



## Gesundheitstipp

# Powernapping – Energiekick oder Zeitverschwendung?

Wer schon seit früh morgens Leistung gebracht hat, den erwischt mittags oft das Mittagstief. Wir werden müde, unkonzentriert und hungrig, unser Körper signalisiert, dass er jetzt eine Pause braucht. Aber soll man wirklich ein kurzes Schläfchen in der Mittagspause einlegen? Unbedingt! Ein Powernap (Englisch für ein kurzes, energiebringendes Schläfchen) ist nämlich kein Ausschlafen, sondern ein kurzes Wegnicken, und das bringt nachweislich neue Kraft und erfrischt – solange man es richtig macht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus dem kleinen Nickerchen am Mittag neue Energie für den Arbeitstag gewinnen.

### Energiekick im Schlaf – das steckt dahinter

Was früher Mittagsschlaf hieß, heißt heute Powernapping, ein kurzes Nickerchen, um Kraft zu tanken. Wenn unser Energielevel mittags sinkt, wir plötzlich unkreativ und unproduktiv werden, kann ein solches kurzes Schläfchen Wunder wirken. In Japan wird in vielen Büros mittags einfach der Kopf auf die Tischplatte gelegt, im Silicon Valley richten Unternehmen ganze Ruhelandschaften ein: Andere Länder sind uns in Sachen Mittagsruhe etwas voraus. Dabei würden sich auch viele Deutsche eine Mittagsschlafchen-Kultur oder Ruheräume wünschen.

### Ein kurzes Schläfchen gibt neue Kraft

Studien haben gezeigt, dass ein kurzes Nickerchen unserer Gesundheit guttut und unsere Leistungsfähigkeit steigert. Eine Studie der NASA ergab, dass eine halbe Stunde Schlaf die Reaktionsgeschwindigkeit um 16 Prozent erhöht und Aufmerksamkeitsausfälle um 34 Prozent verringert. Wissenschaftler der Harvard School of Public Health fanden heraus, dass Powernapping das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 37 Prozent reduzieren kann. Der kurze Schlaf am Mittag wirkt sich also positiv auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und damit auch auf unsere Arbeit aus.

### Finden Sie ein ruhiges Plätzchen

Die kurze Erholung im Schlaf funktioniert auch ohne Ruheraum, fürs Powernapping muss man nämlich nicht liegen. Legen Sie einfach den Kopf auf die Arme auf dem Schreibtisch ab. Oder stellen Sie die Rückenlehne Ihres Bürostuhls zurück und schließen Sie die Augen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kopf gestützt wird. Wer keinen Büroarbeitsplatz hat, findet vielleicht ein ruhiges Plätzchen im eigenen Auto, auf einer Parkbank oder auf einer mitgebrachten Picknickdecke im Freien.

### Die beste Zeit fürs Nickerchen

Die beste Wirkung zeigt der Powernap, wenn Sie ihn nach dem Mittagessen zwischen 12 und 14 Uhr einlegen. Wichtig: nicht zu lange schlafen! Idealerweise dauert ein Nickerchen zwischen 6 und 30 Minuten. Wer länger schläft, kommt danach nur schwer wieder in die Gänge. Sie haben Angst, zu lange zu schlafen? Dann stellen Sie sich den Wecker auf dem Smartphone. Oder probieren Sie doch mal den Schlüsseltrick: Nehmen Sie einen Schlüsselbund so in die Hand, dass er beim Handöffnen herunterfällt. Sollten Sie in den Tiefschlaf fallen, entspannt sich die Muskulatur, die Schlüssel fallen zu Boden und Sie wachen auf.

Es ist übrigens ganz normal, wenn Sie anfangs nicht gleich einschlafen können – aber Powernapping kann man erlernen. Probieren Sie es mal mit Entspannungstechniken wie einfachen Atemübungen. Das erfordert zwar auch ein wenig Training, aber Sie werden den Dreh schnell rausbekommen.

# BARMER