

POWERNAPPING:

Einmal schlafen und zurück

INTERVIEW >>> Ausreichend Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein angehäufter Mangel beeinträchtigt uns nachhaltig in unserem täglichen Leben. Was können hier sogenannte Powernaps bewirken? Prof. Dr. Ingo Fietze vom Schlafmedizinischen Zentrum der Charité Berlin gibt Auskunft.

Was sind Powernaps? Wann machen sie Sinn und wie sieht eine ideale Powernap-Situation aus?

Ein Powernap ist in der Regel ein kurzer „Minutenschlaf“, der, wenn eine Müdigkeit einsetzt, zu einer gewissen Wiedergewinnung an Konzentration und Leistungsfähigkeit führen kann. Man benötigt kein Powernap, wenn man ausgeschlafen ist. Ist man das jedoch nicht und hat man ein Schlafdefizit, wird man am Tage merklich müde, meist mittags zwischen 12 und 14 Uhr oder nachmittags zwischen 16 und 18 Uhr. Genau um diese Zeit macht dann auch ein Powernap Sinn. Dieser sollte sich zwischen zehn bis max. 30 Minuten erstrecken. Nicht länger. Dabei sollte man sitzen oder halb liegen, also eine Haltung einnehmen, die nicht zu bequem ist, um auch ohne Wecker wieder aufzuwachen.

Wichtig ist auch, dass man, wenn die Müdigkeit eintritt, zügig einem Powernap einlegt und nicht zu viel Zeit verstreichen lässt. Sonst verfliegt die Müdigkeit wieder.

Was geschieht in unserem Körper, wenn wir powernappen? Entspricht es genau dem Nachtschlaf, nur verkürzt?

Wir kommen beim Powernappen über den oberflächlichen in den mitteltiefen Schlaf. Den Tiefschlaf, den wir in der Nacht erzielen, erreichen wir hier nicht. Im Gegensatz zum oberflächlichen Schlaf ist der mitteltiefe Schlaf aber erholsam. Vor allem das Gehirn erholt sich und tankt auf. Und auch Gelerntes merkt sich durch einen Nap besser.

Wann machen Powernaps keinen Sinn? Oder anders gefragt, wo beginnt und endet die Effektivität von gezieltem Schlummern?

Ein Powernap lässt sich nicht erzwingen. Wenn die Müdigkeit verfliegen ist, sollte man nicht auf Krampf versuchen, wegzuschlummern. Sinn macht das Nappen nur bei temporären Schlafdefiziten. Es ersetzt nicht den Nachtschlaf. Der sollte mindestens sechs Stunden dauern. Man sollte es also nicht zur Gewohnheit werden lassen, weniger als sechs Stunden zu schlafen und das durch Nappen aufholen zu wollen. Das würde nicht funktionieren. <<<

