

„Ich kann nach dem Sport nicht einschlafen...“

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: Wer sich regelmäßig bewegt oder Sport treibt, erhöht signifikant seine Schlafqualität. Regelmäßige Bewegung verlagert die Aktivität des vegetativen Nervensystems vom Sympathikus auf den auf den Parasympathikus. Erstgenannter ist für Aktion zuständig, während sein Gegenspieler, der Parasympathikus für Erholung und Regeneration sorgt. Die langfristigen Effekte sind also nicht von der Hand zu weisen.

Viele Sportler klagen jedoch über Einschlafprobleme direkt nach dem Sport. Forscher konnten feststellen, dass Sport innerhalb von vier Stunden vor dem Schlafengehen grundsätzlich keinen negativen Einfluss auf die Schlafqualität hat (gemessen an der Dauer der Tiefschlafphasen, welche besonders wichtig für die körperliche Erholung sind). Einzig negativen Einfluss haben Trainings mit hoher Intensität innerhalb einer Stunde vor dem Zubettgehen.

Fazit

Wer im Rahmen seines beruflichen Alltags nicht auf sein Bewegungspensum kommt, darf natürlich nach der Arbeit aktiv sein – allerdings mit moderater Intensität, sollte nicht mehr ausreichend Zeit bis zur Bettruhe bleiben: Joggen Spazieren, Radfahren... Wer noch etwas Zeit bis zum Schlafengehen hat, darf sich darüber hinaus ruhig mit Krafttraining, intensiven Intervallläufen, Spisportarten auspowern.

Letztlich sind die Faktoren Zeit und Intensität stets individuell. Hier lohnt es sich auf den eigenen Körper zu hören.

Kurzum: Moderat geht immer!

Quelle: Forum gesunder Rücken – besser leben e.V. (Hrsg.): Sport am Abend verursacht keine Schlafprobleme. Die Säule (1/2919).