



Erholsamer Mittagsschlaf

Sehr geehrte/r Frau/Herr,

ein Nickerchen um die Mittagszeit verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Offenbar liegt es in der Natur des Menschen, zur Halbzeit des Tages eine Pause zu machen. Von Erholung spürt man nach zu langem Schlafen aber gar nichts. In 15 bis 20 Minuten, die mit tragem Kopf und müden Gliedern anders kaum sinnvoll zu nutzen wären, verschafft ein Nickerchen gute Laune, es ist gut fürs Immunsystem, für Herz und Hirn. Darin liegt der besondere Charme des Mittagsschlafes.

Hier eine kurze Anleitung zum erholsamen Mittagsschlaf:

- Wenn Sie merken, dass Sie müde werden, ist der Moment für eine kurze Schlafpause perfekt. Versuchen Sie auf keinen Fall, sich mit Kaffee, Tee, oder einer Zigarette über die Phase zu retten.
- Sorgen Sie zunächst für ein ruhiges Ambiente. Später, als erfahrener Mittagsschläfer, können Sie vielleicht auch im Gewühl abschalten.
- Sie müssen für einen Mittagsschlaf nicht unbedingt liegen. Probieren Sie aus, wie Sie gut entspannen können: Auf einer Matte auf dem Boden, mit hochgelegten Füßen auf dem Schreibtischstuhl oder wie die Chinesen auf ein dickes Kissen auf den Schreibtisch gekuschelt.
- Der Mittagsschlaf sollte auf keine Fall länger als eine halbe Stunde dauern, denn sonst fallen Sie in den Tiefschlaf und brauchen zu lange, um wieder wach und fit zu werden. Stellen Sie sich anfangs den Wecker. Wenn Sie Routine haben, werden Sie von allein zuverlässig aufwachen, wenn die Zeit um ist.
- Wenn Sie aufgewacht sind, sollten Sie sich kurz strecken, tief durchatmen und zügig aufstehen. Sie sollten dann erholt und frisch sein. Ein paar Gymnastikübungen und etwas kaltes Wasser ins Gesicht: Das sollte Sie hellwach machen. Jetzt ist übrigens auch ein Kaffee erlaubt.

Einen erholsamen Mittagsschlaf wünscht das Praxisteam Krüger