

MAI 2014

natürlich

IHR KUNDENMAGAZIN FÜR REFORMWAREN UND NATURKOSMETIK

Neue Werte

Entlastung bei
Bluthochdruck

Neue
Frische

Die Kunst des
Kurzschlafs

+ 12 Seiten
vegetarische
REZEPTE

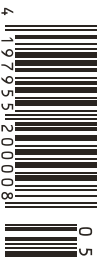


Jetzt lockt
der Mai

Luftig-leichte Naturkosmetik, frühlingsfit mit Matcha-Tee

www.natuerlich-magazin.de

GRATIS





Ich schlafe mal eben

Die Kunst des Kurzschlafs: Powernapping

Die Kraft des täglichen Nickerchens wird in unserer Kultur noch unterschätzt. Machen wir es doch wie die Asiaten und fördern durch diese Pause Gesundheit, Leistung und Kreativität.



Kennen Sie das? Der Körper ist träge, die Augen fallen einem fast zu, und man gähnt ausgedehnt. Jede Bewegung ist langsam und erfordert Kraft. Das klare Denken fällt schwer, und dennoch versucht man, sich zusammenzureißen, um seine Aufgaben zu erledigen. Dieses Gefühl begleitet viele Menschen vor allem in der Mittagszeit – egal bei welcher Tätigkeit und wo sie sind.

Das Phänomen ist jedoch ganz normal, denn alle Menschen haben mittags ein Leistungs- und Energietief, physisch wie auch psychisch. Es ist zwischen 13 und 14 Uhr besonders stark ausgeprägt. Unsere Körpertemperatur sinkt, und die innere Uhr sagt uns, dass wir ausruhen müssen. »Wir dürfen nicht vergessen, dass die innere Uhr einen wichtigen steuernden Einfluss auf die Organe und Zellen hat«, sagt Powernapping-Autor Andreas Atteneder. Sie sorgt für unsere Regenerationsfähigkeit. Körper und Seele müssen sich von selbst reparieren und erholen. Je öfter wir die innere Uhr ignorieren, desto häufiger können Krankheiten entstehen.



U-Bahn fahren in Japan. Hier ist es normal, kurz einzunicken. Niemand stört sich daran, solange kein anderer Fahrgast belästigt wird.

Der Magen ist um diese Zeit meist mit der Verdauung des Mittagessens beschäftigt. Der Körper leitet Blut und damit gelösten Sauerstoff in den Bauchraum, um bei der Aufnahme und dem Abtransport von Nährstoffen zu helfen. Besonders im Gehirn spüren wir dann den fehlenden Sauerstoff und werden müde.

Für Wissenschaftler, wie zum Beispiel Martin Braun vom Fraunhofer-Institut, steht fest, dass ein kurzes Schläfchen von zehn bis maximal 30 Minuten ausreichen würde, damit die Gesundheit des Menschen gefördert wird. Herz, Gehirn und Atmung kämen wieder ins Gleichgewicht, und Stress würde reduziert. Marc Rosenkind von der US-Raumfahrtbehörde NASA >

– Seit 1893 –
Donath[®]
Vollfrucht

Exotischer Vollfrucht- Genuss

Vermahlung aller
zum Verzehr geeigneten
Fruchtbestandteile



- Die volle Frucht mit bioaktiven Pflanzenstoffen
- Entdecke die exotischen Sorten wie Mango, Papaya, Granatapfel, Cranberry & Açaí
- Im Cocktail oder Dessert, aber auch im Müsli und Eis ein Traum



Natürlich nur das Beste


Das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel ist reich an hochwertigen pflanzlichen Vitaminen und Mineralstoffen wie Folsäure, Eisen, Chrom und Vitamin K₁. Diese unterstützen den Energiestoffwechsel sowie das Nervensystem und stärken das Immunsystem auf natürliche Art. WurzelKraft leistet einen wertvollen Beitrag zur täglichen Ernährung – für Jung und Alt nur das Beste aus der Natur!

- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ ohne Zusatzstoffe
- ✓ gluten- und laktosefrei

Jetzt Infos und **kostenlose Proben** anfordern:

Jentschura International GmbH

Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster · Tel.: +49 (0) 25 36-33 10-0

www.p-jentschura.com/proben 

natürlich in Balance

konnte nachweisen, wie wirkungsvoll sich ein kleines Nickerchen auf Leistung, Konzentration und Reaktionsfähigkeit auswirkt. Fehler und Ineffizienz könnten dadurch häufig vermieden werden, und der Ideenreichtum würde gesteigert.

Asien ist Vorreiter des Nickerchens

In China ist »Xei Xi«, wie es dort genannt wird, sogar ein Grundrecht. Der »Inemuri« wird mit »Anwesenheitsschlaf« übersetzt und ist fest verankert in der japanischen Tradition. Ob in der Schule, bei der Arbeit oder in öffentlichen Verkehrsmitteln – der erholsame tägliche Kurzschlaf ist Alltag von Millionen von Menschen. Die ostasiatischen Unternehmen waren auch die ersten, die seine Kraft erkannten und Ruheräume für das Personal einrichteten. Darüber hinaus sind es nur noch die Spanier und Lateinamerikaner, die mit ihrer »Siesta« ähnlich leben. Meist wird diese Mittagsruhe in der sechsten Stunde des Tages, in der »hora sexta« abgehalten. In diesen Ländern ist dann zwischen halb zwölf und 15 Uhr, auch aufgrund der hohen Sonnenaktivität, alles ruhig auf den Straßen. Geschäfte sind oft geschlossen, und es finden keine gesellschaftlichen Aktivitäten statt.

Eine spezielle Form des Mittagsschlafs entwickelte sich vor Jahren in den USA: »Powernapping ist eine Kurzschlafphase, der Schlaf sollte zwischen 15 und maximal 30 Minuten dauern«, erklärt Diplom-Sportwissenschaftlerin Grit Moschke. Für Menschen, die unter Nachmittagsmüdigkeit

leiden, soll es die beste Lösung sein, um neue Energie zu schöpfen. In Niedersachsen erlaubte die Stadtgemeinde Vechta als erste das Powernapping bei der Arbeit. Zahlreiche Callcenter, Consulting-Unternehmen, Architekturbüros und Werbeagenturen folgten erfolgreich diesem Beispiel und richteten Ruheräume für die Angestellten ein. Doch kaum Namen sind bekannt, da die Sorge um den eigenen Ruf oft groß ist. Softwarefirmen wie SAP und IBM in Stuttgart stehen dazu, doch nennen es »Work-Life-Management« und »Well-Being-Konzept«. Leider hat sich das Powernapping noch nicht vollständig etabliert. Oft findet man vor lauter Stress keine Möglichkeit, eine Ruhepause einzulegen. Der Kurzschlaf sollte dann am späten Nachmittag nur unter der Voraussetzung nachgeholt werden, dass nicht länger als 15 bis 20 Minuten geruht wird. Sonst treten in der Nacht Schlafstörungen auf, oder man leidet am nächsten Tag unter Müdigkeit und Unkonzentriertheit.

In einigen Fällen ist ein Powernap sogar gar nicht zu empfehlen: Einige Schlafmediziner sagen, dass sich bei Menschen mit Schlafstörungen diese durch das Powernapping noch verstärken würden. Bei depressiven Patienten wird ebenfalls von einem Nickerchen abgeraten. Denn ihnen wird für die erste Zeit tagsüber ein Ruheverbot erteilt, um günstige Schlafgewohnheiten zu entwickeln.

Treffen diese Bedingungen nicht auf Sie zu, dann gönnen Sie sich täglich Ihre Ruhepause. Solange es niemanden stört, spricht doch nichts dagegen, oder? Ihrer Gesundheit tun Sie damit auf jeden Fall etwas besonders Gutes. ➡ nat

natürlich BUCHTIPP

portofrei

Powernapping

Andreas Atteneder, Grit Moschke

Das Buch eignet sich für Menschen aus Sport, Business und Gesellschaft, die Kraft tanken und einem Burn-out vorbeugen wollen. Es enthält gut verständliche und motivierende Hilfestellungen, den Kurzschlaf in den Alltag zu integrieren. Außerdem werden verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken vorgestellt.

175 Seiten | 19,90 Euro | Freya Verlag

Online bestellen: www.gesundbuchshop.de

