

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Power Napping – oder mit Mittagsschlaf zu mehr Leistungsfähigkeit

Was für unsere Großeltern noch eine Selbstverständlichkeit war, ist in unserer Leistungsgesellschaft eher verpönt: das kurze Nickerchen zwischendurch. Dabei kämpfen sich unzählige Menschen am Arbeitsplatz oder Zuhause – vielleicht sogar im Homeoffice – durch die Müdigkeit um die Mittagszeit. Das liegt meistens nicht an fehlendem Schlaf in der Nacht (dieser verstärkt das Problem allerdings), sondern an unserem Biorhythmus und ist durch Kaffee kaum zu besiegen. Was allerdings hilft ist ein kleines Nickerchen – der klassische Mittagsschlaf.

Die Zeiten ändern sich allerdings langsam. In vielen Chefetagen haben sich die Vorteile des Pause-Machens herumgesprochen. Längst gilt nicht mehr der Mitarbeiter als Vorbild, der ohne Pause durchmalocht. Mittlerweile ist das kurze Nickerchen zwischendurch gar nicht mehr so verpönt, sondern erlebt unter der Namen Power-Napping eine gewisse Renaissance. Und das zurecht! Ein kurzes Nickerchen am Mittag wirkt wie ein natürliches Aufputzmittel – es hat keine Nebenwirkungen, kommt völlig ohne Chemie aus und ist nachweisbar wirksam. Das kurze Schläfchen zwischendurch wurde in zahlreichen Studien untersucht. Die US-amerikanische NASA konnte in einer Studie belegen, dass eine halbe Stunde Powernapping die Reaktionsschnelligkeit um 16 Prozent steigert und Aufmerksamkeitsausfälle um 34 Prozent verringert. Wissenschaftler der Harvard School of Public Health belegten in ihrer Studie außerdem, dass eine 30-minütige Mittagsruhe das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 37 Prozent reduzieren kann. Und - es macht gute Laune: Wer wenig geschlafen hat, ist schnell gereizt. Ein Schläfchen steigert die Konzentration von Serotonin im Blut, einem Hormon, das die Stimmung hebt.

Um die positive Wirkung des Powernappings zu spüren, sollten Sie wirklich schlafen und nicht nur die Augen schließen. Auf Knopfdruck zu entspannen und einzuschlafen, ist gar nicht so einfach, aber Sie können es lernen. Zum Beispiel mit der so genannten progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Hier gilt – wie im Sport – regelmäßiges Training hilft.

Wichtig zu wissen ist aber auch, wie lang so ein Nickerchen überhaupt dauern sollte. Meist ist es sinnvoll, nach ca. 20 Minuten wieder wach zu werden. Denn bis dahin befindet sich der Schlafende noch in einem Leichtschlaf. Erst danach geht der Körper in tiefere Schlafstadien über – und aus diesen erwacht man wiederum nicht so schnell. „Wer länger als etwa eine halbe Stunde schläft, ist danach noch bis zu einer Stunde schlaftrunken – und das würde ihn dann wiederum bei seiner Arbeit behindern“, sagt Professor Jürgen Zully, von der Universität Regensburg. Eine einfache Methode, um die für sich passende Dauer eines Powernaps einschätzen zu können, ist der sogenannte Schlüsselschlaf. Dazu setzt man sich entspannt auf einen Stuhl oder in einen Sessel (der ergonomische Schreibtischstuhl geht natürlich auch) und nimmt einen Schlüsselbund so in die Hand, dass er beim Öffnen der Hand auf den Boden fällt. Bevor man beim Powernap in eine Tiefschlafphase fällt, entspannt sich die Muskulatur. Der Schlüsselbund fällt zu Boden und Sie wachen auf.

Auch das Aufwachen, also der Zeitraum bis ich wieder am Arbeitsplatz sitze und mit meiner Arbeit fortfahre ist nicht unwichtig. Hier kann es helfen, nach dem Powernap nicht einfach aufzuspringen

und mit der Arbeit weiterzumachen, sondern ein paar Zwischenschritte einzuführen. Sie können zum Beispiel, nachdem Sie die Augen wieder aufgemacht haben, zum Fenster gehen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen und sich strecken und dehnen. Frische Luft und Bewegung sind ebenso ein natürliches Aufputzmittel ohne Nebenwirkungen. Ein Glas Wasser oder auch der Espresso oder der Kaffee bevor es wieder losgeht helfen sicher auch. Ein solches kurzes Ritual hilft, sich wieder fit und einsatzbereit zu fühlen.

In dem Sinne – schlafen Sie gut!

Und bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache