

FUSSBALL-WM

## Schlaf vs. Fussball: So überstehen Fans die späten WM-Spiele

von Céline Elber (Keystone-SDA)

**Die WM in den USA, Kanada und Mexiko begeistert Fans - raubt ihnen aber oft den Schlaf. Elena Wenz, Oberärztin am Schlaf-Wach-Epilepsiezentrum des Berner Inselspitals, erklärt, wie man nächtliche Fussballspiele übersteht, ohne müde und unkonzentriert durch den Tag zu stolpern.**

**NACH DEM SPIEL GEZIELT HERUNTERFAHREN:** Wenz empfiehlt, nach einem Spiel bewusst herunterzufahren: Fernseher ausschalten, Licht dimmen, Smartphone weglegen und keine aufwühlenden Diskussionen mehr führen. Eine ruhige Routine könne helfen - etwa duschen, lesen, Tee trinken oder leise Musik hören. "Es ist nicht realistisch, sich direkt nach einem aufregenden Spiel ins Bett zu legen und zu erwarten, dass der Körper sofort einschlafen kann", sagt sie.

**SCHLAFBEDÜRFNISSE BERÜCKSICHTIGEN UND GUT PLANEN:** Wenz rät zu guter Planung. Wer am nächsten Morgen früh raus müsse, wichtige Entscheidungen treffen oder Auto fahren müsse, solle Prioritäten setzen und nicht zu viel von seinem Schlaf opfern. Ausserdem sollten nach Spielen in der Nacht wenn möglich am nächsten Tag Erholungsphasen eingeplant werden. "Schlaf hat einen sehr grossen Stellenwert, damit man gesund, gut, gesund und sicher durch den Alltag und auch durchs Leben kommen kann", so die Expertin.

**VORSICHT BEI GEWISSEN TÄTIGKEITEN:** "Man sollte sich bewusst sein, dass das Unfallrisiko steigt, wenn man zu wenig Schlaf bekommt", sagt Wenz. Besonders heikel sei Schlafmangel für Menschen, die am nächsten Morgen Auto fahren, Maschinen bedienen oder in Berufen mit erhöhtem Verletzungsrisiko arbeiten. Warnsignale seien schwere oder brennende Augen, häufiges Gähnen, Kopfschmerzen und nachlassende Konzentration. Spätestens bei Schlafattacken oder Sekundenschlaf müsse man reagieren. "So etwas sollte allerspätestens als Warnsignal verstanden werden", sagt Wenz. Dann sei es wichtig, verantwortungsbewusst zu handeln: anhalten, Pause machen, sich ausruhen oder kurz schlafen - und erst weiterfahren, wenn man sich wieder fit und fahrtüchtig fühle.

**KURZE NICKERCHEN:** Am nächsten Tag können kurze Nickerchen von 10 bis 30 Minuten die Müdigkeit vorübergehend lindern. Zu spät oder zu lange sollten sie aber nicht sein, weil sie sonst den Schlaf in der darauffolgenden Nacht stören könnten.

**KAFFEE KANN SCHLAFMANGEL NICHT KOMPENSIEREN:** Keine Lösung sieht die Expertin im Kaffee-Konsum. Koffein könne zwar kurzfristig helfen, gleiche Schlafmangel aber nicht aus. "Kaffee hilft in der Regel nur begrenzt und lindert nicht alle Symptome des Schlafmangels", sagt Wenz. Zu viel Koffein, besonders später am Tag, könne die nächste Nacht sogar wieder verschlechtern.

## Notiz

Extra zu "Schlaflos durch die WM: Was nächtliche Spiele mit dem Körper machen". Wiederholung vom 30.5.

Fussball-WM 2026

### Metadaten

Thema:	Fussball-WM 2026
User Needs:	<b>Guide me</b>
Storytype:	Einzelmeldung
Genre:	Extra
Orte:	Europa/Schweiz, Nordamerika
Erschienen am:	11.06.2026 06:33
Channel:	Wissenschaft, Technik, Forschung, Sport, Allgemeines, Weltmeisterschaft, Fussball
Desk:	swd
Priorität:	Prio 3
Anzahl der Zeichen:	2665
Lebenszeit:	Kurz
Autor/Autorin:	ceel sr smh
Termin ID:	BAV-819