


DEB

Schlaf - Richtlinien



Inhalt

 Allgemeine Informationen... S. 1

 Schlaf an Reise- &
Wettkampftagen..... S. 2-3

 Schlafhygiene S. 4-5

 Nap | Nickerchen S. 6-7

 Schlaf & Ernährung..... S. 8-9



Allgemeine Informationen

Schlaf und Ernährung sind die mit Abstand besten Regerationsmethoden – wir wollen euch nur einen kleinen Überblick geben, wie ihr die so wichtige Ressource Schlaf bestmöglich für euch nutzt!

Ein „Leitspruch“ für euch schon vorab: Versucht immer so zu schlafen wie Batman: Batman schläft in der Bat-Höhle und in dieser ist es dunkel, kalt, es hat eine erhöhte Luftfeuchtigkeit und es ist leise...



Schlaf an Reise - & Wettkampftagen



Schlaf an Reisetagen/Wettkampftagen

- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen, fein vermahlen (Dinkel, Weizen, Roggen).
- Schlafhygiene so gut als möglich einhalten – auch an den Tagen vor der Reise/Wettkampftage mehr „guten“ Schlaf man „angesammelt“ hat, desto besser kann man auch mit suboptimalen Verhältnissen umgehen und trotzdem Leistung bringen.
- Die Anreise so gut als möglich gestalten
(kann man am Vortag anreisen? Wie sieht die Bus Ausstattung aus?).
- Hotel auswählen, welches die besten Voraussetzungen für guten Schlaf ermöglicht (Verdunkelung, kühler Schlafräum, erhöhte Luftfeuchtigkeit, leise, usw.).
- Eigenes Kopfkissen mitnehmen.
- Sportpsychologische Betreuung, um Ängste abzubauen, welchen guten Schlaf verhindern.



Schlafhygiene



Schlafhygiene

- Konstanten Schlafrhythmus beibehalten.
- 8 Stunden Schlaf sind ein guter Richtwert bezüglich der Schlafdauer – ist aber individuell, am besten zeichnet ihr euren Schlaf auf und findet die beste Schlafdauer für euch heraus.
- Reizarme Bettgeh-Routine, ggf. Entspannungsverfahren (z.B. Atemübungen, PMR).
- Künstliches Licht vor dem Schlafengehen vermeiden (v.a. Smartphone, Tablet, TV).
- Möglichst ruhiger, kalter und dunkler Raum.
- Bequemes Kissen + Decke (nicht zu warm).
- Das Bett nur zum Schlafen verwenden (nicht zum Arbeiten, Essen usw.).
- Bei langen Wachphasen im Bett, Bett verlassen und angenehmer, reizarmer Tätigkeit nachgehen, bis Müdigkeit einkehrt.
- Kurze, funktionale und eingeplante Naps am Tag.
- Übermäßigen Schlaf an freien Tagen vermeiden.
- Schlafmittel sind nur als „letzten Ausweg“ anzusehen.



Nap | Nickerchen



Nap/Nickerchen

- Am besten findet das Nickerchen um die Mittagszeit (vor 15 Uhr) herum statt.
- Entweder max. 20 - 30 Minuten nappen oder kompletten Schlafzyklus durchlaufen, also ca. 90-120 Minuten.
- Koffein vor dem Nickerchen hilft die „Wachheit“ und die Kognition nach dem Nickerchen so schnell als möglich herzustellen (Koffein braucht ca. 20 Minuten, um im Körper „aktiv“ zu wirken).



Schlaf & Ernährung



Schlaf & Ernährung

- Konstanten Schlafrythmus beibehalten.
- Letzte große Mahlzeiten ca. vier Stunden vor dem Einschlafen.
- Ca. 30 Minuten vor dem Zu-Bett-Gehen kein kaltes Wasser (aktiviert das sympathische Nervensystem).
- Mindestens 3 Stunden keinen Alkohol / Koffein vor dem Einschlafen (Koffein nur vor einem Nickerchen zu empfehlen).
- Wenig Fette am Abend konsumieren stattdessen etwas mehr Kohlenhydrate am Abend.
- 1 –2 g Magnesium 60 min vor dem Einschlafen kann dem Schlaf zuträglich sein.
- 25 g Casein-Protein 30 Minuten vor dem Schlafengehen (hält Blutzuckerspiegel hoch).
- Morgens: Wasser mit Limette und Salz = triggert HCl (Magensäure) Produktion; daraus folgt ihr bekommt morgens Hunger und werdet daher „wach“.

