

MACH MAL PAUSE



Power-Napping – ein kurzes Nickerchen zur Mittagszeit – wirkt Wunder und steigert die Leistungsfähigkeit.

Unsere Gesellschaft erwartet von uns, gleichbleibend exzellent, rasch und effizient Leistungen zu erbringen – den ganzen Tag lang. Hören wir allerdings auf unseren natürlichen Biorhythmus, so ist das jedoch gar nicht möglich: Erkenntnisse aus der Schlaforschung zeigen, dass es zur Mittagszeit zu einer Senkung unserer Leistungsfähigkeit kommt.

Zu diesem Ergebnis kam der Schlaforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley bereits vor knapp 20 Jahren. Damals schickte er 450 freiwillige Versuchspersonen für vier Wochen in einen Bunker unter die Erde. Ohne Tageslicht und ohne Uhren hatten die Versuchspersonen schon nach wenigen Tagen jegliches Gefühl für die Tageszeit verloren – sie hielten einen Mittagsschlaf von etwa einer halben Stunde in der Annahme, dass es bereits Abend ist. Das hat uns gezeigt, dass wir täglich zweimal

schlafen sollten, wenn es nach unserer inneren Uhr geht.

Power-Napping für gute Laune

Der Mittagsschlaf ist in unserer Gesellschaft bisher nicht akzeptiert, könnte die Leistung der Angestellten aber enorm steigern: Er verbessert nicht nur unsere Befindlichkeit, sondern auch unsere Gesundheit. So sinkt beispielsweise das Risiko eines Herzinfarktes deutlich, wenn man sich mittags die vom Körper geforderte kurze Pause gönnt.

Dass der Mittagsschlaf auch die Leistungsfähigkeit steigert, haben die Japaner als erstes erkannt. Bereits seit Generationen zählt der Mittagsschlaf zum Büroalltag. Die Chinesen haben das Recht auf den Mittagsschlaf sogar in ihrer Verfassung festgeschrieben. In Amerika ist Power Napping bereits zum Trend geworden. Bei uns lässt sich das Thema Schlaf bisher nur sehr schwer in einen Zu-

sammenhang mit der Arbeitswelt bringen. Das weiß auch Mario Filoxenidis, der sich mit seiner Firma Siesta Consulting für die Einführung von Ruheräumen in Firmen und Institutionen einsetzt. Entscheider wollen hören, dass es 20% mehr Return on Investment gibt, wenn 5% Arbeitszeit investiert wird. Das kann tatsächlich der Fall sein. Wenn allerdings davon die Rede ist, dass diese „Investition“ Ruhezeit ist, dann stößt man schnell auf ein kulturell bedingtes Tabu und erntet nur ein müdes Lächeln der Manager.

Power-Napping – aber richtig

Um die gewünschte erholsame Wirkung eines Power-Naps zu erzielen, gilt es, ein paar wichtige Regeln zu beachten. Entscheidend sind die Dauer des Nickerchens und vor allem der Zeitpunkt des Aufwachens. Schlafen wir zu lange oder werden im falschen Moment geweckt, kann das den Erholungseffekt aufheben. Der Mittagsschlaf sollte

nicht länger als etwa 20 Minuten dauern, damit wir nicht in eine Tiefschlafphase kommen, in der unser Kreislauf zu sehr absinkt und das Aufwachen erschwert wird. Einen Wecker zu stellen, hilft dabei. Am besten sollte man sich einen Platz suchen, an dem man wirklich ungestört ist. Ob der Kurzschlaf im Bett, am Schreibtisch oder auf einer speziellen Power-Nap-Liege gehalten wird, bleibt dabei den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen überlassen. „Um den Kreislauf anschließend wieder in Gang zu bringen, ist leichte Bewegung wie Strecken und Dehnen angesagt“, empfiehlt Prof. Dr. Zulley.

Professionelle Napping-Hilfe

Unser Top-Tipp für alle Besitzer eines axbo Schlafphasenweckers: Seit 1. November 07 steht unter www.axbo.com eine kostenlose Zusatzfunktion für effizientes Power-Napping zum Download bereit – einfach per USB-Kabel zu installieren. ■

