

Super Bowl: Tipps für eine gesunde Sportnacht

Wenn am kommenden Sonntag das Spiel des Jahres für alle Football-Fans beginnt, brauchen deutsche Fans einen langen Atem: Der Kickoff ist erst kurz nach Mitternacht. Zwei Gesundheitsexperten des Helios Klinikums München West geben Tipps, wie Sportfans gesund durch die lange Nacht kommen.

Das Finale der US-amerikanischen American-Football-Profiliga National Football League (NFL) ist das größte Sportereignis Amerikas und nicht nur in den USA beliebt: Weltweit fiebern etwa 800 Millionen Sportbegeisterte vor den Bildschirmen mit, um das Match zwischen den New England Patriots und den Los Angeles Rams zu verfolgen. Für deutsche Fans ein Wermutstropfen: Kickoff ist erst um 0:30 Uhr deutscher Zeit – wenig Schlaf deshalb vorprogrammiert. Zugleich sitzen viele mehrere Stunden vor dem Fernseher. Auf den Couchtischen türmen sich Pizza, Chips und andere ungesunde Kalorienbomben.

Das empfehlen die Experten

Um gesund durch die lange Sportnacht zu kommen, raten zwei Gesundheitsexperten des Helios Klinikums München West zu verschiedenen Maßnahmen: Ernährung, Schlaf und Bewegung sollte jeder gesundheitsbewusste Football-Fan auch vor der Flimmerkiste nicht vernachlässigen.

Schlafexperte Dr. Christian Lechner rät dazu, vorher ausreichend zu schlafen. „Vorschlafen bringt zwar nichts, dennoch sollte man vorherige Schlafdefizite vor der Fernsehnacht ausgleichen.“

Damit der müde Kreislauf in Schwung kommt, sollte man genügend Flüssigkeit trinken, rät Prof. Brigitte Mayinger. Gerade Alkohol entziehe dem Körper Wasser und habe zudem viele Kalorien, erklärt die Gastroenterologin. „Alkoholfreies Bier ist gesünder. Wer auf Alkohol nicht verzichten mag, der sollte zusätzlich Wasser trinken.“ Prinzipiell reduziere Alkohol den Tiefschlafanteil, ergänzt Schlafexperte Lechner. Für eine gute Schlafqualität empfiehlt der Mediziner daher, auf Alkohol nach Mitternacht ganz zu verzichten.

Für viele Sportfans gehören Kalorienbomben zu einer langen Football-Nacht dazu. Zu viel fettiges Essen am Abend könne allerdings zu Sodbrennen und Verdauungsproblemen führen, so Mayinger. Als gesunde Naschereien empfiehlt sie deshalb lieber Joghurt mit Obst, Gemüsesticks mit leckeren Dips und Salzbrezeln.

Um nicht nach der ersten Spielhälfte einzudösen, empfiehlt Christian Lechner, in der Pause kurz an die frische Luft zu gehen und während des Mitfiebers immer wieder ein paar Streck- und Dehnübungen einzubauen. Helles Licht stört dem Schlafexperten zufolge die Einschlafbereitschaft. Um nach Spielende einschlafen zu können, sei deshalb gedimmtes Licht geeignet.

Der Abschluss-Tipp der Experten: „Am besten gut ausgeschlafen und mit dem Schwung und der Begeisterung vom Sport selbst eine Runde laufen gehen!“.

7 Experten-Tipps auf einen Blick

1. Flüssigkeit bringt den Kreislauf in Schwung, daher genügend Flüssigkeit trinken
2. Alkohol hat viele Kalorien, entzieht dem Körper Wasser und reduziert die Schlafqualität: Alkoholfreies Bier ist gesünder. Wer auf Bier nicht verzichten mag, sollte zusätzlich Wasser trinken.
3. Stickige Luft macht müde: In der Pause deshalb kurz an die frische Luft gehen
4. Wer rastet, der rostet: Während des Mitfiebers immer wieder die Sitzposition verändern und ab und zu ein paar Streck- und Dehnübungen einbauen
5. Vorschlafen bringt nichts: Dennoch sollte man vor dem Spiel ausreichend schlafen, um nicht mit einem Schlafdefizit zu starten
6. Zu viel fettiges Essen am Abend kann zu Sodbrennen und Verdauungsproblemen führen: Joghurt mit Obst, Gemüsesticks mit leckerem Dip und Salzbrezeln schonen den Magen und sind gesunde Naschereien. Spät abends möglichst auf Kalorienbomben verzichten.
7. Und noch besser: Gut ausgeschlafen mit dem Schwung und der Begeisterung vom Sport selbst eine Runde laufen.

Das Helios Klinikum München West ist ein moderner Schwerpunktversorger mit 400 Betten im Stadtteil Pasing und akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München. Mit einer zentralen Notaufnahme sowie 19 weiteren Fachabteilungen und Sektionen bietet es eine umfassende Versorgung auf Universitätsniveau – unter anderem in den Bereichen Innere Medizin, Chirurgie, HNO, Orthopädie, Gynäkologie und Geriatrie. Jedes Jahr vertrauen etwa 24.000 stationäre sowie weitere 31.000 ambulante Patienten der Erfahrung und Expertise der insgesamt rund 950 Beschäftigten. Neben der medizinischen und pflegerischen Qualität schätzen sie insbesondere die kurzen Wege sowie die persönliche, familiäre Atmosphäre.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit rund 100.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland und in Spanien (Quirónsalud). Rund 17 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2017 erzielte das Unternehmen in beiden Ländern einen Gesamtumsatz von 8,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, 89 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und zehn Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,2 Millionen Patienten behandelt, davon vier Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 66.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 6,1 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt in Spanien 45 Kliniken, 55 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 11,6 Millionen Patienten behandelt, davon 11,2 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 32.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 2,6 Milliarden Euro.

Helios Deutschland und Spanien gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Marten Deseyve

Pressesprecher

Telefon: (089) 8892-2432

E-Mail: marten.deseyve@helios-gesundheit.de

Pressemitteilung