



Institut für Schlaf und Regeneration

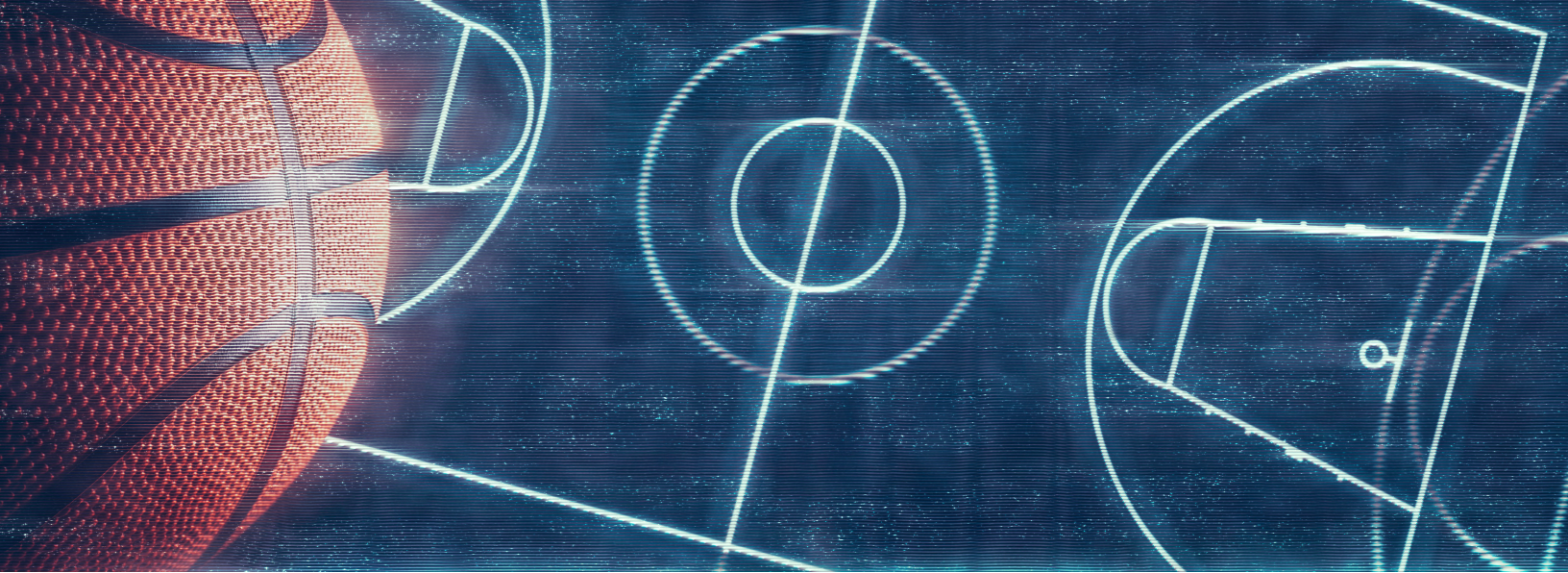
## **“Mental Health, Schlafgesundheit und Spitzensport: Ein Blick auf Basketball-Profis”**

---

August, 2023



Institut für  
Schlaf und Regeneration



Die mentale Gesundheit ist für Basketballprofis genauso wichtig wie ihre körperliche Fitness. Eine stabile mentale Verfassung kann nicht nur ihre Spielleistung verbessern, sondern auch ihre allgemeine Lebensqualität steigern. Hier sind einige Empfehlungen, wie Basketballprofis eine robuste mentale Gesundheit aufrechterhalten können:

**1. Sportpsychologie:** Professionelle Basketballspieler\*innen sollten in Betracht ziehen, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten. Dieser kann Techniken vermitteln, um den Druck des Spiels besser zu bewältigen, die Konzentration zu steigern und die mentale Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

**2. Meditation und Achtsamkeit:** Diese Techniken können helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und den Geist zu beruhigen. Selbst kurze tägliche Sitzungen können signifikante Vorteile bringen.

**3. Work-Life-Balance:** Auch wenn Basketball eine große Rolle im Leben eines Profis spielt, ist es wichtig, auch außerhalb des Sports Erholung und Ausgleich zu finden. Hobbys, Zeit mit der Familie oder einfaches Abschalten können dazu beitragen.

**4. Offene Kommunikation:** Über Gefühle und Sorgen zu sprechen, kann entlasten. Ob mit Teamkollegen\*innen, Trainern, Familie oder Freunden\*innen – ein unterstützendes Umfeld kann dabei helfen, emotionale Belastungen zu bewältigen.

**5. Gesunde Ernährung:** Was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Eine ausgewogene Ernährung kann das emotionale Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

**6. Regelmäßige körperliche Aktivität:** Abseits des Trainings und der Spiele kann ein moderates Fitnessprogramm oder andere Sportarten dazu beitragen, Stresshormone abzubauen und die Produktion von Endorphinen (Glückshormonen) zu fördern.

