

Regeneration – Schlaf: Augen zu, Erholung an

Wer genügend schläft, kann mehr leisten, effizienter trainieren und ist weniger verletzungsanfällig. Dieses Hilfsmittel zeigt auf, wie sich der Schlaf auf die Erholung und Wiederherstellung des psychophysischen Systems auswirkt.

Das Schlafbedürfnis ist geschlechterspezifisch und individuell verschieden, liegt aber in der Regel zwischen sechs und zehn Stunden. Der gesunde Schlaf ist durch Schlaftiefe und schnelles Einschlafen gekennzeichnet.



In der Frage, warum wir schlafen müssen, hat die Schlafforschung in den letzten Jahren einiges an Wissen dazu gewonnen. So weiss man heute, dass der Schlaf zur Erholung insbesondere der Hirnfunktionen und zur Verarbeitung und Speicherung von Erworbenem dient.

Schlafentzug kann daher zu geringerer Wirksamkeit des Trainings führen, da für die Verarbeitung der erworbenen motorischen Bewegungen im Hirn zu wenig Zeit zur Verfügung steht.

[Regeneration – Schlaf: Augen zu, Erholung an](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO