



ENERGIE TANKEN MIT POWER NAPS

Fühlst Du Dich nach der Mittagspause manchmal erschöpft? Keine Sorge: Das geht den meisten so, denn es gehört zu unserem Biorhythmus. Mit einem Power Nap (zu deutsch: „Energie-Nickerchen“) kannst Du mittags neue Kraft tanken und erholst in die zweite Tageshälfte starten. Wie das geht, erfährst Du hier.

Außerdem sollen schon kurze Schlafeinheiten den Stresshormonspiegel in unserem Kreislauf senken.¹ Weniger Stress bedeutet, dass Du abends besser und schneller zur Ruhe kommst. Und ausreichend Schlaf hilft Dir, Deine Messwerte stabiler zu halten. Gerade wenn Du Schwierigkeiten haben solltest, in der Nacht ausreichend Schlaf zu bekommen, könnte Power Napping also ein Stück weit für Ausgleich sorgen. Wie das geht, erfährst Du hier.

BAU DIR EINE KOMFORT-OASE

Theoretisch kannst Du überall Power Nappen. Wichtig ist, dass Du Dich dort wohlfühlst. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch, aber mit ein paar einfachen Punkten kannst Du die Qualität Deines Mittagsschlafs erheblich steigern:

- a.) Wähle einen ruhigen, stressfreien Ort, mit einer angenehmen Temperatur.
- b.) Achte darauf, dass Du für die Dauer Deines Naps nicht gestört wirst.
- c.) Dimme das Licht auf die gewünschte Helligkeit. Bestenfalls ist es komplett dunkel.
- d.) Finde eine bequeme Position, damit Du entspannt wieder aufwachst.

Tipp: Bist Du nicht zuhause? Dann können auch Pullover, Schals oder Rucksäcke hervorragende Kissen sein.

WIE LANG IST ZU LANG?

Natürlich willst Du nicht weniger erholt aufwachen, als Du eingeschlafen bist. In der Wissenschaft gelten 10-30 Minuten als optimal.² Danach setzt die erste Tiefschlafphase ein und es kann Dir schwerer fallen, wieder aufzuwachen. Stell Dir einen sanften Wecker und probiere aus, welche Nap-Dauer Dir guttut! Je häufiger Du einen Mittagsschlaf machst, desto schneller gewöhnt sich Dein Körper an den Rhythmus. Nach kurzer Zeit wirst Du von allein erholt aufwachen.

GUT GENÄHRT NAPPED SICH'S AM BESTEN!

Auch die Ernährung kann zum perfekten Mittagsschlaf beitragen. Besonders hilfreich sind Lebensmittel, die Vitamin B12 und C oder auch Magnesium beinhalten. Sie regen den Stoffwechsel an, fördern das Nervensystem und unterstützen die psychische und physische Gesundheit. Folgendes könntest du in deine Routine vor dem Power Nap integrieren:

Vitamin C: z. B. Erdbeeren, Orangen, Paprika

Vitamin B 12: z. B. Thunfisch, Rind, Emmentaler

Magnesium: z. B. Bananen, Linsen, Nüsse

AUF KNOPFDROCK SCHLAFEN: NUR WIE?

Den eigenen Körper bewusst zur Ruhe kommen zu lassen, ist nicht einfach. Aber jeder kann es lernen – zum Beispiel mit dieser Atem- bzw. Entspannungsübung:

1. Lass die Arme und Beine locker und atme langsam durch die Nase ein.
2. Halte kurz die Luft an (circa 4 Sekunden) und atme ruhig durch Mund oder Nase aus.
3. Wiederhole das einige Male und spüre, wie Dein Körper runterfährt – mit etwas Glück bist Du sogar schon weggenickt.

Seite 2 von 2

Agenturfoto. Mit Model gestellt.

¹ <https://www.haengewelt.de/ratgeber/powernapping/>

² www.aerztezeitung.de/Medizin/Ausgeschlafen-zum-Erfolg-durch-Powernapping-325162.html

FreeStyle plus Ich ersetzt nicht die therapeutische Beratung durch das Diabetes-Team.

Das Lesegerät oder die Apps der FreeStyle Libre Messsysteme sind sowohl in mg/dl als auch mmol/l erhältlich.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.

© 2023 Abbott Diabetes Care | ADC-75516 v1.0

