

# Wie übersteht man lange WM-Nächte? Tipps vom Schlafforscher

Wenn am Donnerstag (11. Juni) die Fußball-Weltmeisterschaft beginnt, verschieben viele Fans für Spiele ihren Schlaf. Wegen der Austragungsorte USA, Kanada und Mexiko werden zahlreiche Partien in Deutschland spät-abends, nachts oder gar in den frühen Morgenstunden zu sehen sein.

Wer aber mehrere Nächte vor dem Fernseher sitzt, riskiert nach Einschätzung des Schlafexperten Hans-Günter Weeß nicht nur Müdigkeit.

„Wer nur eine Nacht weniger schläft als es seinem normalen Schlafbedarf entspricht, schwächt sein Immunsystem und hat am folgenden Tag ein geringeres Leistungsvermögen“, sagt der Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalz-klinikums in Klingenstein. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Produktivität leiden bereits nach nur einer kurzen Nacht, das Risiko für Unfälle steigt.

Hart werden lange Fußball-abende vor allem für Fans, die am nächsten Tag früh aufstehen oder zur Frühschicht eingeteilt sind. Immerhin: „Sollte Deutschland am Abend gewonnen haben, wird es wohl etwas leichter fallen.“

## Vorschlafen zur Vorbereitung – ja oder nein?

Den Fans, die Spiele in den frü-

hen Morgenstunden verfolgen wollen, rät der Experte zum Vorschlafen. Vor allem Menschen, die normalerweise früh ins Bett gehen, sollten versuchen, sich vor der Übertragung zusätzliche Schlafzeit zu verschaffen.

Übrigens: Wer über mehrere Wochen hinweg Nachtspiele verfolgt und tagsüber schläft, gewöhnt sich zwar an einen neuen Rhythmus. Nach dem Turnier brauche der Körper jedoch oft mehrere Tage, um wieder in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden.

## Lieber lassen: Alkohol, Kaffee, schweres Essen

Das Bier gehört für viele zum Fußballabend einfach dazu. Dabei kann sich dem Schlafforscher zufolge der Konsum von Alkohol während langer Fußballnächte rächen. Denn Alkohol verschlechtere die Qualität des Schlafs, unterdrücke wichtige Tiefschlafphasen und führe zu mehr Wachphasen in der Nacht. „In der Kombination mit Schlafmangel potenzieren sich die leistungsbeeinträchtigenden Wirkungen.“

Blieben wir bei Getränken: Um bis in die Nacht durchzuhalten, setzen viele auf Koffein - ob in Form von Kaffee oder Energydrinks. Zwar



Am Tag nach dem späten WM-Match siegt die pure Müdigkeit? Dann tut ein Nickerchen gut (aber lieber nicht im Büro).  
FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

halten sie während des Spiels wach, ihre Wirkung endet jedoch nicht mit dem Schlusspfiff, wie Weeß warnt. Je nach Stoffwechsel könne Koffein noch viele Stunden später das Einschlafen erschweren und den ohnehin verkürzten Schlaf weiter reduzieren.

Beim nächtlichen Fußball-schauen empfiehlt Weeß zudem Zurückhaltung beim Essen. Schwere, fett- und kohlenhydrat-reiche Mahlzeiten könnten den Schlaf beeinträchtigen. Knurrt der Magen, ist ein leichter Snack die bessere Wahl.

Wer nach einem spannenden Spiel nicht zur Ruhe kommt, sollte nach Möglichkeit auf Schlafmittel verzichten. Stattdessen können Entspannungsverfahren oder Fantasiereisen helfen. Das Wichtigste ist, Druck und Stress rund ums Einschlafen rauszunehmen. „Es gibt keine bessere Methode, sich wach zuhalten, als unbedingt schlafen zu wollen“, sagt der Schlafexperte.

**Am nächsten Tag: Nickerchen einlegen – aber nicht zu lange**  
Um besser in den nächsten Tag zu

starten, empfiehlt Hans-Günter Weeß Bewegung an der frischen Luft und möglichst viel Tageslicht. Auch eine wechselwarme Dusche kann helfen, um in Schwung zu kommen.

