



Mach mal Pause: Mehr Leistungsfähigkeit mit aXbo Power Napping

Unsere Gesellschaft erwartet von uns, gleichbleibend exzellent, rasch und effizient Leistungen zu erbringen – den ganzen Tag. Hören wir auf unseren natürlichen Biorhythmus, so ist das aber eigentlich gar nicht möglich. Mit 1. November gibt es für den aXbo Schlafphasenwecker die neue Funktion „PowerNap“ – ein kurzer Mittagsschlaf, der uns aus dem Leistungstief helfen soll. Wir haben mit Univ.-Prof. DI Dr. Georg Dorffner, Geschäftsführer der Siesta Group Schlafanalyse GmbH, und dem renommierten Schlafforscher Prof. Dr. Zulley gesprochen – über Power Napping, seine Wirkungen und ihre Studien zu diesem Thema.

Wien, 31.10.2007 – Das Licht dimmt langsam aus, keine Telefongespräche, keine Termine – sich im Sessel gemütlich zurücklehnen und mitten in der Arbeitszeit mal kurz abschalten und entspannen. Ohne schlechtes Gewissen. Das würde sich so mancher Angestellte wünschen. Unsere Leistungsgesellschaft verlangt von uns täglich – über einen Zeitraum von 12 Stunden oder länger – durchgehend hochkonzentriert und top fit zu sein. Erkenntnisse aus der Schlafforschung zeigen allerdings, dass es zur Mittagszeit zu einer Senkung unserer Leistungsfähigkeit kommt. Zu diesem Ergebnis kam der Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley bereits vor knapp 20 Jahren. Damals schickte er 450 freiwillige Versuchspersonen für vier Wochen in einen Bunker unter die Erde. Ohne Tageslicht und ohne Uhren hatten die Versuchspersonen schon nach wenigen Tagen das Gefühl für die Tageszeit verloren. „Die Versuchspersonen hielten einen Mittagsschlaf von etwa einer halben Stunde – in der Annahme, dass es bereits Abend ist. Das hat uns gezeigt, dass wir täglich zweimal schlafen sollten – wenn es nach unserer inneren Uhr geht.“

Power Napping bringt gute Laune und hält uns gesund

Der Mittagsschlaf ist in unserer Gesellschaft bisher nicht akzeptiert, könnte die Leistung der Angestellten aber enorm steigern. Der Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley ist selbst passionierter Mittagsschläfer und setzt sich für die Etablierung des Rechts auf Mittagsschlaf in der Arbeitswelt ein. „Ein kurzer Mittagsschlaf fördert nicht nur unsere Befindlichkeit, sondern auch unsere Gesundheit. So sinkt beispielsweise das Risiko eines Herzinfarktes deutlich, wenn man sich mittags die vom Körper geforderte kurze Pause gönnt.“

Der Nutzen für die Wirtschaft

Dass der Mittagsschlaf auch die Leistungsfähigkeit steigert, haben die Japaner als erstes erkannt. Bereits seit Generationen zählt der Mittagsschlaf zum Büroalltag. Die Chinesen haben das Recht auf den Mittagsschlaf sogar in Ihrer Verfassung festgeschrieben. In Amerika ist Power Napping bereits zum Trend geworden. Bei uns lässt sich das Thema Schlaf bisher nur sehr schwer in einen Zusammenhang mit der Arbeitswelt bringen. Das weiß auch Mario Filoxenidis, der sich mit seiner Firma Siesta Consulting für die Einführung von Ruheräumen in Firmen und Institutionen einsetzt. „Entscheider wollen hören, dass es 20 % mehr Return on Investment gibt, wenn 5 % Arbeitszeit investiert wird. Das kann tatsächlich der Fall sein. Wenn allerdings davon die Rede ist, dass diese „Investition“ Ruhezeit ist, dann stößt man



trotz dieser stichhaltigen Argumente schnell auf ein kulturell bedingtes Tabu und erntet nur ein müdes Lächeln der Manager.“

Was man beim Power Napping beachten sollte

Um die gewünschte, erholsame Wirkung eines Power Naps zu erzielen, gilt es ein paar wichtige Regeln zu beachten. Entscheidend sind die Dauer des Nickerchens und vor allem der Zeitpunkt des Aufwachens. Schlafen wir zu lange oder werden im falschen Moment geweckt, kann das den Erholungseffekt aufheben. „Der Mittagsschlaf sollte nicht länger als etwa 20 Minuten dauern, damit wir nicht in eine Tiefschlafphase kommen in der unser Kreislauf zu sehr absinkt und das Aufwachen erschwert wird. Einen Wecker zu stellen, hilft dabei. Am besten sollte man sich einen Platz suchen, an dem man wirklich ungestört ist – ob der Kurzschlaf im Bett, am Schreibtisch oder auf einer speziellen Power Nap Liege gehalten wird, bleibt dabei den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen überlassen. Um den Kreislauf anschließend wieder in Gang zu bringen, ist leichte Bewegung angesagt – Strecken und Dehnen sind dabei ausreichend.“, empfiehlt Prof. Dr. Zulley.

aXbo ermittelt den perfekten Moment zum Aufwachen

Über seine Bewegungssensoren und eine speziell für das Power Napping entwickelte Software findet der aXbo Schlafphasenwecker auch beim Nickerchen in der Mittagspause den richtigen Moment, um uns zu wecken. „aXbo Power Nap funktioniert nach demselben Prinzip wie die Grundfunktion des aXbo Schlafphasenweckers – über unsere Körperbewegungen wird der optimale Weckzeitpunkt ermittelt. Sobald man die PowerNap Funktion aktiviert, startet automatisch das 30 Minuten Zeitfenster. Innerhalb dieses Zeitfensters wird man dann optimal geweckt – noch bevor wir in eine Tiefschlafphase kommen.“, erklärt Boris Eis, Erfinder des aXbo Schlafphasenweckers. Durch den Power Nap ist es also möglich das Leistungstief zur Mittagszeit zu überwinden. Man fühlt sich ausgeruhter, leistungsfähiger und startet damit aktiv in den Nachmittag.

Studie bestätigt die Wirkung von aXbo Power Napping

Auch die Wirkung der neuen Power Napping Funktion des aXbo Schlafphasenweckers wurde wissenschaftlich überprüft – in einem Praxistest haben freiwillige Versuchspersonen während eines Zeitraums von zwei Wochen insgesamt vier Mal einen Power Nap mit aXbo gehalten und dabei Aufzeichnungen über Ihre Befindlichkeit geführt. Als Vergleichswerte dienten Aufzeichnungen über das Befinden ohne Power Nap. Wissenschaftlich begleitet wurde die Studie von der Siesta Group Schlafanalyse GmbH. „Das Ergebnis unserer neuen Studie zeigt, dass die Dauer eines Power Naps mit dem aXbo Schlafphasenwecker durchschnittlich 10 Minuten beträgt“, erklärte Univ.-Prof. DI Dr. Georg Dorffner. „Außerdem zeigte die Auswertung der Fragebögen, dass sich die Versuchspersonen nach einem Power Nap mit aXbo signifikant aktiver und anteilnehmender und im Trend auch heiterer fühlten.“

Kostenloses Update ab 1. November erhältlich

Alle Besitzer eines aXbo Schlafphasenwecker können ihren eigenen aXbo kostenlos mit der neuen Zusatzfunktion für Power Napping updaten – ohne dass Zusatzgeräte notwendig sein werden. Mit dem mitgelieferten USB Kabel, das auch für die Auswertung der eigenen Schlafdaten dient, können die Updates über www.axbo.com installiert werden.



SCHLAFPHASEN*WECKER

infactory innovations & trade gmbh
mayergasse 5, 1020 vienna/austria

phone +43-1 8900 722
fax +43-1 8900 722-88
email office@axbo.com
web www.axbo.com

Wie aXbo funktioniert

Jeder Mensch durchläuft mehrere Schlafphasen pro Nacht in denen sich Tiefschlaf-, Leichtschlaf- und Traumphasen abwechseln. Jede dieser Phasen ist durch unterschiedliche Körperbewegungen gekennzeichnet. Alleine mittels dieser Aktivität werden die Schlafphasen voneinander unterschieden und so der optimale Weckzeitpunkt bestimmt - innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit. Das bewirkt ein Aufstehen in der Früh, als wäre man von selbst aufgewacht.

Erhältlich in Apotheken und online

Der Schlafphasenwecker ist online unter www.axbo.com und in allen deutschen und österreichischen Apotheken zum Preis von 199,- Euro zu bestellen. In Österreich ist aXbo zusätzlich in allen Leiner und Kika Filialen erhältlich. In Deutschland kann aXbo auch in über 70 Bettenstudios gekauft werden. aXbo wird im Set für 2 Personen ausgeliefert.

Fotos und O-Töne:

Fotos in Druckqualität stehen online unter www.axbo.com zum Download zur Verfügung.

Audiofiles können über www.o-ton.at zur kostenlosen Verwendung heruntergeladen werden. (Für neue Mitglieder ist dafür eine kurze und kostenlose Registrierung des Mediums notwendig. Sie werden sofort freigeschaltet und können die O-Töne redaktionell verwenden)

Presseinformationen:

identum communications gmbh
Sabrina Maier, MA
maier@identum.at

A-1160 Wien, Sandleitengasse 32/1
Mobil: +43 699 1770 18 99
Tel: +43 1 480 22 71