**7. Vermeidung von Alkohol und Drogen:** Diese Substanzen können zwar kurzfristig Erleichterung bieten, führen jedoch langfristig oft zu zusätzlichen mentalen und physischen Problemen.

**8. Ruhephasen einhalten:** Übertraining kann zu Erschöpfung, Verletzungen und mentalem Burnout führen. Es ist wichtig, dem Körper und Geist regelmäßige Erholungszeiten zu gönnen.

**9. Weiterbildung und persönliche Entwicklung:** Das Leben als Profisportler\*innen ist oft zeitlich begrenzt. Es ist sinnvoll, auch an die Zeit nach der aktiven Karriere zu denken und sich in anderen Bereichen weiterzubilden oder neue Fähigkeiten zu erlernen.

**10. Suche nach professioneller Hilfe:** Wenn sich Anzeichen von mentalen Herausforderungen zeigen, sollte man nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine stabile mentale Gesundheit ist entscheidend für die Karriere und das allgemeine Wohlbefinden von Basketballprofis. Mit den richtigen Strategien und Unterstützungen können sie sowohl auf dem Spielfeld als auch im Leben außerhalb des Sports Höchstleistungen erbringen.





## Mental Health und der Zusammenhang zur Schlafgesundheit im Basketball

Basketball-Athleten\*innen sind aufgrund ihres anstrengenden Trainings- und Wettkampfplans besonderen mentalen und körperlichen Herausforderungen ausgesetzt. Die psychische Gesundheit (Mental Health) bezeichnet das emotionale und psychologische Wohlbefinden eines Individuums. Hierbei spielt Schlaf eine zentrale Rolle, besonders für Spitzensportler\*innen.

**1. Schlaf und Leistungssteigerung:** Für Basketballer\*innen ist Schlaf essenziell, um Muskelregeneration zu fördern, kognitive Funktionen zu schärfen und optimale Spielleistung zu garantieren. Ein Mangel an Schlaf kann die Reaktionszeit, Entscheidungsfindung und sogar die Wurfgenauigkeit beeinträchtigen.

**2. Schlafstörungen und Druck im Profisport:** Der Druck, stets Höchstleistungen zu bringen, Reisetstress und unregelmäßige Spielzeiten können zu Schlafstörungen führen, die wiederum das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression oder Angstzustände erhöhen.

**3. Wechselseitige Beeinflussung:** Während Schlafprobleme die Spielleistung und die Mental Health beeinträchtigen können, können Stress und Druck im Spitzensport ebenfalls den Schlaf stören.





## Maßnahmen zur Förderung der Schlafgesundheit für Basketball-Profis

**1. Regelmäßiger Schlafrhythmus:** Trotz unregelmäßiger Spielzeiten sollte man versuchen, einen konstanten Schlafrhythmus beizubehalten, um den Körper nicht aus dem Takt zu bringen.

**2. Optimale Schlafumgebung:** Besonders auf Reisen kann es hilfreich sein, Hilfsmittel wie Schlafmasken oder Ohrstöpsel zu verwenden, um eine ruhige Schlafumgebung zu gewährleisten.

**3. Blaulicht reduzieren:** Bildschirme sollten vor dem Schlafengehen vermieden werden, besonders vor einem wichtigen Spiel.

**4. Entspannungstechniken:** Meditation und tiefe Atemübungen können helfen, den Geist von dem Druck und Stress des Spitzensports zu befreien.

**5. Leichte körperliche Aktivität:** Ein leichtes Auslaufen oder Dehnen am Abend kann die Schlafqualität verbessern.

**6. Koffein und Alkohol einschränken:** Insbesondere vor Spielen und in der Erholungsphase sollten diese Substanzen vermieden werden.

**7. Feste Abendroutine:** Auch wenn das Leben als Profisportler\*innen oft unvorhersehbar ist, kann eine konstante Abendroutine helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

**8. Professionelle Unterstützung:** Ein Sportpsychologe oder Schlaftherapeut kann wertvolle Tipps geben, um den Schlaf und die Mental Health von Basketball-Profis zu optimieren.

Basketball-Profis sind nicht nur physischen, sondern auch psychischen Herausforderungen ausgesetzt. Ein gesunder Schlaf ist hierbei ein Schlüssel zum Erfolg – sowohl auf als auch neben dem Platz.

Dieses Whitepaper wurde im Rahmen des Bundesjugendlagers 2023 in Heidelberg für den Deutschen Basketball Bundes in Zusammenarbeit mit der vivida bkk erstellt.

Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.institut-schlaf.de](http://www.institut-schlaf.de)



Offizieller Gesundheitspartner des DBB

