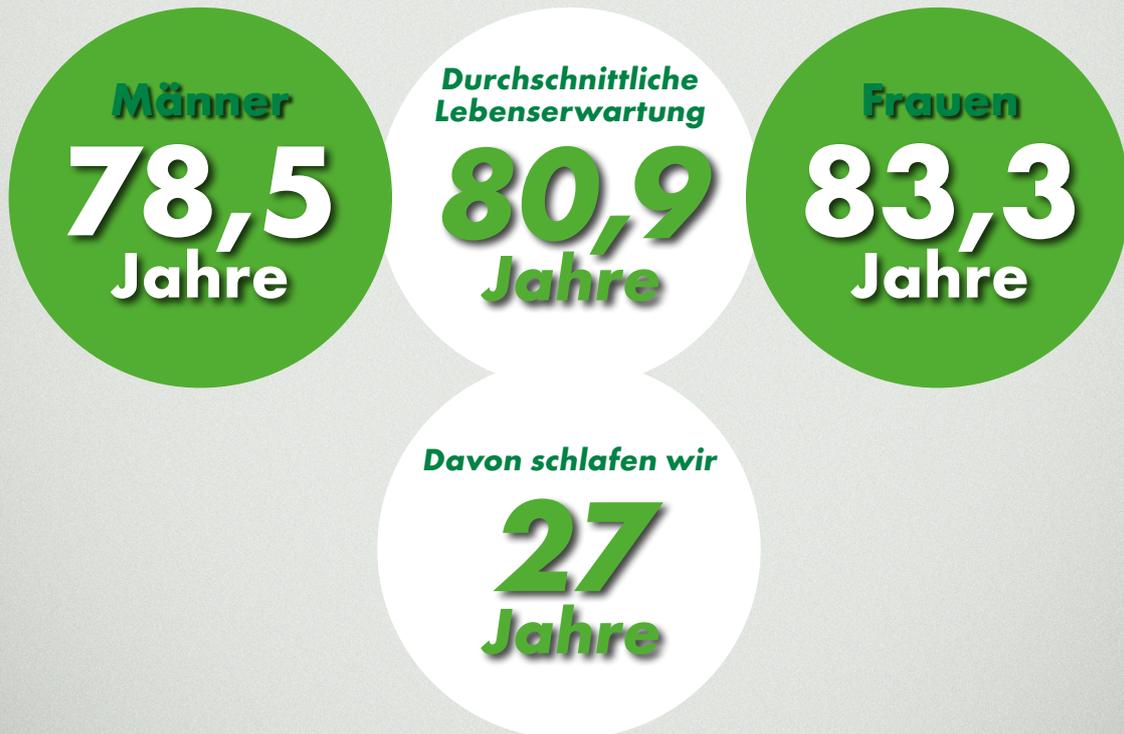


## Power Nap – Wusstest du, dass der Mensch im Durchschnitt ein Drittel seiner Lebenszeit im Schlaf verbringt?



### Wofür ist Schlaf gut?

- ▶ Lernen
- ▶ Linderung schmerzlicher Erinnerungen
- ▶ Auffrischung des Abwehrkräftevorrats
- ▶ Appetitregulation
- ▶ Verschmelzung von Vergangenheit und Gegenwart zur Förderung von Kreativität
- ▶ Speicherung von Erinnerungen
- ▶ Treffen logischer Entscheidungen
- ▶ Stoffwechselregulierung
- ▶ Funktion Herz-Kreislauf-System

Wie du siehst, erfüllt unser Schlaf viele wichtige Funktionen. Daher ist es für deine tägliche Gesundheit relevant, auch einen guten Schlaf zu haben. Fühlen wir uns mal nicht ausgeruht, schlapp und unkonzentriert, können uns Power Naps auf die Sprünge helfen und unsere Leistungsfähigkeit sowie Konzentration wiederherstellen. Dies ist auch wissenschaftlich belegt. Power Naps ersetzen jedoch nicht einen erholsamen Nachtschlaf und können ein Defizit nicht ausgleichen.