Wer unter den Folgen einer kurzen Nacht leidet, kann mit einem kurzen Mittagsschlaf gegensteuern. „10 bis 20 Minuten sind völlig ausreichend, um sich danach wieder fit und leistungsfähig zu fühlen“, sagt Weeß. Längere Nickerchen können hingegen dazu führen, dass man sich noch träger fühlt. (dpa)

# Reisreste noch mal aufwärmen? Jein!

Geht es um das Auftischen von Reisresten vom Vortag, hat man schnell die Diskussion am Tisch: Ist das nicht giftig? Klare Antwort: Es kommt darauf an.

Gefühlt ist das wie mit dem Naschen von rohem Teig: Jeder hat schon mal gehört, dass das gefährlich für die Gesundheit sein soll, schleckt aber trotz Salmonellen- oder E.coli-Bakterien-Gefahr gern mal mit Genuss den Kochlöffel ab. Was sollte einem da schon mit lecker gebratenem Reis aus übriggebliebenem Resten von gestern passieren? Im schlimmsten Fall löf-felt man Reiskörner in sich hinein, die mit einer Menge sporenbildender Bakterien vom Typ Bacillus cereus überzogen sind, warnen Ernährungsexperten.

Sporen dieser Bakterien können sich bei falscher Aufbewahrung zu Kolonien neuer Bakterien entwickeln, die Giftstoffe bilden, warnt die Verbraucherszentrale Bayern. Diese Bakterien vermehren sich besonders schnell, wenn gekochter Reis langsam bei Zimmertemperatur abgekühlt oder bei lauwarmen Temperaturen warmgehalten wird.

Das Fiese an den Toxinen, die zum sogenannten „Fried Rice Syndrom“ mit Erbrechen, Bauchkrämpfen und Durchfall führen können: „Bereits im Lebensmittel gebildetes Erbrechenstoxin kann durch erneutes Erhitzen nicht inaktiviert werden“, klärt das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) auf. Erkrankungen würden meist 6 bis 24 Stunden nach dem Verzehr beginnen.

## Bedeutet das, Reisreste besser zu entsorgen? Nicht unbedingt

„Frisch gekochte Nudeln oder Reis sind keimarm, bieten jedoch einen idealen Nährboden für Mikroorganismen“, stellt das LAVES klar. Reste von Reisgerichten können aufgewärmt werden - wenn man einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet, so die Verbraucherszentrale. Dazu gehöre, den Reis nicht lange in der Küche ungekühlt bei Zimmertemperatur stehenzulassen. Wichtig sei, dass der Reis im Kühlschrank rasch abgekühlt oder bei über 65 Grad Celsius warmgehalten wird.



Reis von gestern? Nicht automatisch giftig – aber die Kühlung entscheidet. Wer Reste schnell kaltstellt, senkt das Risiko fürs «Fried Rice Syndrom».  
FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nur so könne man verhindern, dass Keime überhaupt wachsen beziehungsweise Spo-

ren auskeimen. Doch auch dann sollte gekochter Reis innerhalb eines Tages verzehrt werden, so

die Verbraucherschützer. Wer das versäumt, gibt den Sporen die Chance, auszukeimen. Die Bakterien des Bacillus cereus können sich laut Bundesinstitut für Risikobewertung im Bereich von 7 bis 48 Grad vermehren.

Das LAVES hat weitere Tipps auf Lager:

- Soll Reis für einige Zeit heiß gehalten werden, ist eine Temperatur von mehr als 60 Grad an allen Stellen des Lebensmittels beizubehalten.
- Reste gekochter Speisen - neben Reis gelte das auch für Nudeln, Lasagne und Co. - sollten immer sofort nach dem Kochen in kleinen Portionen in den Kühlschrank gestellt werden.
- Bei guter und schneller Kühlung (innerhalb von 120 Minuten auf unter 7 Grad) kann das Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Beim Aufwärmen sollte man darauf achten, dass die Speisen gleichmäßig und vollständig auf über 70 Grad erwärmt werden. Besondere Vorsicht ist bei Mikrowellen geboten, diese erhitzen nur punktuell. (dpa)