

Mittagsschlaf: Faulheit oder sinnvoll?

Chart der Woche, 2023-KW03

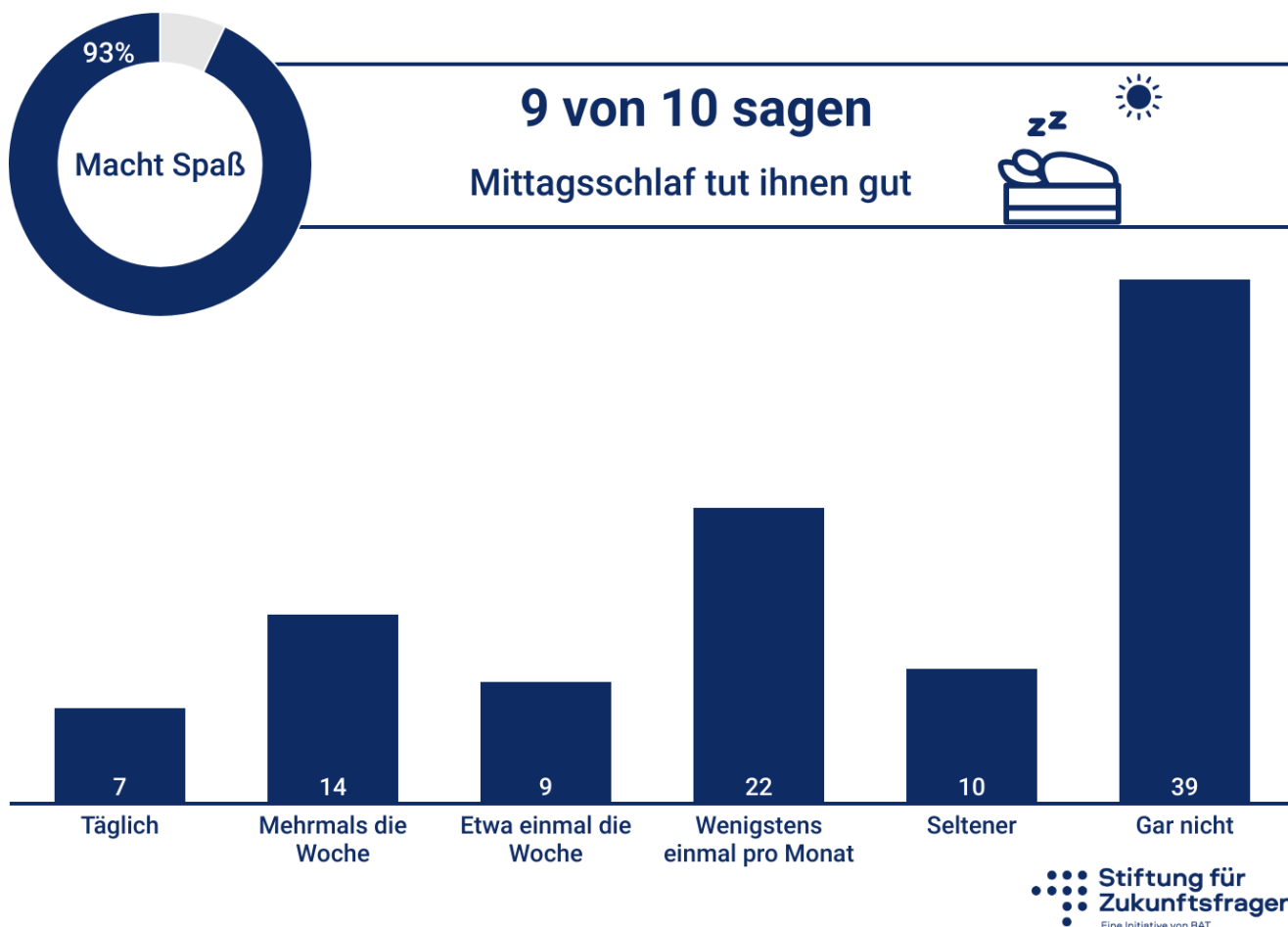
19. Januar 2023



Mittagsschlaf: Faulheit oder sinnvoll?

