

Kurze „Auszeit“ am Arbeitsplatz

STRESSABBAU Wer in der Mittagspause abschalten und sich für eine Weile hinlegen will, ist bei Margit Mirwald richtig.

VITALITÄT Die Therapeutin führte in ihrer Praxis „Power-Napping“ ein, damit ihre Kunden besser in den Nachmittag starten.

VON DANIEL STEFFEN, MZ

REGENSBURG. In der Ruhe liegt die Kraft. Genießt man die Mittagsruhe, reicht die Kraft für den ganzen Nachmittag. „Die Wissenschaftler sind sich einig, dass in der Mittagszeit die Menschen meist einen Durchhänger haben“, sagt Margit Mirwald – und bietet deshalb das „Power-Napping“ an. Was sich zunächst befremdlich anhört, ist nichts anderes als eine kurze Tiefenentspannung in der Mittagspause. Und diese bietet Margit Mirwald in ihrer Praxis an. Zentral in der Grasgasse 3 gelegen, sei die Praxis für viele in der Innenstadt arbeitenden Menschen interessant, meint die Entspannungs- und Bewegungspädagogin.

Abschalten für gut 20 Minuten

Das Konzept „Power-Napping“ hat sie neu in ihre Entspannungsmethoden aufgenommen. Die Menschen können sich bei für 15 bis 25 Minuten hinlegen und einfach mal abschalten, den Stress des Alltages vergessen. Der Raum dafür ist geradezu ideal: Fensterlos, aber mit weißen Wänden und hellbeigen Boden versehen bietet er die richtige Atmosphäre, um kurzfristig mal „abzutauchen“.

Für einzelne Besucher hat Margit Mirwald eine Entspannungsliege zur Verfügung, für kleinere Gruppen weiche Matten. Sozialpädagogin Angelika Schäffer-Gabler legt sich gern auf die besagte Liege hin: „Ich will für den restlichen Arbeitstag Energie tanken. Wir bei der Caritas haben ja Gleitzeit, da kann ich öfter hier mittags hingehen.“ Der Effekt stimme, versichert Schäffer-Gabler. „Seitdem ich das hier mache, bin ich bei der Arbeit munter und energiegeladener.“

Sprudelsäulen und Musik

Doch solch ein Power-Napping ist nicht nur einfach Kurzschlaf oder ein Nickerchen: Begleitet von Wasserplätschern sowie entspannender leiser Musik lässt es sich noch wesentlich angenehmer schlummern. Auch das Ambiente des Raumes stimmt: Gedämpftes Licht in Form von Wassersäulen oder LED-Bildern gibt dem Patienten das Gefühl, sich abseits des Gewöhnlichen zu befinden und unterstützt somit die erholsame Wirkung. Mirwald: „So ein Power-Napping gestalte ich ganz individuell. Es gibt manche, die wollen sich nur hinlegen und keine Entspannungsmusik.“

Wer will, kann auch eine Entspannungsansage bekommen.“ Die sieht so aus, dass sich die Teilnehmer auf virtuelle Reise durch den Körper begeben, Körperteile und Glieder stimmlich zur Ruhe gebracht werden. Nach gut 15 Minuten holt Mirwald ihre Patienten dann wieder „zurück“.

Allerdings langsam, denn „es hat sich gezeigt, wer allzu schnell aufwacht, weniger entspannt ist als derjenige, der nach und nach wieder in den Alltag zurückkehrt.“

„Siesta“ ist hier eher verpönt

Anders als in südländischen Kulturen wie ein Spanien, wie die „Siesta“ gang und gäbe ist, gilt der Mittagsschlaf in West- und Nordeuropa eher als verpönt: „Es entsteht schnell das Bild von faulen Beamten, gerade in der heutigen Zeit, in der wir immer mehr auf Leistung getrimmt werden“, ärgert sich Mirwald.

„Ideale Zeit für einen Mittagsschlaf ist zwischen 12 und 14 Uhr“, sagt Mirwald. Doch Vorsicht! Wer länger als 30 Minuten schläft, bleibt müde und kommt nicht mehr richtig in den Trab. Das Power-Napping kann man freilich auch daheim machen: Wichtig ist, dass möglichst wenige Außeneindrücke den Kurzschlaf beeinträchtigen. Lärm oder zu viel Licht stören das Prozedere. Power-Napping unterstützt



Margit Mirwald lebt selbst mit Power-Napping und bekämpft damit auch ihre Schmerzen.

Fotos: Steffen



Deko-Elemente unterstützen die kurze Ruhepause. – Angelika Schäffer-Gabler nutzt ihre Mittagspause gern zu einem kleinen Schläfchen.



WIE MITTAGSSCHLAF DIE GESUNDHEIT FÖRDERT

► **Internationale Studien** belegen, dass „Power-Napping“ vorbeugende Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat.

► **Bluthochdruck** und erhöhtes Herzinfarkt-Risiko kommen von Schlafmangel.

► **Die Siesta** soll das Leben, vor allem von Männern, verlängern. Ihr Risiko, durch Herzversagen plötzlich aus dem (Arbeits-)Leben zu scheiden – so heißt es – verringere sich um 64 Prozent, wenn sie sich nachmittags ein Schlä-

chen gönnen.

► **Wie sehr Frauen** von der Siesta profitieren, ist unerforscht – Schlaflabors fanden für ihre Untersuchungen zu wenige Probandinnen.

► **Sicher ist** aber, dass chronische Übermüdung und ihre Folgen – mangelnde Motivation, schlechte Effizienz, Krankheit und Arbeitsunfälle – und nicht zuletzt Kosten in Milliardenhöhe verursachen.

in natürlicher Weise den Biorhythmus, der nach dem Leistungshoch in der Vormittagszeit erst am Nachmittag wieder in einer Hochphase ist.

Auf Signale des Körpers hören

„Der Mensch sollte mehr auf die Signale seines Körpers hören und nicht einfach pausenlos durcharbeiten“, rät Mirwald, weiß aber auch, das bei den

heutigen beruflichen Anforderungen solch ein Timing nicht leicht ist. Schlafforscher Dr. Florian Gfüllner von Klinikum Donaustauf rät jedoch nur denjenigen zum Mittagsschlaf, die nachts auch meist gut schlafen: „Wer bei dauerhaften Schlafproblemen zusätzlich Mittagsschlaf macht, könnte nachts eventuell noch schlechter einschlafen als sonst. Durch den Mittags-

schlaf nimmt man sich abends den Schlafdruck.“ Dr. Gfüllner selbst praktiziert gern den Mittagsschlaf, allerdings nur an Wochenenden, wenn er dazu Zeit hat.

Schlaf statt Kaffee

„Das machen auch viele unserer Patienten so. Für mich ist das die bessere Lösung. Ich mag mich nicht dauernd

mit Kaffee hochpuschen.“ Da die Mittagspausen zumeist eine Stunde lang sind, ist es freilich sinnvoll, eine geeignete Möglichkeit in Arbeitsplatznähe zu suchen. Im Falle von Margit Mirwald ist die Praxis (Grasgasse 3) nur wenige Meter von der Maximilianstraße entfernt. Einmal „Nappen“ kostet bei ihr 15 Euro. Infos sind unter Telefon (0 94 41) 70 36 36 zu bekommen.