



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Schlaf und Regeneration

SBM 2026/27

Nadja Ackeret
nadja.ackeret@baspo.admin.ch



EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Brainstorming I





Schlaf... weshalb?



Verbessert



Körperliche Leistungsfähigkeit

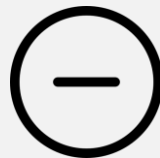
- Reaktionszeiten
- Gleichgewicht
- Regeneration (der Muskelrisse)
- Sprungpräzision
- Immunsystem



Mentale Leistungsfähigkeit

- Lernen
- Konzentration
- Selbstvertrauen
- Stimmung

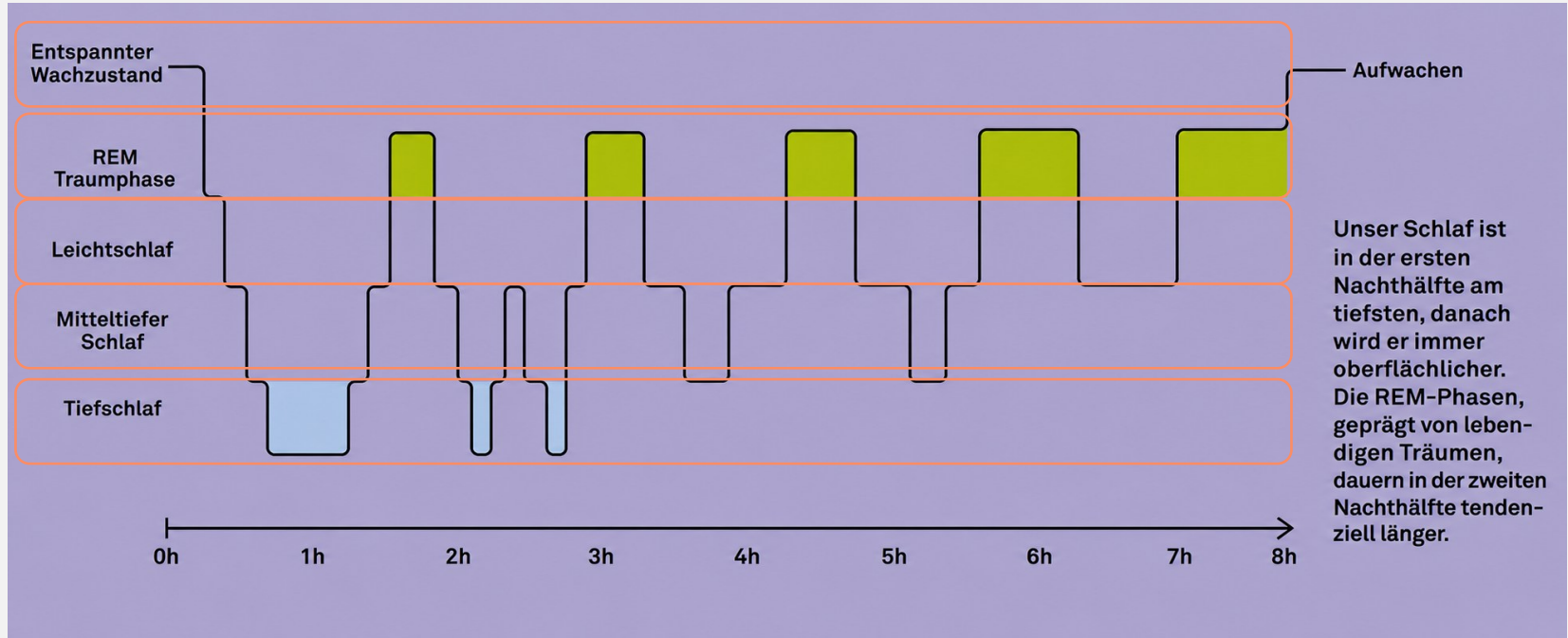
Weniger



- Übertraining
 - Verletzungsrisiko
 - Leistungsrückgang
 - Stress
 - Heisshungerattacken
 - Stimmungsschwankungen
- > Misserfolg



Was passiert während des Schlafs?





