

# Sport und „Powernapping“

Powernapping ist nicht schon wieder eine neue Trendsportart! „Powernapping“ (englisch „power“ = Kraft und „nap“ = Nickerchen) ist ein Kurzschlaf tagsüber, der Körper und Geist neue Energie zuführen soll. Das Nickerchen zwischendurch soll dem physiologischen Leistungstief zwischen 12 und 14 Uhr entgegenwirken.

Schlafexperten empfehlen als optimal für den „Nap“ eine Dauer von länger als zehn und kürzer als 30 Minuten. Bis ca. 30 Minuten befindet sich der Schlafende noch in einem Leichtschlaf, erst dann geht der Körper in tiefere Schlafstadien über. Aus diesen erwacht man nur schwer, man ist bis zu einer Stunde „schlaftrunken“. Das wirkt sich wiederum negativ auf das Befinden und die Leistung unmittelbar danach aus.

Das Nickerchen zwischendurch wurde in vielen Studien untersucht. Als gesichert gilt: Die Müdigkeit nimmt ab und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird unmittelbar gesteigert. Dieser Effekt hält für mehr als zwei Stunden an. Es gibt aber noch weiteren Benefit für die Gesundheit. Die festgestellten Effekte reichen von Stressabbau über eine Verbesserung der Stimmung bis hin zu einer Reduktion des Diabetes- und Herzinfarktrisikos um bis zu 37 Prozent. Gerade die erstgenannten Effekte (Leistungs- und Konzentrationssteigerung) machen den Powernap aber auch für den Sport besonders interessant.

## MIT DEM STROM ROLLEN

Hilft ein Nickerchen direkt vor dem Training? Definitiv! Viele (Profi-)Sportler propagieren den kurzen Tagschlaf, sie fühlen sich danach geistig und körperlich fitter. Aktuell wird im Fußball der „Nap“ genutzt, um die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit der Spieler für die zweite Trainingseinheit am Nachmittag zu erhöhen. Aber auch am Spieltag ist der Powernap zur schnellen



Ein kurzes Nickerchen empfiehlt sich auch bei Outdoor-Sportarten

Leistungsmaximierung geeignet. Zwei Stunden vor dem Anpfiff kann ein 20-minütiger Kurzschlaf praxistauglich in die unmittelbare Spielvorbereitung übernommen werden. Experten konnten danach eine bessere Wettkampfleistung der Mannschaften im Vergleich zu vorherigen Spielen beobachten.

Fazit: Einen ausreichenden Nachtschlaf kann Powernapping nicht voll ersetzen. Aber das 20-minütige Nickerchen tagsüber führt, neben anderen Gesundheitsvorteilen, zu mehr Power beim Sport und besserer Konzentration bei der Arbeit und beim Wettkampf! \_\_\_\_\_