OÖNachrichten

AKTUELL OBERÖSTERREICH WIRTSCHAFT POLITIK SPORT KULTUR PANORAMA MEINUNG MEINE WELT THEMENSPECIALS AKTIONEN

Entspannung zur Mittagszeit wirkt wie ein kleiner Urlaub zwischendurch stärkt das Gedächtnis. Fotos: Colourbox/privat

Heilsames Mittagsschläfchen

Warum das Nickerchen zur Tagesmitte sogar jünger macht

VON BARBARA ROHRHOFER

Schlafen ist wichtig für unsere Gesundheit. Eine neue Studie zeigt jetzt, was die Linzer Lebens- und Sozialberaterin Maria Prinz schon seit Jahren praktiziert und aus eigener Erfahrung weiß: Die Pause zur Mittagszeit fördert die Erholung von Muskeln, Organen und Gewebe. „Dadurch kann sich unser ganzer Körper regenerieren", sagt Maria Prinz, die zum Thema Schlaf eine Workshop-Reihe anbietet (www.maria-prinz.at).

Gut für die Konzentration

Das Nickerchen untertags verbessere auch den Schlaf in der Nacht und die Konzentration, zudem stärke man damit das Gedächtnis und die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Forschende des University College London fanden heraus, dass die Gehirne von Menschen, die regelmäßig ein Nickerchen machen, größer sind. Das verzögere laut den Forschern sogar den Alterungsprozesses um rund drei bis sechs Jahre. Allerdings empfehlen sie, das Nickerchen auf maximal eine halbe Stunde zu beschränken.

„Der Mittagsschlaf sollte eher ein erholsames Dösen sein und nicht länger dauern als 20 Minuten."

Maria Prinz,
Lebens- und Sozialberaterin, Linz

Erholsames Dösen

„Beim Mittagsschlaf sollte es sich wirklich um ein Schläfchen handeln, das nicht länger als 20 Minuten dauern sollte, weil sonst der positive Effekt verloren geht, und man ist nach dem Aufwachen müder und erschöpfter als vorher. Es sollte eher ein erholsames Dösen sein, dann bringt es die erwünschte Wirkung", sagt Maria Prinz, die über ihre jahrzehntelange Arbeit als „Mentorin für Gesundheit" auch ein Buch geschrieben hat mit dem Titel „Das Leben – ein Geben".

Neben dem großen Themenkomplex Schlaf widmet sich die 60-jährige Therapeutin in ihrem Ratgeber auch der Entspannung, Übersäuerung, der Entgiftung, der Meditation und der Bedeutung des Atmens. „Wichtig ist mir außerdem die Wirkung der Fußreflexzonenmassage, die man auch selbst machen kann", sagt Prinz. „Was es meiner Meinung nach brauchen würde, ist eine Schule der Gesundheit."

Büch TIP EMPFOHLE DER REDA

Maria Prinz: „Das Leben ein Geben; Wissen – Weg zur Gesundheit", 157 Seiten, Eigenverlag, 34,50 Euro.