

Athlete Hub

# Schlaf

Schlafqualität &  
sportliche Leistungsfähigkeit



# Schlaf ist Teil deiner Leistung

Training, Regeneration, Ernährung und Schlaf gehören zusammen. Wer langfristig Leistung bringen will, braucht ausreichend und erholsamen Schlaf.

Schon wenige Nächte mit zu wenig oder schlechtem Schlaf können Konzentration, Reaktion, Motivation und Stimmung beeinflussen.

Diese Broschüre zeigt dir, wie du deinen Schlaf gezielt verbessern kannst.



# Ausreichend schlafen

Schlaf ist ein zentraler Teil deiner Regeneration. Während du schläfst, verarbeitet dein Körper Trainingsreize, reguliert Hormone und unterstützt Konzentration, Lernfähigkeit und Erholung.

Bereits wenige Nächte mit zu wenig Schlaf können deine Leistungsfähigkeit beeinflussen, sowohl körperlich als auch mental.

Entscheidend ist dabei nicht nur die Nacht vor dem Wettkampf, sondern dein Schlaf über mehrere Tage hinweg.



## 1. Powernap gezielt einsetzen

Wenn nachts nicht genügend Schlaf möglich ist, kann ein kurzer Mittagsschlaf helfen.

### Wichtig

- ✓ Ideal sind max. 15 Minuten, längere Naps können träge machen
- ✓ Danach min. 2 Stunden Puffer vor Wettkampf oder Training

## 2. Schau auf die ganze Woche

Für deine Erholung ist nicht nur die Nacht vor dem Wettkampf entscheidend, sondern dein Schlaf über die ganze Woche.

**8 Stunden Schlaf pro Nacht ergeben rund 56 Stunden Schlaf pro Woche.**

Wenn du dieses Pensum ungefähr erreichst, musst du dir keine Sorgen machen, wenn das Einschlafen vor einem wichtigen Wettkampf einmal nicht sofort klappt.

## Wie zeigt sich Schlafmangel?

Zu wenig Schlaf kann sich zeigen durch:

- 1 Müdigkeit tagsüber
- 2 schlechtere Konzentration
- 3 langsamere Reaktionen
- 4 fehlende Motivation
- 5 gereizte Stimmung
- 6 mehr Fehler im Training oder Wettkampf

## Wie viel Schlaf brauchst du?

Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren benötigen im Durchschnitt 8–9 Stunden Schlaf pro Nacht. Leistungssportler\*innen oft noch etwas mehr.

**Wie viel Schlaf du persönlich brauchst, ist individuell.**

Wenn du am Wochenende regelmässig Schlaf nachholen musst, schläfst du unter der Woche wahrscheinlich zu wenig.

# Regelmässig schlafen

Unser Körper liebt Routinen. Regelmässige Schlaf- und Aufstehzeiten helfen dir, schneller ein- und besser durchzuschlafen. Wenn Schlafenszeiten stark variieren, fällt es dem Körper schwerer, in einen stabilen Rhythmus zu kommen. Darum lohnt es sich, auch an Wochenenden möglichst ähnlich zu schlafen wie unter der Woche.

## Der Körper liebt Regelmässigkeit

Die Bettgeh- und Aufstehzeit sollten sich von einem Tag auf den anderen nicht um mehr als eine Stunde unterscheiden – auch am Wochenende.

### Das hilft deinem Körper

- ✓ schneller müde zu werden
- ✓ besser durchzuschlafen
- ✓ erholter aufzuwachen



### Gut zu wissen

Schon kleine Verschiebungen im Schlafrhythmus können die Schlafqualität beeinflussen.

## Morgen- oder Abendtyp?

Manche Menschen sind morgens leistungsfähiger, andere eher am Abend. Dieser sogenannte Chronotyp ist weitgehend angeboren.

### Wichtig ist deshalb

- ✓ möglichst im eigenen Rhythmus schlafen
- ✓ nicht künstlich früher schlafen gehen vor Wettkämpfen
- ✓ schlafen, wenn echte Müdigkeit einsetzt

# Regelmässig schlafen



## 1. Nicht zu früh ins Bett gehen

Viele versuchen vor Wettkämpfen oder wichtigen Terminen früher schlafen zu gehen, um «noch genug Schlaf zu bekommen». Oft führt genau das dazu, dass man länger wach liegt. Der beste Zeitpunkt zum Einschlafen ist dann, wenn dein Körper echte Müdigkeit zeigt.

