

Schlafstörungen ernst nehmen und behandeln

Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher

26 Prozent der Athlet*innen zeigen Symptome mindestens einer behandlungsbedürftigen Schlafkrankung.

Insomnien

Mehr als 3x pro Woche länger als 30 min zum Einschlafen oder nachts länger als 30 min wach liegen.

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und morgens immer zur selben Zeit aufstehen
- Nur so lange im Bett liegen, wie man in der letzten Woche im Durchschnitt geschlafen hat
- Nur schläfrig und nicht aus Vernunft ins Bett gehen, ggf. Gedanken aufschreiben

Besonders häufig bei:

Künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Biathlon, Tanzsport, Rugby



Restless Legs Syndrom

Abendliche Missempfindungen mit Bewegungsdrang in Beinen/Armen, die sich bei Bewegung bessern.

Was kann ich tun?

- Eisenmangel beheben (Ferritin >100 µg/l)
- Kalte Güsse über Füsse, Massage
- Dopaminerge Medikamente beim Arzt

Besonders häufig bei:

Ausdauersportarten (Eisenmangelsportarten) wie Rudern, Langlauf, Radsport, Biathlon

Schlafapnoe

Atemaussetzer im Schlaf meist in Verbindung mit Schnarchen.

Was kann ich tun?

- In Seitenlage schlafen
- Nasenatmung verbessern
- Alkohol und Schlafmittel meiden
- Atemmaske (CPAP), Kieferschiene
- Rachenmuskeltraining

Besonders häufig bei:

Athlet*innen mit hohem Körpergewicht, starker Nackenmuskulatur wie in Kraftsportarten, Motorsport, Curling



Alpträume

Wiederkehrende belastende Träume; meist erinnerbar und mit bedrohlichen Inhalten.

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und aufstehen
- Traum detailliert aufschreiben und positiv umschreiben
- Imagery Rehearsal Therapy bei Psychotherapeut*innen

Besonders häufig bei:

Künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Snowboard, Segeln, Fechten, Volleyball, Freeski



Parasomnien

Schlafwandeln, Schreien im Schlaf (Nachtschreck), Ausagieren von Träumen (bspw. Schlagen und Treten im Traum).

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und aufstehen, ausreichend Schlafen
- Alkohol meiden, einige Medikamente meiden
- Autosuggestion und Entspannungsübungen vor dem Einschlafen

Besonders häufig bei:

Jungen Athlet*innen, künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Pferdesport, Snowboarden, Segeln/Windsurfen, Freeski

