

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Kleine Pause, große Wirkung

Viele Menschen erleben das sogenannte „Mittagstief“ täglich. Nach dem Mittagessen und durch ein natürliches Leistungstief am frühen Nachmittag sinkt die Konzentration. Man wird langsamer, macht mehr Fehler und selbst einfache Aufgaben fallen schwerer. Häufig wird versucht, diese Phase mit Kaffee oder Zucker zu überbrücken. Unser Körper besitzt jedoch einen eigenen, sehr wirksamen Mechanismus zur geistigen Erholung, nämlich den kurzen Mittagsschlaf.



Das menschliche Gehirn arbeitet den gesamten Tag ohne Pause. Jeder Eindruck, jedes Gespräch und jede Information verändern die Verbindungen zwischen Nervenzellen. Diese sogenannten Synapsen werden zum Beispiel durch Lernen stärker aktiviert. Genau das ermöglicht, Wissen aufzunehmen und Erfahrungen zu speichern. Doch je länger man wach ist, desto stärker summieren sich diese Aktivierungen. Mit der Zeit entsteht eine Art Überlastung, denn das Gehirn hat zwar viel gespeichert, kann aber schlechter etwas Neues aufnehmen. Die Leistung nimmt durch die anhaltende neuronale Aktivität, also die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn untereinander, ab. Man fühlt sich geistig „voll“.

Im Schlaf beginnt dann ein biologischer Reinigungs- und Sortierprozess. Das Gehirn reduziert übermäßig starke Verbindungen und stabilisiert gleichzeitig wichtige Informationen. Fachleute vergleichen dies mit Aufräumen. Relevantes bleibt, Unnötiges wird abgeschwächt. Dadurch wird Energie gespart und Platz für neue Gedächtnisinhalte geschaffen. Interessant ist, dass dieser Effekt nicht nur nachts stattfindet. Schon ein kurzer Mittagsschlaf kann das Gehirn wieder in einen lernbereiten Zustand versetzen.

Nach einem Nickerchen denken Menschen klarer, reagieren schneller und können sich besser konzentrieren. Auch kreative Lösungen treten häufiger auf. Studien zeigen, dass nach einem kurzen Schlaf deutlich mehr Personen plötzlich Zusammenhänge erkennen, die ihnen vorher nicht aufgefallen sind: der typische „Aha-Moment“. Das liegt daran, dass das Gehirn Informationen im Schlaf weiterverarbeitet und sie neu verknüpft.



Entscheidend ist dabei die richtige Länge des Mittagsschlafs. Optimal sind etwa 15 bis 25 Minuten. In dieser Zeit erreicht man den leichten Schlaf, der bereits zur geistigen Erholung beiträgt und wichtige Gedächtnisprozesse unterstützt. Wer deutlich länger schläft, rutscht in den Tiefschlaf. Dann fühlt man sich nach dem Aufwachen oft benommen und braucht länger, um wieder leistungsfähig zu werden. Ein zu langer Mittagsschlaf kann sogar den Nachtschlaf stören.

Der günstigste Zeitpunkt für ein Nickerchen liegt im frühen Nachmittag, ungefähr zwischen 13 und 15 Uhr. Dann folgt man dem natürlichen Leistungsrhythmus des Körpers. Eine ruhige Umgebung, gedimmtes Licht und ein Wecker helfen dabei. Man muss nicht unbedingt einschlafen, denn schon ruhiges Liegen mit geschlossenen Augen entlastet das Gehirn. Ein praktischer Trick: Direkt vor dem Hinlegen einen Kaffee trinken. Da Koffein erst nach etwa 20 Minuten wirkt, wacht man besonders erfrischt auf.

Wichtig ist jedoch, dass ein Mittagsschlaf keine dauerhaft zu kurze Nacht ersetzt. Wer ständig erschöpft ist, sollte seine Schlafgewohnheiten überprüfen oder ärztlichen Rat einholen. Bei ausgeprägten Schlafstörungen kann ein regelmäßiges Nickerchen den Abendrhythmus verschieben. Richtig angewendet ist der kurze Mittagsschlaf jedoch eine einfache und natürliche Gesundheitsmaßnahme. Schon wenige Minuten reichen, um das Gehirn zu entlasten, Informationen besser zu speichern und den restlichen Tag konzentrierter zu bewältigen.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

- Burkart, B. (2025). *Schlafforschung zu Power naps. Wie lange Mittagsschlaf gut – und ab wann er zu viel ist.* Verfügbar unter <https://www.swr.de/leben/gesundheit/mittagsschlaf-macht-schlau-100.html>.
- Fehér, K. D. et al. (2026). *A nap can recalibrate homeostatic and associative synaptic plasticity in the human cortex.* Verfügbar unter <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811926000418>.
- Lanzke, A. (2022). *Wie gesund sind Nickerchen?.* Verfügbar unter <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/wie-gesund-sind-nickerchen-4979>.
- Von Liebe, S. & Roßteuscher, J. (2026). *Aufnahmefähiger dank Mittagsschlaf.* Verfügbar unter <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/mittagsschlaf-verbessert-lernfaehigkeit-100.html>.