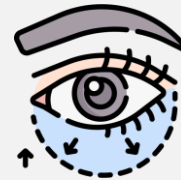
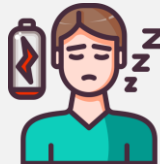
Schlafbedarf I



Jugendliche (13-18 Jahre) brauchen mehr Schlaf
→ 8-10 Stunden / Nacht



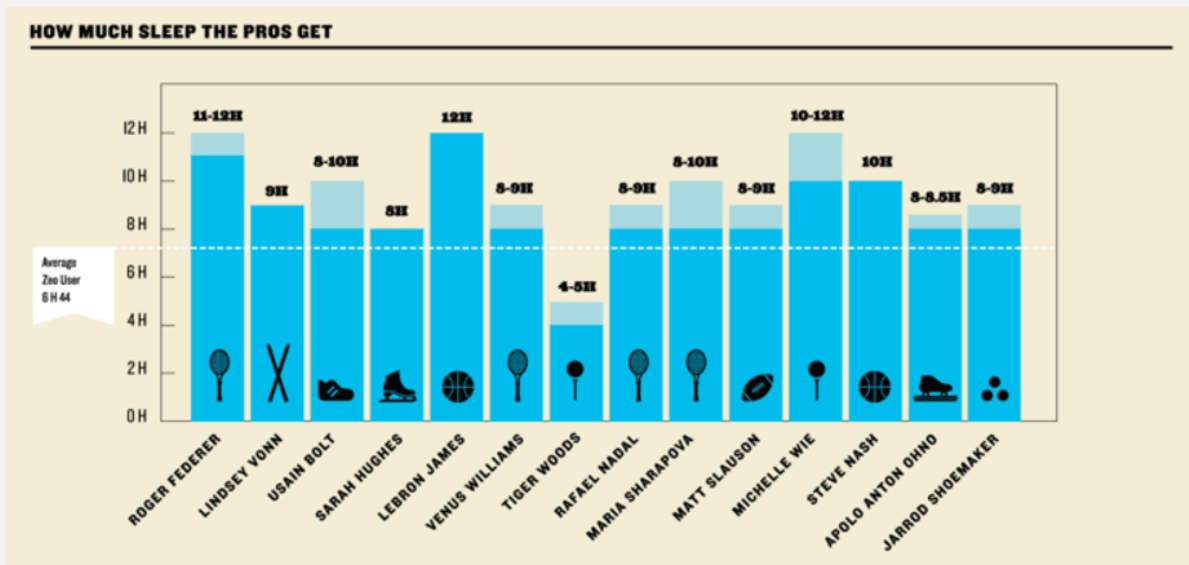
Schlafen in der Pubertät ist manchmal schwierig – dein Körper verändert sich





Schlafbedarf II

- Normalerweise 8-10h (13-18 J)
- Athlet/-innen häufig im oberen Bereich der Empfehlung!





ISI – ein Test zur Ermittlung von Schlafproblemen

In den letzten zwei Wochen...

- Wie schwer fiel es dir einzuschlafen
- Wie schwer fiel es dir durchzuschlafen
- Warst du von Früherwachen betroffen

Gar nicht	Leicht	Mittel	Schwer	Sehr schwer
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4

Wie zufrieden bist du mit deinem gegenwärtigen Schlaf?

Sehr zufrieden	zufrieden	neutral	unzufrieden	Sehr unzufrieden
0	1	2	3	4



ISI – ein Test zur Ermittlung von Schlafproblemen

Wie stark wirken sich deine Schlafprobleme auf deine Leistungsfähigkeit tagsüber aus?

Überhaupt nicht	Ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

Was denkst du, wie stark nehmen Andere die Auswirkung deiner Schlafprobleme auf deine Lebensqualität wahr?

Überhaupt nicht	Ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

Wie besorgt bist du aktuell hinsichtlich deiner Schlafprobleme?

Überhaupt nicht	Ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4



Auswertung ISI Schweregrad Schlafprobleme

- 0 bis 7 Punkte → keine Schlaflosigkeit
- 8 bis 14 Punkte → unterschwellige Schlaflosigkeit
- 15 bis 21 Punkte → moderate Schlaflosigkeit
- 22 bis 28 Punkte → schwere Schlaflosigkeit





Brainstorming II





Entspannung unterstützt den Schlaf





Tipps für einen besseren Schlaf



Digitaler Sonnenuntergang

Medienkonsum im Auge behalten



Powernaps

Gute Idee! → Max. 20 Minuten und nicht nach 15 Uhr.



Keine schweren Mahlzeiten

Nimm rund 2h vor dem Schlafen keine schweren Mahlzeiten ein.



Bett nur zum Schlafen

Im Bett nur zum schlafen oder entspannen, nicht arbeiten oder chillen.



Stressbewältigung

Stress ist der Schlafkiller Nr. 1!
Insbesondere emotionaler Stress



Tägliche Struktur

Immer zur selben Zeit aufstehen und
Eine bewusste Abendroutine pflegen.



Wettkämpfe - Umgang mit Flugreisen

Vor der Reise



Gute Schlafqualität anstreben und Schlafmangel minimieren

Keine schweren Mahlzeiten

Als Vorbereitung kannst du bereits 3-4 Tage vorher deine innere Uhr anpassen, in dem du dich strategische Licht aussetzt.
→ Bereite deine Schlafhelfer vor

In der Nacht vor dem Wettkampf nichts geschlafen? Keine Sorge, nicht so dramatisch. Langfristige Schlafqualität ist wichtiger.



