

Emma – The Sleep Company

Schlafstudie mit Profis von Werder Bremen gestartet

Dienstag, 22.11.2022

Emma – The Sleep Company setzt die Schlafberatung im Rahmen seiner eigens dafür entwickelten „Sleep Consultancy by Emma“ im Sportbereich weiter fort und kooperiert dank der Zusammenarbeit mit dem SV Werder Bremen erstmals mit einem Bundesliga-Team. Bei der Schlafstudie mit Fußballprofis der ersten Herren- und ersten Frauen-Mannschaft (beide 1. Bundesliga) werden die Spielerinnen und Spieler nach einer Analyse ihres Schlafs, unter anderem mit dem RNA-Haartest zur Bestimmung des Chronotypen von BodyClock, umfassend beraten und mit Schlafprodukten ausgestattet. Mit der Kooperation treibt die weltweit führende D2C-Schlafmarke seine Mission voran, das Leben von Menschen durch die Optimierung von Schlaf zu verbessern.

Günther Stoxreiter, Athletik-Trainer beim SV Werder Bremen freut sich über die Zusammenarbeit: „Wir arbeiten in diversen Bereichen rund um unsere Spielerinnen und Spieler kontinuierlich daran, ihre Leistungen zu optimieren. Regeneration und Schlaf nehmen dabei eine sehr wichtige Rolle ein. Wir freuen uns, dass wir als erster Klub aus der Bundesliga gemeinsam mit der Expertise von Emma und durch unser Feedback ein Programm entwickeln, das sicherlich auch für zahlreiche andere Vereine von Interesse sein dürfte.“

Bei der Schlafstudie wird eine Gruppe aus insgesamt zehn Mitgliedern des Vereins, darunter Spieler und Spielerinnen, Betreuer und Trainer, zu ihrem Schlaf beraten. Emmas Sleep Research Team unter der Leitung von Schlafwissenschaftlerin und Psychologin Theresa Schnorbach widmet sich intensiv der Schlafforschung und Schlafberatung und entwickelte ein speziell auf Spitzensportler angepasstes Beratungsprogramm. Dabei sammelt das Team unter anderem Daten zur Schlafdauer, Schlafqualität und dem Wohlbefinden der Profis. „Guter Schlaf ist für die Wettkampfleistung von Sportlerinnen und Sportlern entscheidend, da sie enorme körperliche und mentale Stärke erbringen müssen. Im Profibereich können bereits kleine Veränderungen in der Vorbereitung, und Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil davon, einen großen Einfluss auf die Leistungssteigerung haben. Wir freuen wir uns daher sehr, unsere Schlafexpertise gezielt einzusetzen, um die Teilnehmenden des SV Werder Bremen bestmöglich zu unterstützen“, sagt Schnorbach.

Das fünfwöchige Programm besteht aus drei Komponenten: Zunächst werden das Wohlbefinden und detaillierte Schlafprofile der Teilnehmenden erfasst. Dazu findet unter anderem eine Chronotyp-Analyse mit Unterstützung der Charité-Ausgründung BodyClock statt, die mittels RNA-Haaranalyse den körpereigenen Schlaf-Wach-Rhythmus der Teilnehmenden bestimmt. Darauf aufbauend werden individuelle und allgemeine Schlafberatungen durchgeführt, wobei die Teilnehmenden über die gesamte Programmdauer intensiv betreut werden. Abgerundet wird die Schlafberatung mit Emma Schlafprodukten, die auf die individuellen Bedürfnisse der Profis abgestimmt sind.

„Auch bei diesem Projekt wird deutlich, dass Schlaf sehr individuell ist und mit unterschiedlichen Bedürfnissen einhergeht, auf die es einzugehen gilt. Während Spieler A beispielsweise Schwierigkeiten hat, abends einzuschlafen, konzentrieren wir uns in unserer Beratung auf die Stärkung von Techniken, die ihm helfen, einen rasenden Geist zu regulieren oder den Körper auf natürliche und nachhaltige Weise abends besser zu beruhigen. Spielerin B hingegen schläft schnell ein, hat aber morgens Mühe, in Gang zu

kommen. Bei ihr achten wir deshalb verstärkt auf bewährte Anpassungen in den Morgenstunden, wie die gezielte Nutzung des Sonnenlichts und abgestimmte Frühstückszeiten. All diese Feinheiten in den Schlafprofilen und Zielsetzungen der Teilnehmenden wollen wir gemeinsam herausarbeiten, um ihnen nachhaltig zu helfen“, gibt Schnorbach als Beispiel.

Schlafstudie mit Profis von Werder Bremen gestartet