Mittagsschlaf: Faulheit oder sinnvoll?

Von je 100 Befragten machen ... einen Mittagsschlaf:



Von je 100 Befragten machen ... einen Mittagsschlaf:

93% — 9 von 10 sagen

Mittagsschlaf tut ihnen gut

Ergebnis

Nur etwa jeder dritte Bundesbürger macht wenigstens einmal die Woche einen Mittagsschlaf. Jeder Zweite ruht sich zumindest einmal pro Monat aus, während aber fast die Hälfte sich seltener oder nie die Zeit für ein Schläfchen gönnen. Dabei legen sich Personen im mittleren Alter, egal ob sie Single sind, als Paar zusammenleben oder Kinder haben, seltener aufs Sofa als junge Erwachsene oder ältere Bundesbürger. Innerhalb der Berufsgruppen gestatten sich an ehernen Arbeiter und Hausfrauen mittags ein Schläfchen, während dieses bei Angestellten, Beamten oder Selbstständigen weniger verbreitet ist. Entgegen der Praxis geben jedoch 93 Prozent an, einen Mittagsschlaf zu genießen.

Gründe

Der Mittagsschlaf hat eine lange Geschichte und ist in vielen Kulturen weit verbreitet. Bereits in der Antike und im Mittelalter fand eine körperliche und geistige Ruhezeit statt, um sich von der körperlichen Arbeit zu erholen. In zahlreichen mediterranen, orientalischen, latein- und

südamerikanischen Ländern ist der Mittagsschlaf noch heute ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Und auch im asiatischen Raum ist er üblich und gilt, z.B. in Japan, als ein Zeichen für hartes Arbeiten.

In Deutschland legen sich die Menschen weniger oft um die Mittagszeit hin. Noch immer gilt der Mittagsschlaf für viele als entbehrlich und wird mit Zeitverschwendung, Luxus, Faulheit und Trägheit in Verbindung gebracht. Auch ist die deutsche Arbeitskultur bisher noch eher auf Kontinuität ausgerichtet und die Unterbrechung am Mittag soll für eine warme Mahlzeit genutzt werden.

Dabei gibt es zahlreiche gute Gründe für ein Nickerchen am Tage. Der Körper erholt sich, die Muskeln entspannen und das Gehirn erhält die Möglichkeit sich auszuruhen, Eindrücke zu verarbeiten und neue Energie zu tanken. Nach dem Mittagsschlaf sind die kognitiven Funktionen und die eigene Leistungsfähigkeit entsprechend wieder höher. Studien haben zudem nachgewiesen, dass die Kreativität, die Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit steigen und auch das individuelle Wohlbefinden, die eigene Laune sowie die Stimmung dadurch verbessert werden. Ebenso fördert ein Mittagsschlaf die Gesundheit allgemein: So reduziert sich das Risiko für Diabetes, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder Schlaganfälle.

Prognose

Auch in Deutschland werden sich die Bürger in Zukunft öfter eine Auszeit am Mittag gönnen und sich hinlegen. Hauptgrund hierfür werden die Unternehmen sein, die die Vorteile des Mittagsschlafs erkennen und den Mittagsschlaf am Arbeitsplatz fördern werden, da sich hierdurch die Produktivität, Gesundheit und Zufriedenheit der Arbeitnehmenden erhöhen. Entsprechend werden Schlafräume und flexible Arbeitszeiten den Mitarbeitern die Möglichkeit geben, zu Hause oder vor Ort einen Mittagsschlaf zu machen.

P.S. Der optimale Zeitpunkt für ein Nickerchen ist übrigens um die Mittagszeit und nicht erst am Nachmittag. Und die beste Dauer liegt bei maximal einer halben Stunde, da sonst das Gefühl der Müdigkeit und Abgeschlagenheit (wieder) steigt.