

Schlaf-News

11. Dezember 2023

## Ausgeschlafen trotz Stress: Profisportler und Trainer verraten ihre Schlafgeheimnisse

Ständig unterwegs, hoher Leistungsdruck, massive körperliche Belastung: Profisportler sind einem hohen Stress ausgesetzt, der sich negativ auf Schlaf und Leistungsfähigkeit auswirken kann. Schlaf Forscher haben deshalb 14 deutsche Spitzensportler nach ihren Schlafgeheimnissen befragt.



Profisportler und Trainer sind sich einig, dass Schlaf für die körperliche und geistige Gesundheit von Athleten von entscheidender Bedeutung ist. Ausreichender Schlaf kann die Leistung verbessern, das Verletzungsrisiko verringern und die Erholung fördern. In diesem Artikel verraten wir Dir die Schlafgeheimnisse von ProfisportlerInnen.

### Profisportler sind auch Schlafprofis: Schlaf als bestes Mittel zur Regeneration

Profisportler sind oft hohen Belastungen ausgesetzt. Neben dem körperlichen Training sind auch mentale Faktoren wie Stress und Anspannung vor wichtigen Wettkämpfen eine Herausforderung. Schlaf ist ein wichtiger Faktor, um sich von diesen Belastungen zu erholen und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.

Eine aktuelle Befragung von 14 Profisportlern ergab, dass acht von ihnen in der Nacht vor einem wichtigen Wettkampf mit Einschlafproblemen kämpfen. Fünf Athleten schlafen schlechter ein als gewöhnlich, während drei davon berichten, immer wieder oder zu früh aufzuwachen.

**Spannend:** [Schlafen Sportler besser?](#)

#### Profisportler: Sex und Schlafroutine sind der Schlüssel zum Erfolg

Die wichtigste Maßnahme ist eine **konstante Schlafroutine**. Dies bedeutet, jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch an Wochenenden. Eine konstante Schlafroutine hilft dem Körper, einen gesunden [Schlaf-Wach-Rhythmus](#) zu entwickeln.

Eine weitere wichtige Maßnahme ist eine **ruhige Schlafumgebung**. Dies bedeutet, ein dunkles, ruhiges und kühles Schlafzimmer zu schaffen. Außerdem sollten Profisportler vor dem Schlafengehen auf Koffein und Alkohol verzichten.

Eines der schönsten Schlafgeheimnisse ist **Sex**, denn er kann ebenfalls zur Entspannung und damit zu einem besseren Schlaf beitragen. Die Befragung ergab, dass mehr als die Hälfte der Profisportler vor einem Wettkampf Sex haben. Die Forschung zeigt, dass Sex die Produktion von Oxytocin, einem Hormon, das mit Entspannung und Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird, erhöht. Oxytocin kann helfen, Stress abzubauen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

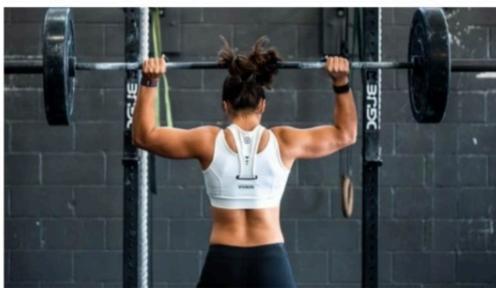
**Schlafmittel** wie [Baldrian](#) oder verschreibungspflichtige Medikamente kommen bei Profisportlern nur selten zum Einsatz. Die meisten Athleten bevorzugen stattdessen natürliche Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität, wie Meditation, Musik oder Atemübungen.

Quelle: [Blackroll](#)

#### Noch mehr Schlaf Tipps aus dem Profisport

- **Das eigene Kissen:** Als Bestandteil einer festen Schlafroutine kann ein gutes Kissen essenziell sein, da es zum Beispiel im Urlaub oder auf Geschäftsreisen als Konstante dient.
- **Eine entspannende Schlafroutine entwickeln.** Das kann ein warmes Bad, ein beruhigendes Hörbuch oder Musik oder eine Meditation sein. Eine beruhigende Routine hilft dir, dich auf den Schlaf vorzubereiten und Stress abzubauen.
- **Ein ruhiges Schlafzimmer schaffen.** Stelle sicher, dass dein Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl ist. Vermeide es, Koffein und Alkohol vor dem Schlafengehen zu konsumieren.
- **Tagsüber ausreichend Pausen einlegen.** Wenn du tagsüber müde bist, leg dich für ein kurzes Nickerchen hin. Ein Nickerchen von 20 bis 30 Minuten kann dir helfen, dich zu erholen und deine Energie zu steigern.
- **Wenn du nicht schlafen kannst, steh auf und tu etwas Entspannendes.** Bleib nicht im Bett liegen, wenn du nicht schlafen kannst. Das wird dich nur noch verrückter machen. Steh auf, lies ein Buch oder höre Musik, bis du dich müde fühlst.

Du möchtest noch mehr rund um das Thema Schlaf erfahren? Dann folge uns auf [Instagram](#), [Facebook](#) und [Pinterest](#), abonniere unsere [Newsletter](#) oder tausche dich mit anderen Lesern in unserem [Forum](#) aus.



### Kraft oder Ausdauer: Welche Sportart hilft am besten bei Schlafstörungen?

Welche Bewegungen fördern die Schlafqualität? Eine neue Studie liefert jetzt neue Erkenntnisse.

Mein Schlaf

Das wird dich auch interessieren



Mit diesem genialen Reinigungs-Trick wird die Matratze schnell wieder frisch

3 heimliche Stromfresser im Schlafzimmer

3 Dinge passieren im Körper, während wir schlafen