

**i GESUNDHEITSFOS**

Besser schlafen durch Sport

Es ist eine Binsenweisheit: Wer regelmäßig Sport macht, lebt gesünder!

Was vielen jedoch nicht bekannt ist: Sport erleichtert das Einschlafen. Das gilt jedoch nur dann, wenn Sie bestimmte Fehler beim Training vermeiden. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, verbessert seine Schlafqualität. Das geht aus einer Gemeinschaftsstudie der Oregon State University und der Bellarmine University in den USA hervor, auf die jetzt der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) aufmerksam macht.

Deutlich besserer und intensiverer Schlaf

Untersucht wurden dabei mehr als 2600 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 85 Jahren, die pro Woche insgesamt für mindestens zweieinhalb Stunden sportlich aktiv waren. Die Intensität des Sportprogramms reichte dabei von mittel bis hoch. Das Ergebnis: Die Schlafqualität erhöhte sich nach Angaben der Wissenschaftler um 65 Prozent – im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die sportlich nicht aktiv war. Insbesondere die Zahl der Leicht- und Tiefschlafphasen hat sich erhöht. Die Mediziner sind sich daher sicher: Sport ist nicht nur gut für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Ein moderates Sportprogramm sollte nach Möglichkeit auch Teil einer Therapie bei Schlafproblemen sein. Und gerade diejenigen, die nur gelegentlich bzw. ganz leichte Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, können von moderater, aber regelmäßiger sportlicher Aktivität profitieren.

Damit das funktioniert, ist es jedoch wichtig, einige Dinge zu beachten. Denn jede Art von Aufregung – auch durch ermüdenden Sport ausgelöst – hält zunächst einmal wach. Es kommt daher auf drei Punkte an: den Zeitpunkt des Trainings, die Intensität des Trainings und die Art des Trainings.

1. Zeitpunkt des Trainings

Generell gilt: Je größer die Zeitspanne zwischen dem Training und der Zubettgehzeit, desto größer ist der Nutzen für die Schlafqualität. Im Idealfall verlegt man daher sein Sportprogramm also in den Vormittag oder in die Morgenstunden. Am Wochenende, wenn die meisten Menschen nicht arbeiten müssen, ist das wohl gut machbar. Anders sieht es jedoch unter der Woche aus. Wer zur Arbeit muss, dürfte häufig keine Zeit finden, morgens noch einen halbstündigen Dauerlauf in den Tagesablauf zu integrieren.

2. Intensität des Trainings

Bei jeder Form von Aufregung – auch beim Sport – schüttet der Körper Hormone aus, die uns wach halten. Daher gilt: Je mehr wir uns anstrengen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper erst nach einer längeren Ruhephase gut in den Schlaf findet. Ein intensives Training in den späten Abendstunden gilt es daher besser zu vermeiden. Andererseits bedeutet das aber auch: Eine sehr moderate Aktivität, bei der dem Körper kaum „Aufregung“ geboten wird, ist auch wenige Stunden vor dem Schlafengehen möglich. In diese Kategorie fallen z.B. ein Abendspaziergang, aber auch eine gemütliche Runde mit dem Fahrrad und ein sanftes Nordic-Walking.

3. Art des Trainings

Nicht zuletzt die ausgeübte Sportart spielt eine wesentliche Rolle. Der optimale Effekt für die Verbesserung der Schlafqualität stellt sich dabei bei Ausdauersportarten ein, also insbesondere beim Joggen, Radfahren, Walken und Schwimmen. Kraft- und Muskeltraining haben in dieser Hinsicht den geringsten Effekt. Und Ball- bzw. Sportsportarten gilt es, richtig einzusetzen. Denn bei diesen Sportarten geht es ja immer auch um Sieg und Niederlage. Kaum jemand geht auf den Fußballplatz oder in die Squash-Halle mit dem Vorsatz, zu verlieren. Diese Sportarten sorgen daher ganz automatisch für ein größeres Maß an Aufregung als Joggen oder Schwimmen. Doch auch dieses Maß an Aufregung können Sie bestimmen: Gerade wenn Sie abends mit Freunden trainieren, sollten Sie es gelassen nehmen, wenn Sie bzw. Ihr Team mal nicht so gut in Form ist – und den anderen unterliegt.

Bei Wettkämpfen wiederum herrscht eine grundlegend andere Situation. Hier will jeder gewinnen, alle sind angespannt und hochkonzentriert – sowie bereit, das Beste aus sich herauszuholen. Meist vergeht im Anschluss an den Wettkampf einige Zeit, bis sich diese Anspannung wieder legt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es unmittelbar nach dem Wettkampf schwer fällt, Schlaf zu finden.