



Redaktionsbüro Wolfgang Harder\*Danziger Weg 18 \* D-88131 Lindau

## **Wie Robert Lewandowski im Schlaf seine Leistung optimierte**

### **Schlafanalyse im Hochleistungssport immer wichtiger**

Robert Lewandowski ist zum „Fußballer des Jahres“ in Deutschland gewählt worden. Für den Polen, der mit dem FC Bayern München das Triple mit Meisterschaft, Pokal und Champions League gewann, ist es die Krönung einer perfekten Saison.

Ein Grund für die Leistungssteigerung auf hohem Niveau ist eine wichtige Veränderung abseits des Fußballplatzes. Seit kurzem vertraut Lewandowski einem Schlaf- und Erholungstrainer. „Wir treffen uns regelmäßig und besprechen, wie ich mich besser erholen kann. Er erklärte mir, wie wichtig es ist, alle Lichtquellen im Schlafzimmer vollständig zu vermeiden. Wir haben sogar die Position besprochen, in der ich schlafen soll“, berichtet Lewandowski in einem Interview. Er sei Rechtshänder und sein Schussbein auch rechts. Lewandowski: „Deshalb ist es für mich besser, auf der linken Seite zu schlafen.“

Die positive Wirkung von Schlaf belegt auch eine neue Bachelorarbeit der Fachgruppe Sportwissenschaft an der Universität Konstanz. Dabei wurde in einer sechswöchigen Studie mit U19-Bundesligafußballern des SSV Ulm nachgewiesen, dass ein konsequentes Schlafcoaching eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität bewirken kann. „Dies kommt konkret in allen schnellkräftigen Aktionen wie Antritt oder durch die höhere Sprintfähigkeit und allgemein im Spiel durch das ‚Wachsam sein‘, also eine schnelle Informationsaufnahme und -verarbeitung sowie einer besseren Konzentration zum Vorschein“, heißt es im Fazit der Bachelorarbeit.

„Die Bedeutung des Schlafes für die sportliche Leistung gewinnt in den letzten Jahren im Spitzensport immer mehr Beachtung“, sagte auch Gerhard Oechsle, Geschäftsführer von Respofit, einem Reha-Sport und Fitnesspark in Geislingen. Dort wird seit Jahren mit einem HRV-Auswerteprogramm gearbeitet. „Damit können wir den exakten Prozentsatz errechnen, in denen sich der Proband im Tiefschlaf befindet“, erläutert Oechsle, einst selbst als Bob-Bremser Vize-Weltmeister und Europameister.

- 2 -

Die Schlafforschung, so Oechsle, fokussiere sich laut neuesten Studien auf die Tiefschlafphase, die am Anfang der Nachtruhe stattfindet. Mindestens drei der elementar wichtigsten Regenerationsprozesse, nämlich die Ausschüttung des Wachstumshormons, die neuronale Entgiftung und der Informationstransfer vom Hippocampus zum Cortex, laufen in diesem Zeitraum ab. Alle drei Vorgänge tragen kurz-, mittel- und langfristig zur Sicherung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit bei. „Für Hochleistungssportler ist eine optimale Tiefschlafphase eine elementare Bedingung für den Erfolg“, sagte Oechsle. „Die besten Athleten sind auch die besten Tiefschläfer.“

Gerade in der nun anstehenden Endrunde der Champions League – mit im besten Fall drei Spielen binnen acht Tagen – entscheidet sich, wer auch unter erschwerten Bedingungen diese Schlafqualität generieren kann. Oechsle: „Diese Problematik konnten wir auch schon mit Thomas Tuchel, jetzt Trainer bei Paris St. Germain, diskutieren.“

Respofit kann mit dem Analyseprogramm diese Schlafqualität quantifizieren. „Um die für den Tiefschlaf notwendigen Prozesse anzuregen, setzen wir im nächsten Schritt verschiedene Tools ein, die das autonome Nervensystem unterstützen. Der Einfluss der Ernährung und der Nahrungsergänzungsmittel sind neben der Schlafhygiene wichtige Bestandteile dieser Strategie.“

Respofit unterstützte in der Saison 2018/19 die U19 des VfB Stuttgart mit Schlafscreening und coachte Spieler mit Perspektive. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Saison (Pokalsieg und Vizemeisterschaft) wurde die Schlafanalyse in der folgenden Saison bei der U17 und U21 fortgesetzt.

Rainer Mutschler, Präsidiumsmitglied des VfB Stuttgart und Direktor Administration des Nachwuchsleistungszentrums (NLZ), unterstreicht die Bedeutung der Regeneration und vor allem der Schlafqualität gerade für junge Spieler. Eine feste Einbindung in das individuelle Diagnostik- und Coaching-Konzept des NLZ sei in Planung, so Mutschler, einst Chef Alpin der Nationalmannschaft beim Deutschen Skiverband (DSV).

Doch nicht nur für Leistungssportler, auch für Otto Normalverbraucher ist eine Schlafanalyse interessant. Laut einer Studie der DAK wird die Schlafqualität der Bevölkerung immer schlechter. Oechsle: „Auch für Firmen könnte das Thema Schlafoptimierung interessant sein, denn wenn die Mitarbeiter durch bessere Schlafqualität gesünder, leistungsfähiger und aufmerksamer würden, hätten alle Beteiligten einen Benefit.“

Im Schlaf die Leistung steigern, davon träumen sie alle, Hobby- oder Hochleistungssportler. Grad so wie es Robert Lewandowski erfolgreich vorgemacht hat.

Wolfgang Harder