

## Schlaflose Superbowl-Nacht: So überstehst du die nächste Party!

Erfahren Sie, wie Sie die schlaflose Superbowl-Nacht am 7. Februar 2025 überstehen und welche Auswirkungen Schlafentzug hat.

**Nirgends, Deutschland** - Am 7. Februar 2025 steht das Superbowl-Finale der NFL bevor, das in der Nacht zum Montag um 0.30 Uhr (MEZ) beginnt. Während sich viele auf die mit Spannung erwartete Halbzeitshow mit dem Rapper Kendrick Lamar freuen, stellt sich die Frage, wie man die schlaflose Nacht übersteht, ohne schwerwiegende Folgen zu erleiden. Insbesondere Schlafentzug kann problematisch sein, vor allem für ältere Menschen, die stärker unter den Auswirkungen leiden als ihre jüngeren Gegenüber.

Jüngere Personen im Alter von 18 bis 26 Jahren verkraften Schlafmangel besser, da sie physiologisch aktiver in der Nacht sind. Menschen ab 40 Jahren hingegen sind an frühere Schlafenszeiten gewöhnt und haben mehr Schwierigkeiten, dies zu kompensieren. Experten weisen darauf hin, dass Vorschlafen nicht für jedermann effektiv ist; es hilft besser Nachteulern und Schichtarbeitern, während Frühaufsteher tagsüber oft nichts von einem Nickerchen haben.

### Folgen des Schlafentzugs

Die Auswirkungen von Schlafentzug auf die kognitive Fähigkeit sind gravierend. Studien zeigen, dass die Konzentrationsfähigkeit nach unzureichendem Schlaf ähnlich beeinträchtigt wird wie bei einem Blutalkoholgehalt von 0,5

Promille. Zudem wird empfohlen, auf Koffein zu verzichten, um den Körper nicht zusätzlich zu stressen. Schlafentzug kann auch Verdauungsprobleme wie Durchfall auslösen, ein zusätzlicher Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt.

Ein interessanter Aspekt ist, dass kurzfristiger Schlafentzug bei Menschen mit Depressionen sogar positive Effekte haben kann, da er die Stimmung heben kann. Diese Erkenntnis basiert auf verschiedenen Studien, die nahelegen, dass Schlafentzugstherapien bei depressiven Patienten helfen können, positive Gefühle zu empfinden. Nach einer durchwachten Nacht berichten Betroffene oft von einem lebhafteren Gefühl und einer ungezwungeneren Verhaltensweise.

## **Therapeutische Ansätze**

Die Schlafentzugstherapie wird vor allem in Kliniken oder Schlaflaboren durchgeführt. Methoden variieren von lediglich durchlegenden Wachphasen bis hin zu ganztägigen Wakefulness-Programmen, bei denen gruppenspezifische Aktivitäten wie Gesellschaftsspiele oder Nachtwanderungen zur Anwendung kommen. Dabei ist es wichtig, am Morgen den Tag so zu beginnen, als sei man frisch aufgestanden, ohne tagsüber zu schlafen, was in der Regel nicht schwerfällt, da die Müdigkeitssymptome minimiert sind.

Trotz der kurzfristigen Vorteile dieser Therapieform sind die positiven Ergebnisse meist nur vorübergehend. Die Symptome kehren in der darauffolgenden Nacht zurück. Es lässt sich ein Zusammenhang zwischen der verkürzten Einschlafphase und der REM-Phase erkennen, die für den Stressabbau entscheidend ist. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass REM-Schlaf wichtig für die emotionale Stabilität ist, was besonders im Kontext von Depressionen von Bedeutung ist.

Zusammenfassend ist der Superbowl nicht nur ein Ereignis für Sportfans; er bringt auch die Herausforderung mit sich, eine

schlaflose Nacht zu meistern. Daher ist es wichtig, sich bewusst mit den eigenen Schlafbedürfnissen und den möglichen Auswirkungen von Schlafentzug auseinanderzusetzen. Ein gesunder Schlaf ist nicht nur für die physische Gesundheit entscheidend, sondern auch für das emotionale Wohlbefinden, was durch **Praxistipps**, **Schlaf.de** und **FAZ** verdeutlicht wird.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ursache</b>	Schlafentzug
<b>Ort</b>	Nirgends, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.faz.net">www.faz.net</a></li><li>• <a href="http://praxistipps.focus.de">praxistipps.focus.de</a></li><li>• <a href="http://schlaf.de">schlaf.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**