### Typische Signale

- ✓ Gähnen
- ✓ schwere Augen
- ✓ Konzentrationsabfall
- ✓ innere Ruhe

Wer den natürlichen Schlafdruck nutzt, schläft meist schneller ein und erholsamer durch.

## 2. Eine feste Abendroutine entwickeln

Eine wiederkehrende Routine hilft deinem Körper, auf Schlaf umzuschalten.

### Zum Beispiel

- ✓ Handy weglegen
- ✓ Zimmer lüften
- ✓ Zähne putzen
- ✓ kurze Entspannungsübung
- ✓ lesen oder ruhige Musik

**Je regelmässiger deine Routine, desto leichter fällt deinem Körper das Einschlafen.**



# Erholsam schlafen

Guter Schlaf bedeutet nicht, jede Nacht perfekt durchzuschlafen. Entscheidend ist, dass du dich tagsüber fit, konzentriert und erholt fühlst.

Kurzes Aufwachen in der Nacht ist normal, auch bei guten Schläfer\*innen.

Wenn du jedoch regelmässig erschöpft bist oder tagsüber ungewollt einschläfst, lohnt es sich, deinen Schlaf genauer anzuschauen.



## Das Bett ist zum Schlafen da

Unser Körper lernt, bestimmte Orte mit bestimmten Aktivitäten zu verbinden. Darum hilft es, das Bett möglichst nur fürs Schlafen zu nutzen.

### Besser vermeiden

- ✗ lange am Handy scrollen
- ✗ Serien schauen
- ✗ lernen oder arbeiten im Bett
- ✗ intensive Diskussionen vor dem Schlafen

Je klarer dein Körper das Bett mit Schlaf verbindet, desto leichter fällt das Einschlafen.

## Schnarchen ernst nehmen

Regelmässiges Schnarchen kann die Schlafqualität verschlechtern, auch wenn man es selbst oft nicht bemerkt.

Beim Schnarchen kann die Atmung nachts kurz unterbrochen werden. Dadurch wacht der Körper immer wieder kurz auf und der Schlaf wird weniger erholsam.

### Mögliche Folgen

- ✓ Müdigkeit tagsüber
- ✓ schlechtere Konzentration
- ✓ reduzierte Leistungsfähigkeit
- ✓ langsamere Regeneration

## Wann lohnt sich eine Abklärung?

Wenn du regelmässig schnarchst oder trotz ausreichend Schlaf oft erschöpft bist, kann eine medizinische Abklärung sinnvoll sein. Gerade im Leistungssport kann sich besserer Schlaf direkt auf Regeneration und Leistungsfähigkeit auswirken.

# Stressfrei einschlafen

Emotionen, Stress und hohe Belastung gehören zum Spitzensport dazu. Gleichzeitig zählen sie zu den stärksten Wachmachern.

Nach intensiven Trainings, Wettkämpfen oder emotionalen Momenten braucht dein Körper Zeit, um wieder in den Ruhemodus zu kommen.

Je besser du dieses Runterfahren unterstützt, desto leichter fällt das Einschlafen.



## Nach Belastung bewusst runterfahren

Nach Abendtrainings oder Wettkämpfen sind Puls, Körpertemperatur und Stresshormone oft noch erhöht.

Darum hilft es, nach Belastungen bewusst Zeit zum Abschalten einzuplanen.



### Empfehlung

Plane nach Abendtraining oder Wettkampf mindestens 2 Stunden Pufferzeit ein.

## Mit Atmung das Nervensystem beruhigen

Ruhiges und bewusstes Atmen hilft deinem Körper, in den Entspannungsmodus zu wechseln. Eine einfache Methode ist die sogenannte Quadratatmung.

### So funktioniert's

- 1 4 Sekunden einatmen
- 2 4 Sekunden halten
- 3 4 Sekunden ausatmen
- 4 4 Sekunden halten

Diese Sequenz für etwa 5 Minuten wiederholen.

# Stressfrei einschlafen

## Das Handy nicht mit ins Bett nehmen

Smartphones halten unser Gehirn aktiv. Nachrichten, Likes oder Kommentare können emotional beschäftigen und das Einschlafen erschweren. Auch das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, hält den Körper oft in Alarmbereitschaft.



Lade dein Handy nachts möglichst ausserhalb des Schlafzimmers.