Während

Stelle deine Uhr bereits auf die Uhrzeit am Zielort ein und verhalte dich nach der neuen Zeit.

Ostwärts: normal schlafen
Westwärts: so kurz wie möglich

Trinke genug (wenig Koffein, kein Alkohol).

Schlafhelfer: Ohropax, Schlafbrille, dein eigenes Kissen...



Nach der Reise

Nach der Ankunft leichte Sportübungen machen.

Nicht vor der Schlafenszeit des Reiseziels schlafen gehen.

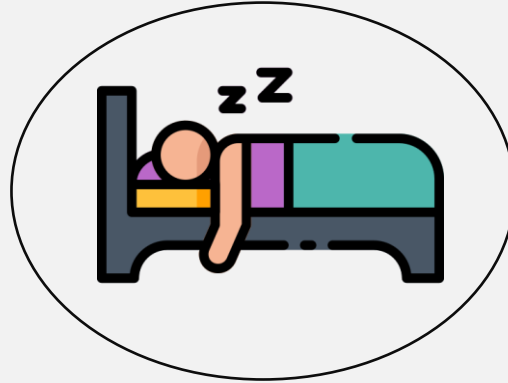
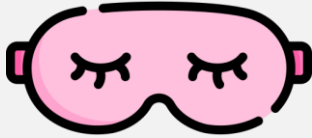
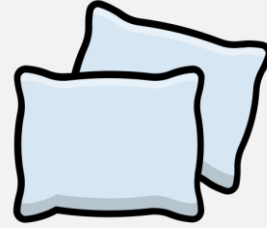
Sonnenlicht am Tag hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus am Reiseziel zu synchronisieren.

Anpassung der Essenszeiten an Zielort.

Wenn es gar nicht geht 20 minütiges Powernap.



Schlafen am Wettkampfort





Übungen für einen besseren Schlaf I



Selbstmitgefühls- Schreibintervention für eine verbesserte Schlafqualität und weniger «Bedtime Procrastination»

Mini-Self-Compassion-Brief

Ziel: Schwierigen Gedanken freundlich zu begegnen.

So geht's:

Den Tag kurz durchgehen. Eine schwierige Situation benennen. Drei Sätze aufschreiben:

1. Achtsames Anerkennen: *„Heute war das schwer für mich.“*
2. Gemeinsames Menschsein: *„So etwas passiert vielen Menschen.“*
3. Selbstfreundlichkeit: *„Ich darf freundlich mit mir sein.“*



Übungen für einen besseren Schlaf II



Dankbarkeitsübungen (Gratitude) für besseren Schlaf und als Mittel gegen Gedankenrasen

Dankbarkeitsjournal

- **Ziel:** kognitive Aktivität in eine positive Richtung zu lenken
- **So geht's:**
 1. Schreibe 1-3 **konkrete** Dinge auf, für die du dankbar bist
 2. Notiere 3 gute/positive Ereignisse vor dem Schlafen und **warum** sie passiert sind.
 3. Wiederhole dies 1-3x pro Woche



Übungen für einen besseren Schlaf III



Kognitiver Shuffle (geistige Durchmischung)

Als Mittel, wenn du einfach nicht abschalten kannst oder nicht müde bist

- **Ziel:** Gehirn ermüden und störende Gedanken unterbrechen
- **So geht's:**
 - Starte mit einem Buchstaben, z. B. **B**
 - Denke an 6–10 Objekte mit B: *Ball, Banane, Baum, Büro, Bulldogge, Brokkoli ...*
 - Nächster Buchstabe: **K**
Koffer, Kerze, Kuchen, Kaktus, Kabel...
 - **Wichtig:** keine Zusammenhänge bilden, keine Emotionen; einfach auftauchen lassen, schnell wechseln.



Schlafhygiene...

Was machst du, um (weiterhin) am Morgen gut ausgeschlafen zu sein?

Notiere die 2-3 wichtigsten Punkte deiner Schlafhygiene

- ...
- ...
- ...





Schlaf-App



- Deutsch
- Ziel: besseren Schlaf fördern
- Tägliches Schlaftracking
- Personalisierte Tipps und Feedback
- Spielerische Motivation (z. B. Abzeichen)
- Infos zum Thema Schlaf
- Wissenschaftlich fundiert
- Datenschutzfreundlich, werbefrei



Apple



Android



- Englisch
- App zur Behandlung von Schlaflosigkeit
- Basierend auf der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I)
- Bietet Schlafprotokolle, Tipps und Übungen
- Entwickelt mit klinischer Hilft beim Aufbau gesunder Schlafgewohnheiten
- und wissenschaftlicher Unterstützung



Take home message(s)

