

## Regeneration im Schlaf



*Einfach anders.*

### „Guter Schlaf“ kann helfen:

- Guter Schlaf ermöglicht 80-90 % der Regeneration nach dem Training und ist die wichtigste Regenerationsmaßnahme!
- Wer 10 statt 7,5 Stunden schläft, kann noch schneller reagieren, schneller sprinten und besser schießen!
- 70 % der körpereigenen Wachstumshormone werden zwischen 23 und 2:00 Uhr im Schlaf ausgeschüttet!
- Ein Mittagsschlaf zwischen 12:00 und 16:00 Uhr von max. 40 Minuten ist empfehlenswert. Länger macht wieder müde.
- Bei Verletzung gut schlafen heißt besser regenerieren.

### Was kann ich tun, um „gut“ zu schlafen?

- ✓ Zur gleichen Zeit ins Bett gehen wie üblich.
- ✓ Am Abend nicht mehr schwer essen und kurz vor dem Schlafen nur wenig Wasser trinken.
- ✓ So wenig Lichtquellen und Geräusche wie möglich im Zimmer
- ✓ Wenn Handy, etc. nach 22:00 Uhr nutzen, dann mit Blaulichtfilter oder Night Shift

### „Schlechter Schlaf“ kann schaden:

- Regelmäßig weniger als 8 Stunden zu schlafen heißt, die Wahrscheinlichkeit sich zu verletzen steigt um 70 %
- Schlafdauer steht stärker im Zusammenhang mit Verletzung als Trainingsdauer oder Trainingsintensität.
- Kaffee/Energydrinks trinken kann Schlafmangel nicht ersetzen.
- Schlafmangel verschlechtert Reaktionszeit, Kraft, Schussgenauigkeit
- Schlafmangel bedeutet weniger Muskelaufbau (durch schlechtere Regeneration), mentale Ermüdung

### Womit störe ich meinen Schlaf?

- Abends/Nachts lange PlayStation spielen (Licht vom Bildschirm und Anspannung vom Spiel machen wach).
- Nachts das Handy am/im Bett anlassen
- bis kurz vor dem Schlafen einem hellen Zimmer zu sein
- Abends Koffein/Alkohol trinken oder viel essen

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM