

Power Napping lernen auf der Messe in München

27.09.2007, 14:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *RD-Messekonzepte, Rainer Dohn*

Presseagentur: *Christoph Schraivogel, Berlin*



Erst Power Napping lernen und dann gleich praktizieren: Die Napshell für den exklusiven Power Nap. Zu sehen auf der Schlaf Gut! 2007 in München

Die Münchner Messe Schlaf Gut! 2007 macht ihrem Namen alle Ehre: Dort darf und soll nun auch tatsächlich in aller Öffentlichkeit geschlafen werden. In dem Einsteiger-Workshop ‚Power Napping‘ können Messebesucher mittels professioneller Hilfe lernen, wie man durch einen gekonnten Kurzschlaf eine viel effektivere Mittagspause pflegen kann.

Die Idee des erholsamen Nickerchens zwischendurch ist nicht neu. Viele Japaner und Chinesen halten einen kurzen Mittagsschlaf am Arbeitsplatz. In den USA wurde dieser energiebringende Kurzschlaf am Tage unter dem kraftvollen Namen Power Napping populär. Doch in deutschen Landen tun sich viele noch schwer mit der Umsetzung, denn all zu groß ist immer noch die Angst, voll zu Unrecht als Weichei verunglimpft zu werden.

„Die Fehlerquoten sinken, die Kundenzufriedenheit durch ausgeruhte Mitarbeiter steigt, die Konzentrationsfähigkeit von Kopfarbeitern erhöht sich signifikant,“ so erklärt Mario Filoxenidis, der den Workshop am Samstag, den 10. November 2007 ab 11 Uhr leiten wird, den Nutzen von Power Napping. Filoxenidis leitet seit 2001 in Wien das viel beachtete Projekt Siesta-Consulting, das den Kurzschlaf samt Ruheräumen als Möglichkeit zur kreativen Pause in Firmen und Organisationen etablieren will.

Auch der Schlafforscher und Schirmherr der Schlaf Gut! 2007, Prof. Dr. Jürgen Zulley, plädiert schon seit Jahren für mehr gesellschaftliche Akzeptanz eines kurzen Mittagsschlafs. Das von vielen gefühlte Mittagstief sei keine Einbildung sondern vielmehr „eine eindeutig wissenschaftlich belegte Tatsache“.

Der Mensch sei nun mal keine Maschine, sagt Zulley, sondern „ein organisches Rhythmuswesen, das den circadianen Rhythmen unterworfen ist“. Die messbare Kreislaufstabilität etwa sei nicht nur morgens um 3 Uhr sondern auch mittags zwischen 12 und 14 Uhr deutlich erhöht. Diesem Tief mit einem kleinen Nickerchen zu begegnen sei da nur logisch und wann immer es geht angebracht.

Zu viel Ruhm brachte es denn auch die Stadtverwaltung des niedersächsischen Vechta. Dort dürfen die Mitarbeiter bereits seit einigen Jahren mittags neue Energie tanken. In eigens eingerichteten Ruheräumen steigern die Mitarbeiter

mit Entspannungsübungen ihre Leistungsfähigkeit. Das Projekt wurde von Dr. Martin Braun vom Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation begleitet: „In keiner vergleichbaren Kommune ist die Arbeitsproduktivität höher“, so sein Ergebnis.

Power Napping tut also gut, steigert die Arbeitslaune und sorgt für mehr Effektivität am Nachmittag. Das dachten sich auch Studenten der Uni Stuttgart und entwickelten die sogenannte Napshell. Dieses eiförmige Raumerlebnis wurde speziell für anspruchsvolle Power Napper entwickelt, mit hinterlüfteter, hoch ergonomischer Liegefläche, integriertem Musiksysteem und in optimal entspannungsfördernder Bauweise. Die Napshell wurde als Finalist in der Kategorie Hardware Acc. des Brand New Awards 2007 gekürt und darf vom 9. bis 11. November in Serienreife auf der Schlaf Gut! 2007 bestaunt und bis zum Wegnicken getestet werden.

Daten und Termine:

Power Napping auf der Schlaf Gut! 2007
Einsteiger-Workshop mit Mario Filoxenidis, Wien
Samstag, 10. November 2007, 11 Uhr, M,O,C, München, Halle 3

Weitere Infos unter: <http://www.schlafgut-messe.de/power-napping-mittagsschlaf.php>

Power Napping in der Napshell.
Erleben Sie die moderne Art des Power Napping im M,O,C, München, Halle 3.

Weitere Infos unter: <http://www.schlafgut-messe.de/aussteller/napshell-power-napping-arbeitsplatz.php>

Öffnungszeiten Schlaf Gut! 2007:
Freitag, 9. November 2007: 12.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 10. November 2007: 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 11. November 2007: 10.00 bis 17.00 Uhr

Eintrittspreise: Tageskarte: 9,- Euro, ermäßigt: 6,- Euro

RD-Messekonzepte
Rainer Dohn
Jahnstr. 11
87463 Dietmannsried

Portrait

RD-Messekonzepte ist ein auf kleine, hochspezialisierte Verbrauchermessen ausgerichteter Veranstalter aus dem Allgäuer Dietmannsried. Auf der Suche nach noch unbesetzten aber zukunftsweisenden Messethemen stiess Geschäftsführer Rainer Dohn auf das Thema "Gut Schlafen". Mit der Schlaf Gut! 2007 in München findet nun zum zweiten Mal im deutschen Sprachraum eine umfassende, verbraucherorientierte Messe rund ums Schlafen statt.

News-ID: 160922 • Views: 3550 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/160922/Power-Napping-lernen-auf-der-Messe-in-Muenchen.html>