



Kiel, 18. März 2016

Powernapping – Das natürliche Aufputschmittel

Das kleine Nickerchen war früher – heute ist Powernapping angesagt. Gemeint ist jedoch das gleiche. Ein kurzer Schlaf ist der Schlüssel zu mehr Leistung und Lebensqualität. Das Alter spielt dabei keine Rolle, denn der erfrischende Effekt ist für alle Altersgruppen sinnvoll. Die optimale Dauer eines Powernap sollte mindestens sechs und bestenfalls zehn Minuten betragen, berichtet die BARMER GEK unter Berufung auf australische Studien. „Morgens noch leistungsstark und konzentriert, fallen viele Menschen mittags in ein regelrechtes Tief. Das erklärt das vorhandene Bedürfnis nach kurzen Erholungsphasen am Arbeitsplatz. Wie eine Umfrage zum Thema Traumarbeitsplatz zeigt, landet ein ‘ruhiger Ort im Büro, der für ein kurzes Nickerchen geeignet ist‘ auf Platz drei der gewünschten Ausstattungsmerkmale“, erläutert Schleswig-Holsteins BARMER GEK Landesgeschäftsführer Thomas Wortmann. Eine solche Praxis dürfte bisher aber eher wenig verbreitet sein, vermutet Wortmann.

Auch zwanzig bis dreißig Minuten Powernap sollen eine ähnlich positive Wirkung haben. Denn erst nach dieser Zeit fällt der Körper in die Tiefschlafphase. Eine halbe Stunde Powernapping steigere die Reaktionsfähigkeit um 16 Prozent und verringere Aufmerksamkeitsausfälle um 34 Prozent, wie eine weitere US-amerikanische Studie belegt. Eine 30-minütige Mittagsruhe könne zudem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 37 Prozent reduzieren, so ein weiteres Ergebnis der Studie.

Der sogenannte Schlüsselschlaf ist eine einfache Methode für die passende Dauer des Powernapping. „Entspannt auf einen Stuhl setzen und einen Schlüsselbund so in die Hand nehmen, dass er beim Öffnen der Hand auf den Boden fällt. Vor der Tiefschlafphase entspannt sich die Muskulatur, der Schlüsselbund fällt zu Boden und man wacht auf“, so Wortmann weiter.

Informationen zum Powernapping und zum Thema Schlaf finden Interessierte unter www.barmer-gek.de/a001095.

→ PRESSESTELLE

Landesvertretung Schleswig-Holstein

Wolfgang Klink
Briefanschrift: Postfach 1429, 24013 Kiel
Hausanschrift: Hopfenstr. 1d, 24114 Kiel

Tel.: 0800 3320 6085 3020*
oder Tel.: 0431 / 66371 853020
Mobil: 0170 761 47 48
E-Mail: presse.sh@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse-sh

www.twitter.com/BARMER_GEK_SH

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei

