

SEPTEMBER 2022 – Schlaf/Entspannen

Schlaf ist der Ruhezustand des Körpers, in dem das Bewusstsein ausgeschaltet ist und viele Körperfunktionen herabgesetzt sind. Dadurch hat der Körper mehr Energie und Konzentration zur Verfügung, um den Tag zu verarbeiten. Alles erlebte wird abgespeichert, neu gelernte Sachen werden verinnerlicht und körperliche Anpassungen an bewältigte Arbeit finden statt. Allgemein kann man also den Schlaf als Phase des Wachstums und der Regeneration beschreiben.



Gesunder Schlaf ist für den Menschen unabdingbar und kann nicht durch Kaffee oder Energie Booster ersetzt werden. Aber wie erreiche ich einen gesunden Schlaf und wie lange sollte ich schlafen?



Optimale Schlafdauer des Menschen liegt im Durchschnitt bei 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht. Dieser Wert wird allerdings beeinflusst durch viele Faktoren. Gerade im Kinder/Jugendalter wächst der Körper und Geist stetig und benötigt dadurch umso mehr Regeneration, um die geschädigten Strukturen wiederaufzubauen. Auch bei starker körperlicher Arbeit am Vortag braucht der Körper mehr Schlaf. Mit zunehmendem Alter fängt der Mensch an weniger zu schlafen. So liegt der durchschnittliche Schlaf pro Nacht bei Erwachsenen bei bloß 6 Stunden. Sich aber mit weniger Schlaf abzugeben wirkt sich kontraproduktiv auf die eigene Gesundheit aus, das Wohlbefinden sinkt und körperliche/geistige Anpassungen können nicht in dem Maße stattfinden, wie sie sollten.

Durch einen Schlafrhythmus kann der Körper auf die passende Schlaflänge trainiert werden. Abends zur gleichen Zeit zu Bett und morgens zur gleichen Zeit aufstehen kann wahre Wunder bewirken. Auch sollten Sie Koffein am Abend vermeiden. Schaffen Sie Rituale vor dem Schlafen gehen wie lesen oder hören von entspannter Musik und stellen Sie so gesunden Schlaf sicher.

Weitere Tipps für einen gesunden Schlaf:

- Vermeiden Sie Geräusche innerhalb des Schlafzimmers
- Verdunkeln Sie das Schlafzimmer
- Viel Sonnenlicht intensiviert unsere Träume in der Nacht
- Große Mahlzeiten direkt vor dem Schlafengehen vermeiden
- Nikotin direkt vor dem Schlafengehen vermeiden
- Ein abendlicher Spaziergang erleichtert oft das Einschlafen

TIPP für Übungsleitende in den Sportvereinen

Lassen Sie die Teilnehmer ihrer Übungsgruppe den eigenen Schlaf protokollieren. Durch notieren von Zubettgehzeiten, aufwachen, Temperatur und Umweltfaktoren (Geräusche, Lichter) wird ein Bewusstsein für den eigenen Schlaf entwickelt und der eigene Schlaf optimiert.