

Füße hoch, Augen zu: Was ein Nickerchen bringt

In der Arbeit schlafen ist in den meisten Büros tabu. Anders in asiatischen Ländern: Dort weiß man schon lange, dass ein kurzer Mittagsschlaf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter fördert. Es gibt entsprechende Studien – eine Übersicht.

Andreas Grote

In den meisten Unternehmen wird es nicht gern gesehen, aber viele Untersuchungen zeigen, dass ein Nickerchen zu Mittag die Leistung am Nachmittag deutlich verbessert. Etwa zwischen 13 und 15 Uhr kommt es bei jedem Menschen zu einem biologischen Leistungstief – die Körpertemperatur sinkt, der Kreislauf wird instabiler, die Konzentration lässt nach, und man wird müde. Kommen dann noch sommerliche Temperaturen und ein kohlehydratreiches Kantineessen dazu, ist das Mittagstief vorprogrammiert.

„Dann ist der günstigste Zeitpunkt für einen Powernap“, sagt Doris Moser, Gesundheitspsychologin in der Spezialambulanz für Schlafstörungen am AKH Wien und Vorstandsmitglied der Öster-

reichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung. Ein Powernap bringt für die nächsten zwei bis drei Stunden neue Kraft. In den USA und Japan sind „Powernaps“ in Firmen ein zunehmend anerkanntes Mittel der Erholung, in China ist das Recht darauf in der Verfassung verankert. „Bis es in Österreich geduldet und gewollt ist, braucht es noch Aufklärung über den Benefit solcher Ruhephasen“, sagt Doris Moser.

Dabei reicht schon eine kurze Pause. Australische Forscher der Flinders University testeten mit Freiwilligen verschiedene lange Schlafpausen und fanden heraus: Ein zehn Minuten langes Nickerchen ist am effektivsten. Die Müdigkeit verschwindet sofort, die Leistungsfähigkeit steigt, und der Effekt hält zwei Stunden lang an.

Der Düsseldorfer Forscher Olaf Lahl zeigte zur Mittagszeit Testpersonen zwei Minuten lang eine Liste mit exakt 30 Wörtern zum Auswendiglernen. Danach blieb eine Gruppe wach, die andere legte sich für sechs Ruheminuten aufs Ohr. Eine Stunde später erinnerte sich die Nickerchengruppe

an 35 Prozent mehr Wörter. Bei Piloten der Lufthansa ist Powernapping bei längeren Flügen Dienstvorschrift. Hintergrund ist eine Studie der Nasa von 1995, die zeigte, dass nach durchschnittlich 26 Minuten Nickerchen die Reaktionen der Piloten um ein Drittel und die Aufmerksamkeit um 100

Prozent steigen. Beides hielt für die nächsten zwei bis drei Stunden an.

Länger hilft allerdings nicht. „Wichtig ist, dass man dem Nickerchen nicht mehr als maximal 30 Minuten Zeit gibt“, sagt Moser. Danach kommt es zum Übergang in tiefere Schlafstadien, aus welchem das Erwachen oft schwierig ist und die Schlaftrunkenheit bis zu einer Stunde anhält, was wiederum die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Sinnvoll ist es daher, einen Wecker zu stellen. Ein Kaffee vor dem Nickerchen schadet dagegen nicht, im Gegenteil: Die wachmachende Wirkung des Koffeins tritt erst 30 Minuten nach dem Konsum ein und sorgt dann für zusätzlichen Schub.

Der Powernap hat möglicherweise noch weitere Effekte. So haben Forscher der Universität Athen anhand von Studien mit über 37.000 Teilnehmern zeigen können, dass regelmäßige Nickerchen das Risiko für Herzkrankungen um 37 Prozent senken. Andere Untersuchungen geben Hinweise, dass ein Powernap auch vor Gewichtszunahme und Diabetes schützen könnte.

Wer nicht auf Kommando einschlafen kann, profitiert trotzdem, sagt Moser. „Bereits eine halbe Stunde in Ruhe hinsetzen, die Augen schließen und sich entspannen, bringt einen positiven Effekt für die Leistungsfähigkeit.“ Dazu könne man den Stuhl zurücklehnen und die Füße hochlegen oder den Kopf auf den Schreibtisch sinken lassen.



Foto: iStockphoto

Schade eigentlich: Nur die ganz Entspannten schaffen es, halböffentlich ein Mittagsschläfchen zu halten.

