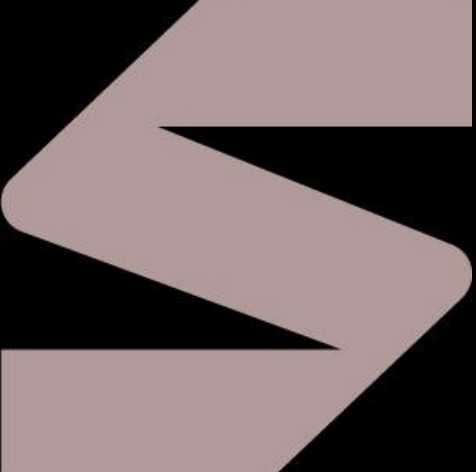




Strong Motion Journal

BESSER INFORMIERT. STÄRKER TRAINIERT.

Schlaf - das unterschätzte RECOVERY TOOL

Ausgabe 3 - Juni, 2026

Viele Menschen konzentrieren sich auf ihr Training und ihre Ernährung. Dabei wird ein entscheidender Faktor häufig übersehen: **Schlaf**. Wer regelmäßig trainiert, sollte Schlaf nicht als passive Ruhezeit betrachten. Während wir schlafen, laufen wichtige Regenerationsprozesse ab, die entscheidend für Leistungsfähigkeit, Muskelaufbau und Gesundheit sind.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Während des Schlafs repariert und regeneriert der Körper Gewebe, verarbeitet Trainingsreize und stellt Energiereserven wieder her. Auch wichtige Hormone, die für Regeneration und Muskelaufbau verantwortlich sind, werden überwiegend während des Schlafs ausgeschüttet. Kurz gesagt: Das Training setzt den Reiz. Der Schlaf hilft dem Körper, sich daran anzupassen.

Was passiert bei zu wenig Schlaf?

Bereits wenige Nächte mit schlechtem oder zu kurzem Schlaf können sich bemerkbar machen:

- Weniger Energie im Alltag
- Schlechtere Trainingsleistung
- Längere Regenerationszeiten
- Erhöhtes Hungergefühl
- Konzentrationsprobleme
- Höheres Verletzungsrisiko

Viele Menschen versuchen Müdigkeit mit mehr Kaffee zu bekämpfen, obwohl die eigentliche Lösung oft mehr oder besserer Schlaf wäre.

Wie viel Schlaf brauche ich?

Die meisten Erwachsenen profitieren von etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Dabei zählt nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität des Schlafs. Wer regelmäßig aufwacht, schlecht einschläft oder morgens dauerhaft erschöpft ist, sollte auch seine Schlafgewohnheiten genauer betrachten.

Tipps für besseren Schlaf

Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen:

- Möglichst feste Schlafenszeiten einhalten
- Schlafzimmer kühl und dunkel halten
- Koffein am Nachmittag und Abend reduzieren
- Große Mahlzeiten direkt vor dem Schlafengehen vermeiden
- Bildschirmzeit vor dem Schlafen möglichst reduzieren
- Regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren

Perfekter Schlaf ist nicht notwendig. Schon kleine Verbesserungen können sich positiv auf Energie, Regeneration und Wohlbefinden auswirken.

Schlaf ist leistungssteigernd

Viele Menschen suchen nach dem besten Trainingsplan oder dem effektivsten Supplement. Dabei ist guter Schlaf oft einer der einfachsten Wege, um mehr aus dem Training herauszuholen. Er kostet nichts, ist jederzeit verfügbar und beeinflusst nahezu jeden Bereich unserer Gesundheit.

Wenn guter Schlaf trotzdem schwerfällt

Nicht alle Schlafprobleme lassen sich durch bessere Gewohnheiten lösen. Manchmal spielen auch Stress, hormonelle Veränderungen oder andere körperliche Faktoren eine Rolle. Anhaltender beruflicher oder privater Stress kann dazu führen, dass der Körper auch nachts nicht richtig zur Ruhe kommt. Typische Anzeichen sind Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges Aufwachen oder das Gefühl, morgens nicht erholt zu sein. Auch hormonelle Veränderungen – beispielsweise während der Menopause, durch Schichtarbeit oder andere Veränderungen im Hormonhaushalt – können die Schlafqualität beeinflussen. Betroffene berichten häufig über nächtliches Aufwachen, unruhigen Schlaf oder nächtliche Hitzewallungen. **Wenn Schlafprobleme über längere Zeit bestehen, lohnt es sich, genauer hinzusehen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen.**

Unsere Empfehlung

Wenn du regelmäßig trainierst, solltest du deinen Schlaf genauso ernst nehmen wie dein Training.

Frage dich nicht nur: „Wie oft trainiere ich?“ – Frage dich auch: „**Wie gut erhole ich mich?**“

Oft liegt der nächste Fortschritt nicht in einer zusätzlichen Trainingseinheit, sondern in einer zusätzlichen Stunde Schlaf. . Schlaf ist keine Nebensache – er ist eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit, Wohlbefinden und langfristigen Trainingserfolg.

Train hard. Recover smart.

Dein Strong Motion Team

**Artikel online
lesen? Einfach
den QR-Code
scannen.**

