

Bewegung, die wirkt: Warum Sport der beste Schlafmacher ist

Regelmäßige Bewegung macht nicht nur fit - sie ist auch ein Schlüssel zu besserem Schlaf. Und umgekehrt gilt: Wer gut schläft, ist leistungsfähiger, regeneriert schneller und bringt im Sport bessere Ergebnisse. Diese wechselseitige Beziehung stellt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) in den Mittelpunkt ihres diesjährigen Aktionstags „Erholsamer Schlaf“ am 21. Juni 2026. Im Rahmen des Aktionstages werden verschiedene Aktivitäten durchgeführt (u.a. Podcast oder Webinar) um auf diese Zusammenhänge hinzuweisen.

PD Dr. Christian Veauthier, Charité Berlin und Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum Lutherstadt Wittenberg, betont: „Schlaf ist nicht nur im Alltag wichtig, sondern auch im Leistungs- und Spitzensport.“ Besonders Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Walking – auch als aerobes Training bekannt – fördern die Schlafqualität nachhaltig. Doch auch Krafttraining, Intervall- oder High-Intensity-Training (HIT) wirken positiv. Entscheidend ist vor allem eins: regelmäßige Aktivität.

Regeneration beginnt im Schlaf

Ein wesentlicher Mechanismus liegt in den biologischen Abläufen während der Nacht. Schlafmediziner Veauthier erklärt: „Wachstumshormon wird überwiegend zu Beginn des Nachtschlafes im Tiefschlaf gebildet. Ein hoher Anteil an Tiefschlaf geht mit höheren Wachstumshormon-Konzentrationen im Blut einher. Deswegen achten viele Besucher von Fitness-Studios bereits von sich aus auf ausreichenden Nachtschlaf.“ Doch auch Menschen mit Schlafstörungen profitieren: Insomnie-Patienten, welche regelmäßig Sport machen, schlafen schneller ein und seien nachts weniger wach, so Veauthier.

Auf die Frage ob vor dem Schlafengehen intensiv Sport getrieben werden dürfe, gebe es keine allgemeingültige Antwort. Dazu gebe es in den Studien unterschiedliche, zum Teil widersprüchliche Erkenntnisse. Der Mindestabstand zum Schlaf betrage eine Stunde und bei Ausdauersport (z.B. Joggen) reiche dies in der Regel auch aus, aber bei Krafttraining können größere Abstände nötig sein. Veauthier: „Es scheint so zu sein, dass sehr intensive abendliche Sporteinheiten bei Einzelnen Schwierigkeiten beim Einschlafen verursachen können. Manche Studien sprachen davon, dass man bis zu fünf Stunden Abstand zwischen sehr intensiven Sporteinheiten und dem Schlafen-Gehen einhalten soll.“

Wie nicht-erholsamer Schlaf die sportliche Leistung beeinflusst

Umgekehrt senkt Schlafmangel die Reaktionsfähigkeit, führt zu vermehrten Fehlern sowie während des Sports zu verminderter Belastbarkeit, schnellerer Erschöpfung und vermehrten Magen-Darm-Problemen. Sportler und Sportlerinnen, welche unausgeschlafen sind, zeigen eine geringere motorische Präzision und Koordination der Bewegungsabläufe und benötigen anschließend mehr Zeit, um sich zu erholen und zu regenerieren.

Besonders im Spitzensport spielen zusätzlich Faktoren wie Jetlag, Zeitverschiebungen und Wettkampfstress eine entscheidende Rolle. Internationale Großereignisse wie die FIFA-Fußball-Weltmeisterschaft 2026 in den USA, Kanada und Mexiko verdeutlichen, wie wichtig

Schlafmanagement für den Erfolg ist

Hinweis: Sport verbessert Schlaf - ersetzt aber keine Therapie bei Schlafstörungen

Sportliche Aktivität kann das Schlafvermögen nachweislich verbessern, etwa indem sie das Einschlafen erleichtert oder die Schlafqualität stabilisiert. Dennoch gilt: Die Ursachen von Schlafstörungen - insbesondere von Insomnien - sind meist vielschichtig und können durch Sport allein in der Regel nicht ausreichend bewältigt werden. Die Fachgesellschaft empfiehlt daher bei anhaltenden Schlafproblemen eine weiterführende schlafmedizinische Abklärung.

Mit ihrem jährlichen Aktionstag am 21. Juni macht die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) auf die zentrale Bedeutung von Schlaf für die Gesundheit aufmerksam. Ziel ist es, Öffentlichkeit und Medien für die oft unterschätzte Rolle des Schlafs zu sensibilisieren und wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich zu vermitteln.