## Grübeln unterbrechen

Wer lange wach liegt und grübelt, setzt sich oft zusätzlich unter Druck.

### Wenn du länger nicht einschlafen kannst

- ✓ steh nochmals auf
- ✓ beschäftige dich ruhig und ohne Bildschirm
- ✓ geh erst zurück ins Bett, wenn du wieder müde wirst

## Gedanken aus dem Kopf bringen

Es kann helfen, Gedanken oder To-dos vor dem Schlafen kurz aufzuschreiben. Dadurch kreisen sie oft weniger im Kopf und der Körper findet leichter zur Ruhe.

## Koffein bewusst einsetzen

Koffein kann Konzentration und Aufmerksamkeit steigern und wird im Sport oft gezielt eingesetzt. Aber: Koffein wirkt oft länger als sechs Stunden.

### Zu spät konsumiert kann es

- ✗ das Einschlafen erschweren
- ✗ den Tiefschlaf reduzieren
- ✗ die Regeneration beeinträchtigen



Nutze Koffein möglichst gezielt rund um Wettkämpfe oder intensive Belastungen, nicht automatisch jeden Tag.



# Schlafprobleme verstehen

Nicht jede unruhige Nacht ist ein Problem. Schlafprobleme gehören zeitweise zum Alltag vieler Athlet\*innen, besonders in intensiven Trainings- oder Wettkampfphasen. Wenn Beschwerden jedoch regelmässig auftreten oder deine Erholung beeinträchtigen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

## Schlafen in ungewohnter Umgebung

Reisen, Zeitverschiebungen oder neue Schlafumgebungen können den Schlaf erschweren. Auch Zimmergenoss\*innen, Licht oder ungewohnte Geräusche beeinflussen die Erholung.

### Das kann helfen

- ✓ Ohrstöpsel verwenden
- ✓ Schlafmaske nutzen
- ✓ eigenes Kissen mitnehmen
- ✓ vertraute Abendroutine beibehalten



Trainiere das Schlafen unter ungewohnten Bedingungen bereits zuhause. So wird es an Wettkämpfen oder Trainingslagern weniger stressig.

## Schlafwandeln

Schlafwandeln tritt besonders bei Kindern und Jugendlichen häufig auf und entsteht meist aus dem Tiefschlaf heraus. Oft spielen Übermüdung, Stress oder unregelmässiger Schlaf eine Rolle.

### Unterstützend wirken

- ✓ regelmässige Schlafzeiten
- ✓ ausreichend Schlaf
- ✓ möglichst wenig Stress vor dem Schlafen
- ✓ ruhige Schlafumgebung

# Schlafprobleme verstehen

## Albträume

Albträume können das Wiedereinschlafen erschweren und zusätzlichen Stress auslösen. Besonders belastend wird es, wenn sie regelmässig auftreten oder Angst vor dem Einschlafen entsteht.

### Das kann helfen

- ✓ Träume aufschreiben
- ✓ positive alternative Enden entwickeln
- ✓ Entspannung vor dem Schlafen
- ✓ Stress im Alltag reduzieren

## Restless Legs

### Typisch sind

- 1 Kribbeln oder Ziehen in den Beinen
- 2 innere Unruhe
- 3 Bewegungsdrang am Abend

Die Beschwerden treten oft in Ruhe auf und können das Einschlafen erschweren. Häufig steckt ein Eisenmangel dahinter.



### Wichtig

Bei regelmässigen Beschwerden lohnt sich eine medizinische Abklärung.



# Kontakt

## Autoren

Dr. rer. nat. Albrecht Vorster  
Prof. Daniel Erlacher

## Kontakt

Swiss Olympic  
[athlethub@swissolympic.ch](mailto:athlethub@swissolympic.ch)

## Anlaufstellen

- ➔ UPK, Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
- ➔ Hofklinik für Wach- & Schlafmedizin, Löwenstrasse 16a, 6004 Luzern
- ➔ Inselspital, Universitätsspital Bern, Swiss Sleep House Bern,  
Freiburgstrasse 34, 3010 Bern
- ➔ Zurzach Care, Kliniken für Schlafmedizin
- ➔ Klinik und Pflegezentrum Barmelweid, 5017 Barmelweid
- ➔ CHUV Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil,  
Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne
- ➔ EOC Ente Ospedaliero Cantonale, Via Tesserete 46, 6900 Lugano