

Abo [Schlaflos im Spitzensport](#)

Die heisse Saisonphase macht das Schlafmanko noch gefährlicher

Hohe Intensität, kurze Nächte: Diese Kombination kann schlimme Folgen haben. Wie Eishockeyspieler damit umgehen, welche Rolle Suchtmittel spielen – und was der Schlafforscher rät.



[Kristian Kapp](#)

Publiziert heute um 18:28 Uhr



2 Uhr in der Früh: Minuten werden zu Stunden, doch der Schlaf will nicht kommen.



Am Dienstag beginnt in der National League das Playoff. Der Schlaf erhält für die Spieler eine noch grössere Bedeutung. Denn es wird jeden zweiten Tag gespielt, und im Gegensatz zur Qualifikation können Spiele nun «unendlich» lange gehen. Steht es nach 60 Minuten unentschieden, folgen Verlängerungen bis zum nächsten Tor. Es gab schon Partien, in denen dieses erst nach 1 Uhr fiel – beim Weltrekord-Match in Norwegen mit acht Verlängerungen fiel das Siegestor trotz relativ früher Anspielzeit von 18 Uhr gar erst um 2.32 Uhr.

Wie soll man da einen guten Schlafrhythmus finden? Vor allem, wenn man bedenkt, dass Schlafprobleme im Eishockey verbreitet sind. Es gibt Spieler, die auch nach normalen Heimspielen erst um 2 Uhr einschlafen können, obwohl sie bereits um 23 Uhr zu Hause sind.

Albrecht Vorster ist Schlafforscher und Leiter des Swiss Sleep House in Bern, er sagt: «Eishockey ist wahrscheinlich die Sportart mit den meisten Schlafproblemen.» Dabei bräuchten auch Hockeyspieler ausreichend Schlaf: «Sportlerinnen und Sportler benötigen tendenziell eine Stunde mehr als die Normalbevölkerung. Also eher acht statt sieben.» Beim Eishockey kämen aber viele Faktoren zusammen, die guten Schlaf erschweren.

Der Spielplan

In der Schweizer Meisterschaft werden alleine in der Qualifikation 52 Partien pro Team bestritten, fast alle finden abends bis spätabends statt. Danach beginnt das Playoff mit bis zu 24 weiteren Spielen. Daneben gibt es Testspiele, Champions Hockey League und Nationalmannschaft: Einzelne Spieler können von Ende August bis Ende Mai im Extremfall auf bis zu 100 Einsätze kommen.

Was weder bei Spielern noch Medizinern für Freude sorgt, sind die in der Qualifikation regelmässig angesetzten Doppelrunden am Wochenende mit zwei Spielen innert 24 Stunden.

Die Heimreise nach Auswärtsspielen

Mit Davos, Lugano und Genf sind drei Clubs besonders von langen Fahrten betroffen. Da kann es vorkommen, dass das Team auch in der Qualifikation erst nach 3 Uhr zu Hause eintrifft. Schlafforscher Vorster plädiert für komfortablere Busse mit Stühlen, die sich in Liegen verwandeln lassen: «Und wenn dadurch nicht die ganze Mannschaft Platz hat, könnte man ja mit zwei Bussen anreisen.»



Hier zeigt sich erst-, aber nicht letztmals eine Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität. Denn vieles, das Vorster aus der Sicht des Schlafforschers als vernünftig oder notwendig ansieht, wäre mit Kosten verbunden. Auch die erwähnten Doppelrunden gibt es aus finanziellen Gründen. Bei Samstagsspielen sind die Einnahmen am höchsten. Darauf will kaum ein Club verzichten, genauso wenig wie auf ebenfalls attraktive Freitagrunden.

Vorster empfiehlt regelmässige Einschlafzeiten, vor allem während des intensiven Playoffs. Dies liesse sich aber häufig nur mit Hotelübernachtungen realisieren – erst recht nach den Spielen mit langen Verlängerungen. Unter anderem hat der HC Davos früher mit Hotelübernachtungen experimentiert. Doch hier kommt der Faktor Gewohnheitsmensch dazu: Die Spieler schlafen lieber in ihren eigenen Betten und nehmen die späte Heimkehr in Kauf, statt im Hotelzimmer auf das Herunterfahren des Körpers zu warten.

Und wenn wir schon bei Routinen sind: «Sportler sollten tendenziell nahe zu jenem Zeitpunkt trainieren, an dem sie auch die Leistung erbringen müssen – der Nachmittag wäre also wahrscheinlich geeigneter», sagt Vorster. Die Trainings sind aber traditionell am Vormittag, kaum ein Spieler würde das ändern wollen.

