

Powerschlaf Energie tanken

**Der Nap findet
am Arbeitsplatz
und soll die
Kurve in die
neuen. Vertra-
ckerchen und
ische Arbeits-**

hütige Minischlaf
kann Wunder wir-
kungen schon
Churchill, Albert
Napoleon. Sie
sich die kurze
Mittag, um den
Arbeitstages mit
Energie angehen zu
auf der einen Seite
Konzentration und
Auf der anderen
sich die Fehler-
in der Theorie
tönt, findet auch
xis immer mehr
Entfaltung. Adrian
arbeitet bei einer
Firma. Diese hat
Schlafräume ein-
nen denen der Mit-
Ruhe und Musse-
an findet dies ei-
e, «weil ein klei-
chen meine Ge-
der neu sortiert».
als kostbares Gut
utigen, hoch tech-
en Zeitalter im-
unter. Schief man
hrhundert rund
en, hat sich die-
neutzutage deut-
nten verschoben.
Drittel der Er-
schläft heute
s sechs Stunden.
wenig – und kann
Probleme mit
gen. Allerdings
nen Powerschlaf
unter Schlafstö-



Wer sich mittags eine 20-minütige Auszeit nimmt, packt den Nachmittag voller Energie an.

corbis

runge n leidet. Und vom Sport über den Mittag raten Fachleute eher ab. «Das ist zwar eine weitverbreitete Modeerscheinung, entspricht aber nicht der inneren Uhr», sagt Assistenzarzt Herbert Bucher*.

Schlafforscher vertreten zudem die Meinung, dass mindestens zwei Mal pro Tag geschlafen werden sollte. Nicht nur die Befindlichkeit, sondern auch die Gesundheit könne daraus Nutzen ziehen. So sinkt zum Beispiel das Ri-

siko eines Herzinfarktes signifikant, gönnt man sich mittags eine kurze Pause.

*Name geändert
Gabriel Aeschbacher
www.powerschlaf.20min.ch
www.schlafklinik.ch
www.napsounds.com

Firmen bieten Schlafräume für Mitarbeitende an

Das Kraftnickerchen etabliert sich zusehends. Inzwischen stellen etliche Firmen ihren Mitarbeitern Ruheräume zur Verfügung, wo der Kurzschlaf kultiviert werden kann. So auch die Genossenschaft Migros Luzern, bei der Fatima Jakus arbeitet. Sie und

alle anderen Mitarbeitenden können in den neu umgebauten Filialen dem Power Nap frönen. Experten mahnen allerdings, nicht mehr als 20 Minuten zu schlafen, da man dann in eine Phase tieferen Schlafs fällt und so müder sein wird als vor dem Power Nap.

20 Sekunden

58. Handelstagung

Zum Thema «Vom Grössenwahn zum gesunden Wachstum» referieren am 11. und 12. September 2008 Topreferenten am Gottlieb-Duttweiler-Institut in Zürich.
www.gdi.ch

Tag der Informatik

Kommenden Freitag findet im Technopark und auf dem Turbinenplatz in Zürich der Tag der Informatik statt. Gegen 50 Institutionen, Firmen und Organisationen zeigen einen Querschnitt durch die faszinierende Welt der Informatik, die an diesem Tag vor allem Jugendliche ansprechen soll.

www.informatica08.ch

Tipps für Lehrer

Wenn die Vorbereitungszeit knapp wird, können Arbeitsblätter auch schon mal bestellt werden. Wer sich die Jahresgebühr sparen möchte, darf auch Material anliefern – pro verwendbares Arbeitsblatt gibt es eine Gutschrift! www.schularena.com

Bildung Bürgenstock

Bildungsangebote, die auf KMU spezialisiert sind, bietet Bildung Bürgenstock. Eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaft, lassen sich Weiterbildung und Naturerlebnis ideal miteinander kombinieren.

www.bildung-kmu.ch

Neues von PONS

V.I.W. – very important words. Prominente Wörter, erklärt von Promis und Experten, gehören zu den Neuigkeiten im Bücherherbst 2008. www.pons.de

Interkulturelle Kommunikation China
12 Lektionen

ICT Assistant Web SIZ
78 Lektionen

VitalTrainer/in
488 Lektionen

Leitung einer Unternehmung
12 Lektionen

Leitung einer Unternehmung
12 Lektionen

Schärfen Sie Ihr Profil.

Sichern Sie sich einen Platz in den neuen Kursen:
0844 373 654 oder www.klubschule.ch/business

klubschule

business

MIGROS