Du willst das Warum und Wie wissen? Dann lies dir die Vorteile auf dieser Seite und die Tipps auf der Rückseite durch!

- ▶ Kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 37 % senken
- ▶ Power Naps von 30 Minuten können Aufmerksamkeitsunfälle um bis zu 34 % reduzieren
- ▶ Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit um ca. 16 %
- ▶ Durch die Erhöhung des Konzentrationsniveaus lassen sich Arbeitsunfälle reduzieren

## Power Nap

### Die besten Voraussetzungen schaffen

1

**Wähle den richtigen Zeitpunkt:** Jeder Mensch hat seine energetischen Hochs und Tiefs zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Bei Tagmensch liegt ein erstes Leistungstief zwischen 12 und 14 Uhr vor. Höre auf dein Körpergefühl.

2

**Nutze den idealen Ort:** Wichtig ist, dass du möglichst allein bist und dich niemand stört. Um nicht zu tief einzuschlafen, ist das Bett tabu. Ideal ist ein Sofa oder Sessel, eine Hängematte oder ein Stuhl, in dem du entspannen kannst.

3

**Mache es dunkel:** Tageslicht blockiert die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Je dunkler es ist, desto eher wirft der Körper die Melatonin-Produktion an. Greife auch gerne zu einer Schlafmaske.

4

**Geräuschkulisse oder Stille:** Dies ist ganz Geschmackssache. Achte nur darauf, dass die Geräuschkulisse nur sanft im Hintergrund ist.

5

**Die richtige Temperatur:** Es sollte weder zu warm noch zu kalt sein. Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 20 Grad Celsius.

## Power Nap

### Schritt für Schritt

Indem du Power Naps immer wieder machst, stellt sich dein Körper auf den Kurzschlaf ein und lernt, effizient damit umzugehen. Trinke einen Kaffee: Koffein braucht ca. 20-30 Minuten, bis es wirkt. Wenn du den Power Nap in dieser Zeit machst, wachst du auf, wenn das Koffein wirkt.

- ▶ **Die richtige Einschlaftechnik:** Mithilfe einer Atemübung kannst du deinen Körper herunterfahren. Atme 5 Sek. tief ein, halte die Luft für 5 Sek. in der Lunge und atme anschließend wieder 5 Sek. kräftig aus. Halte dann die Leere in der Lunge für 5 Sek. und wiederhole die Atemübung.
- ▶ **Die richtige Länge:** Nappe nicht zu lange! Fällst du in den Tiefschlaf und wachst auf, bist du erst mal neben der Spur. Stelle dir einen Wecker auf 20-30 Minuten.
- ▶ **Aufstehen:** Stehe sofort auf bzw. verlasse die bequeme Position, um deinem Körper das Signal für Aktivität zu geben.
- ▶ **Kreislauf in Schwung bringen:** Bringe deinen Puls nach oben, indem du dich z. B. streckst, dehnt und ein paar Schritte gehst. Auch einige Kniebeugen o. Ä. sind hervorragende Wachmacher. Erfrische dich auch mit einer Ladung kaltem Wasser ins Gesicht oder einem Glas Wasser zum Trinken.
- ▶ **Licht machen:** Tageslicht ist der biologische Wachmacher. Mache den Raum hell, mache einen kurzen Spaziergang oder gehe auf den Balkon.

Nur wer ausgeschlafen ist, kann volle Leistung bringen und seine Zeit effektiv nutzen. Dein Optimum kannst du mit einer Kombination aus erholsamem Nachtschlaf und regelmäßigen Power Naps erreichen.

(Quelle: [haengewelt.de/ratgeber/powernapping/](http://haengewelt.de/ratgeber/powernapping/))

## DEKRA Automobil GmbH

Industrie, Bau & Immobilien  
Handwerkstraße 15  
70565 Stuttgart  
Telefon 0800.333 333 3  
[kundencenter@dekra.com](mailto:kundencenter@dekra.com)

[dekra.de](http://dekra.de)