Die legalen Suchtmittel

Es sind nicht nur die Gewohnheiten, die einem regelmässig guten Schlaf entgegenwirken, es sind auch diverse legale Suchtmittel, die im Eishockey verbreitet sind. Da wäre der Konsum von Snus. Wie eine Umfrage dieser Zeitung letzte Saison zeigte, greifen in der höchsten Liga im Schnitt pro Team neun Spieler zum Oralt-

bak – also fast die Hälfte. Der Koffeingebrauch: Dieser sei im Eishockey so hoch, wie er es von keiner anderen Sportart je gehört habe, sagt Vorster.

Der Kaffeekonsum am Morgen in der Garderobe sei das eine. Vor allem aber Koffeinshots und Ähnliches, um für die Partien hellwach zu sein, seien nicht zu unterschätzen: «Die bis zu drei Shots pro Abend entsprechen mindestens vier Tassen Espresso», erklärt Vorster. «Koffein hat zudem selbst bei austrainierten Athleten eine Halbwertszeit von drei bis vier Stunden.»



«Die Schlafenszeit ist keine private Entscheidung»: Schlafforscher Albrecht Vorster.

Foto: Christian Pfander

Dazu kommt der Gebrauch von Schlafmitteln. Dieser dürfte zwar im Vergleich zu früheren Spielergenerationen in der Schweiz abnehmend sein, ist aber nach wie vor verbreitet. «Ich vermute, dass er unter Sportlern im Eishockey immer noch mit am höchsten ist», sagt Vorster. Erstmals hellhörig wurde er, als ihn ein Profispieler fragte, ob es ein Problem sei, wenn er zum Herunterfahren zusätzlich noch Alkohol trinken würde.

Zwar sei gegen einen kurzfristigen Einsatz von Schlafmitteln aus medizinischer Sicht nicht viel einzuwenden. Aber: «Schlafmittel verbessern die Qualität nicht. Sie sorgen dafür, dass wir schneller einschlafen, die Menge an Tiefschlaf wird aber reduziert.» Und Tiefschlaf benötigen Sportler, weil dann die Wachstumshormone ausgeschüttet werden, die die Muskeln zur Regeneration brauchen. Und damit wären wir gleich beim nächsten Thema: «Leidet der Schlaf, steigt das Verletzungsrisiko», sagt Vorster.

Der Zusammenhang zwischen Schlaf und Verletzungen

Ist der «Schlafrucksack» dank gutem Schlaf während der ganzen Woche voll, wird der Spieler, zumindest was die Erholung angeht, auch eine Doppelrunde wahrscheinlich gut bewältigen können. Prekär wird es aber schon, wenn der Schlaf zwei, drei Nächte lang zu kurz ausfällt. Die Studienlage dazu sei leider dünn, generell gebe es nur wenig Forschung zum Thema Schlaf im Sport, sagt Vorster. «Deshalb braucht es nationale Studien darüber, wieviele Athleten zu Schlafmitteln greifen und insbesondere von welchen Arten von Schlafproblemen sie betroffen sind.»

Dennoch gibt es deutliche Anzeichen: Wenig Schlaf ist im Eishockey besonders gefährlich, weil das Spiel derart schnell ist. Ein Schlafmanko kann zu Konzentrationschwächen und sogar zu ganz kurzen kompletten Aussetzern führen, in der Fachsprache «Lapses» genannt. Gerade bei Checks kann das schlimme Folgen haben.

Ein Problem ist: Die Spieler bemerken die Anzeichen der Müdigkeit häufig gar nicht. Vorster sagt, man könne durch Emotionen trotz Schlafmangel auch vieles aus dem Körper herausholen. Aber: «Ob es längerfristig gesund ist, ständig die Reserven anzupapfen, ist eine andere Frage.»

Die körperlich bedingten Schlafstörungen

Was den Spielern vielleicht gar nicht bewusst ist: Der Grund für Schlafprobleme kann auch organischer Natur sein. «Sie sind, ähnlich wie Boxer oder Schwinger,

anfällig für Schlafapnoe», sagt Vorster. «Je mehr Muskelmasse man beim Nacken hat und je enger damit die Atemwege sind, desto häufiger kommt es zu Atemaussetzern im Schlaf.»

Der frühere Schwinger Matthias Sempach sorgte vor acht Jahren für Schlagzeilen, als er seine Schlafapnoe öffentlich machte. Vorster schätzt, dass bis zu 20 Prozent der Eishockeyspieler davon betroffen sind. Entsprechend könnten sie mit den gängigen Mitteln wie Überdruckmaske, Kiefer-Protrusionsschiene oder Positionstherapie-Geräten zur Rückenlage ihren Schlaf verbessern.

Ähnliches gilt für das Restless-Legs-Syndrom, kurz RLS. Das Ziehen, Zerren, Kribbeln oder ein genereller Bewegungsdrang in den Beinen wird bei Sportlern mitunter als Krampf und Muskelschmerz abgetan. «Rund 7 Prozent der Bevölkerung leiden an RLS», sagt Vorster. Entleerte Eisenspeicher und übermässige Bewegung tagsüber können das Syndrom verstärken. «Häufig wissen die Sportler gar nicht, dass sie RLS haben», sagt Vorster. «Sie merken nur den Drang zur Bewegung mit den Beinen beim Liegen.» Natürlich stört auch das beim Einschlafen: «Das kann die Ursache einer bis zu einer Stunde längeren Einschlafzeit sein.» Auch hier gilt: Bei RLS ist Hilfe möglich.

Was hilft für besseren Schlaf? Und was nicht?

Es ist individuell, wie viel Schlaf vonnöten ist. «Die Schlafenszeit ist zudem keine private Entscheidung», sagt Vorster. Darum würden Athletinnen und Athleten, teilweise wohl unbewusst, ihre Sportart auch nach ihrem Chronotyp auswählen: «Triathleten sind eher Morgenmenschen, Fussballer und Eishockeyaner eher Abendmenschen.»

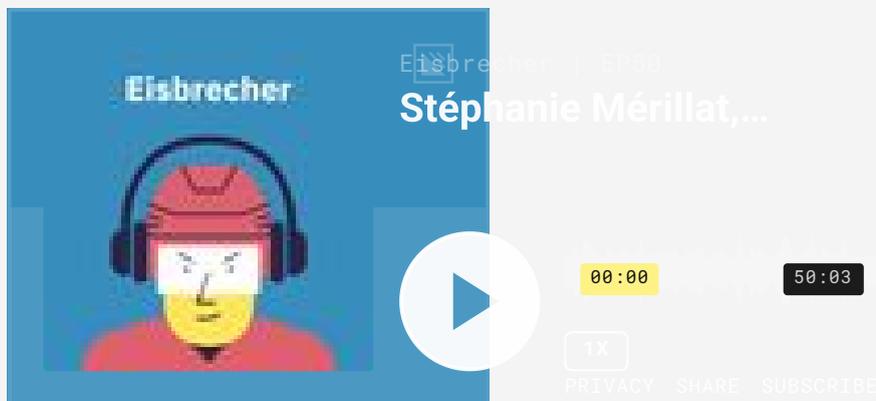
Fehlt der Schlaf in der Vornacht, empfiehlt Vorster etwas, was viele Spieler bereits tun: den Power Nap. «Je nach Typ reichen bereits 15 Minuten», sagt Vorster. Ein Power Nap bringe Energie für die nächsten drei Stunden, ein längerer Mittagschlaf könne auch dafür sorgen, dass der Körper «vorgeschlafen» hat und erst später müde wird – ein willkommener Effekt am Spieltag. «Wichtig ist aber, dass zwischen Schlaf und Match mindestens drei Stunden liegen.» Dies, weil nach einem

längeren Mittagsschlaf, bei dem der Körper in den Tiefschlaf gehen kann, mindestens zwei Stunden vonnöten sind, bis er wieder volle Leistung bringen kann.

Will in der Nacht nach dem Spiel der Schlaf nicht kommen, plädiert Vorster für Geduld: «Erst ins Bett gehen, wenn man gähnt und merkt, dass man jetzt einschlafen kann.» Simple Routinen, die dem Körper den Schlaf ankündigen, seien empfehlenswert, selbst wenn es bloss um den Placeboeffekt gehe: «Zudem kann eine Atemmeditation von fünf Minuten den Körper schneller runterbringen als 30 Minuten Fernsehen.»

Apropos TV: Da will Vorster mit einem Mythos aufräumen: «Blaues Licht von Bildschirmen ist weniger ein Problem – sonst würden wir ja nie vor dem Fernseher einschlafen.» Es gehe um den Inhalt, und hier hat er einen Tipp, der wohl für alle nützlich ist: «Es sind vor allem die sozialen Medien, mit denen wir uns die Claqueure und Hater ins Schlafzimmer holen.»

Eisbrecher – der Eishockey-Podcast von Tamedia



Abonnieren Sie den Podcast auf [Spotify](#), [Apple Podcast](#), [Google Podcast](#), [Overcast](#) oder [Podcast Republic](#). Falls Sie eine andere Podcast-App nutzen, suchen Sie in dieser am besten nach «Eisbrecher».

Mehr News & Geschichten

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Lesen Sie die komplette SonntagsZeitung [hier](#)
im E-Paper. ↗

Kristian Kapp ist Sportredaktor bei Tamedia. [Mehr Infos](#)

 [@K_Krisztian_](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

0 Kommentare