

Tipps für den Super Bowl: So überstehst du die lange Nacht!

Erfahren Sie, wie Sie den Schlafentzug beim Super Bowl 2025 meistern und fit in den folgenden Tag starten können. Tipps für Fans!

Super Bowl, USA - In der Nacht des 9. Februar 2025 finden begeisterte Football-Fans weltweit ihren Weg zum Super Bowl, dem wohl größten Sportereignis des Jahres. Aufgrund der Zeitverschiebung müssen viele bis spät in die Nacht wach bleiben, was eine echte Herausforderung für ihre körperliche Fitness darstellt. Um diese schlaflose Nacht erfolgreich zu bewältigen, geben Experten wertvolle Tipps. So empfiehlt **oe24**, sich bereits im Vorfeld gut auf die Veranstaltung vorzubereiten. Ein erholsamer Schlaf am Vortag und ein kurzes Nickerchen am Spieltag sind dabei entscheidend, um das Energielevel stabil zu halten.

Energie tanken trotz schlafloser Nacht

Die Ernährung spielt während des Spiels eine Schlüsselrolle. Eine gesunde Mischung aus Snacks, darunter Obst, Nüsse und leichte Koffeinquellen wie grüner Tee, hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Vermeiden Sie es jedoch, zu viele zuckerhaltige Produkte oder übermäßigen Koffein zu konsumieren, da diese schnell zu einem Leistungseinbruch führen können. Um den nächsten Tag besser zu überstehen, ist es ratsam, nach dem Spiel kleine Erholungspausen einzulegen und frische Luft zu schnappen, wie Hinweise von Schlafmedizinerinnen zeigen.

Obwohl viele nach einer langen Nacht Schwierigkeiten haben könnten, den gewohnten Rhythmus wiederzufinden, gibt es auch Lichtblicke: Schlafforscher bestätigen, dass der Schlaf in der folgenden Nacht tiefer und erholsamer sein wird, selbst wenn der verlorene Schlaf nicht vollständig nachgeholt werden kann. Diese Erkenntnisse werden durch die Forschung von **American Sleep Clinic** gestützt, die betonen, dass gelegentliche Schlafentzüge in manchen Fällen sogar stimmungsaufhellende Effekte haben können.

Details	
Ort	Super Bowl, USA
Quellen	• www.oe24.at • www.american-sleep-clinic.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at