

Presse-Informationen

Ausgeschlafen mit dem richtigen Ton!?

Mit verbesserter Schlafqualität zu höherer sportlicher Leistung

Köln, 5. November 2013

Studie der Deutschen Sporthochschule Köln belegt positiven Effekt von akustischer Neurostimulation im Schlaf

Sportlerinnen und Sportler klagen häufig über Schlafprobleme. Guter Schlaf ist jedoch für die Regeneration und Leistungsfähigkeit von enormer Bedeutung. Der Versuch, diese Schlafstörungen zu beheben, sollte daher Bestandteil einer umfassenden Athletenbetreuung sein.

Bereits vor einigen Jahren konnte der positive Effekt von speziellen Tönen auf die Tiefschlaffrequenzen und die Schlafdauer bei Schlafpatienten gezeigt werden (<http://idw-online.de/de/news88849>). Dieser schlaffördernde Effekt konnte nun in einer Gruppe von gesunden Nachwuchsleistungssportlern bekräftigt werden. Die Studie wurde im Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln unter der Leitung von Dr. Vera Abeln durchgeführt. Im Schlaf wurden die Hirnwellen von Nachwuchsprofifußballern durch modifizierte Audiosignale, sogenannte binaurale Beats, mit schlaftypischen Frequenzen stimuliert. Die Stimulationsfrequenzen wurden dabei in elektronische Musik eingebettet und über ein leistungsstarkes Audiosystem in einem ergonomisch geformten Kissen abgespielt. Innerhalb von acht Wochen verbesserte sich die subjektiv bewertete Schlaf- und Aufwachqualität sowie die morgendliche Befindlichkeit der Athleten signifikant. In einer zweiten Gruppe von Sportstudenten, die für acht Wochen auf dem gleichen Kissen nächtigten, jedoch nicht der akustischen Neurostimulation unterlagen, zeigten sich hingegen keine Verbesserungen.

Es wird angenommen, dass sich diese psychologischen Verbesserungen auch auf physiologischer Ebene auswirken bzw. durch physiologische Veränderungen hervorgerufen werden. Athletinnen und Athleten könnten diese Art der Schlaftherapie zur Leistungssteigerung unterstützend einsetzen. Weiterführende Studien sind geplant.

Die Ergebnisse der Studie wurden kürzlich im European Journal of Sport Science veröffentlicht:

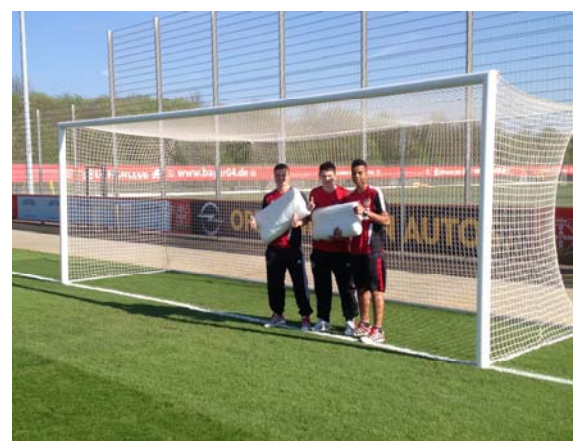
Abeln V, Kleinert J, Strüder HK, Schneider S. Brainwave entrainment for better sleep and post-sleep state of young elite soccer players – A pilot study. Eur J Sport Sci. 2013 Jul 18. (Epub ahead of print).

Der Rektor
The President

Presse und Kommunikation
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
pressestelle@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:
Sabine Maas (Leiterin)
Julia Neuburg



Für Rückfragen zur Studie steht Ihnen Dr. Sportwiss. Vera Abeln unter 0221 4982-4210 zur Verfügung. Informationen zur Neurostimulation finden Sie unter www.infrasonics.de.