittel ist simpel: Schlaf!" sagt der beste Triathlet auf der Langdistanz der "Sportärztezeitung": "An harten Trainingstagen hilft es mir, einen Mittagsschlaf zu machen."

Erbdinger empfiehlt dem Fußball, von solchen Akteuren zu lernen. "Der Teamarzt eines Fußball-Bundesligisten ist nicht zuständig für das Schlafverhalten. Die Regeneration fällt in Mannschaftssportarten in die Eigenverantwortung des Einzelnen. Ein Profi wird nicht nur dafür bezahlt, dass er umfassend trainiert, sondern auch ausreichend regeneriert." Cristiano Ronaldo hat das frühzeitig in seiner Karriere erkannt.

Stand: 28.02.2018, 08:56



Je Frau mit Elektroden im Gesicht

er Schlaf so wichtig ist | Quarks & Co |

31.01.2017 | 05:07 Min. | WDR

Top-Themen auf sportschau.de



Gladbach verspielt Zwei-Tore-Führung | **mehr**

[<http://www.sportschau.de/web/20180303072738/http://www.sportschau.de/fussball/bundesliga/spielbericht-borussia-moenchengladbach-werder-bremen-104.html>]



Kristina Vogel schreibt Bahnrad-Geschichte | **mehr**

[<http://www.sportschau.de/web/20180303072738/http://www.sportschau.de/weitere/radsport/bahnrad-wm-bericht-100.html>]



Pintos Medaillentraum bei der Leichtathletik-WM früh beendet | **mehr**

[<http://www.sportschau.de/web/20180303072738/http://www.sportschau.de/weitere/leichtathletik/leichtathletik-wm-birmingham-bericht-100.html>]



DEL - Adler Mannheim ziehen an Haien vorbei | **mehr**

[<http://www.sportschau.de/web/20180303072738/http://www.sportschau.de/weitere/eishockey/del/eishockey-del-sammler-118.html>]



Zunehmende Gereiztheit bei den Fußball-Fans | **mehr**

[<http://www.sportschau.de/web/20180303072738/http://www.sportschau.de/fussball/bundesliga/zunehmende-gereiztheit-der->