



Presseinformation

Schlaf führt zu besserer körperlicher Fitness

Sowohl Hobby- als auch Leistungssportler profitieren von einer guten Schlafstrategie

Nürnberg. Ausreichender qualitativ guter Schlaf führt nachweislich zu einer besseren Leistungsfähigkeit tagsüber. Dies gilt neben mentaler, kognitiver Leistung natürlich auch für körperliche Fitness. Umgekehrt kann Ausgleichssport bzw. Sport zur Prävention den Schlaf in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen. Dies reicht von einer kürzeren Einschlafzeit und besserem Durchschlafen durch die Müdigkeit nach körperlicher Belastung, über weniger schmerzgeneriertes Erwachen (Arousal) durch Vorbeugen gegen Erkrankungen des Bewegungsapparats, bis hin zu einer Reduktion von Atempausen (Apnoen) bei OSA-Patienten durch höhere Muskelspannung in Ruhe. Beeinflussend sind dabei der Umfang des Sports, die Intensität, wann der Sport ausgeübt wird, und die Sportart selbst. Fast alle sportlichen Aktivitäten, die nicht als Leistungssport ausgeübt werden, verbessern in allen Altersgruppen nach den Ergebnissen zahlreicher kontrollierter Studien die Schlafqualität. Dennoch sind natürlich Sportarten, die auch zu einer muskulären Ermüdung und Entspannung führen, ohne ein zu hohes Stresslevel zu erzeugen, Favoriten, wenn es um die Verbesserung von Schlafqualität geht. Dazu zählen etwa Schwimmen, Wandern, Langlaufen oder Nordic Walking, Golfen, Yoga und Gymnastik. Allerdings, und dies zeichnet sich durch mehrere Studienergebnisse der letzten Jahre ab, ist möglicherweise die soziale Komponente bei bestimmten Sportarten wie Fußball und anderen Mannschaftssportarten, Tanzen, Judo oder Tennis noch höher einzuschätzen für guten Schlaf als die körperliche Anstrengung. Dies gilt insbesondere für Menschen mit Insomnie. Welcher Sport am besten passt, sollte jeder für sich herausfinden.

Dieses Thema wird im Rahmen der 26. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die vom 11.-13. Oktober in Nürnberg stattfindet, aus wissenschaftlicher Sicht diskutiert. Im Symposium „Besser im Sport durch den richtigen Schlaf – besserer Schlaf durch den richtigen Sport“ sollen die Teilnehmer einen Einblick in das Thema bekommen und zum Beispiel Antworten erhalten auf die Frage „Ist es gut für meinen Schlaf, wenn ich von 22-24 Uhr noch Taekwondo übe?“. „Grundsätzlich muss jeder den idealen Zeitpunkt für seine körperliche Anstrengung selbst herausfinden“, verrät Prof. Dr. Nikolaus C. Netzer, Direktor des Hermann Buhl Institutes für Hypoxie- und Schlafmedizin in Bad Aibling, „generell empfehlen Schlafmediziner, dass zwischen intensivem Sport und Einschlafzeit ein paar Stunden dazwischen liegen sollten.“

Schlafmedizin und Schlafforschung gewinnt zudem immer mehr an Bedeutung in der Schlafsteuerung bei Hochleistungssportlern. So hatte das erfolgreichste Team der letzten Olympischen Sommerspiele in Rio, das Radsportteam Großbritanniens, eine eigene Schlafmedizinerin im Betreuersteam. Im Symposium wird erläutert, welche Formen von Schlafsteuerung es gibt, um ohne Doping bessere Leistungen zu erzielen. Dabei spielen Powernaps auch zwischen Wettkämpfen eine große Rolle. „Möglicherweise kann es auch sinnvoll sein - zumindest bei jüngeren Athleten - an einige intensive Trainingstage mit verkürzten Schlafzeiten vor dem Wettkampftag einen Ausschlagtag einzulegen“, so



Professor Netzer. Zudem könne auch ein Schlafregime unter veränderten Sauerstoffbedingungen, wie Sleep High Train Low, Sinn machen. Zu diesem Aspekt kommt der Boxweltmeister im Cruisergewicht, Firat Arslan, im Symposium zu Wort. Der Leistungssportler wird über seine Erfahrungen mit dieser Schlafstrategie vor Wettkämpfen und im Training berichten.

**„Besser im Sport durch den richtigen Schlaf – besserer Schlaf durch den richtigen Sport“
Symposium im Rahmen der 26. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)**

Freitag, 12. Oktober 2018, 17-18.30 Uhr

Nürnberg Convention Center Ost, Messezentrum

Alle Informationen zur Jahrestagung der DGSM finden Sie unter www.dgsm-kongress.de. Medienvertreter sind herzlich eingeladen, sich über die Themen der Jahrestagung zu informieren und darüber zu berichten! Gern helfen wir Ihnen auch bei der Suche nach einem passenden Gesprächspartner weiter. Die Akkreditierung ist über die [Kongresshomepage](#) möglich. Bitte wenden Sie sich gern mit Ihren Fragen an den Pressekontakt!

#####

Terminhinweis Kongress-Pressekonferenz

am: Donnerstag, 11. Oktober 2018
von: 12.30 – 13.30 Uhr
**im: Raum Luitpoldhain, Congress Hotel Mercure Nürnberg an der Messe
Münchener Str. 283, 90471 Nürnberg**

Themen u.a.:

- ✓ Schlafstörungen als internistischer Risikofaktor: so wichtig wie Blutdruck und Cholesterin!
- ✓ Feldstudie zur Langzeitwirkung verschiedener Lichtbedingungen bei Industriearbeitern
- ✓ Büroschlaf sollte Karriere machen
- ✓ Schichtarbeit und Zeitumstellung
- ✓ Chirurgische Therapieverfahren in der Schlafmedizin
- ✓ Die Oma hat schon schlecht geschlafen - wird „schlechter“ Schlaf vererbt?

#####

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Romy Held
Tel.: 03641/3 11 62 80
Mobil: 0173/5733326
E-Mail: romy.held@conventus.de