

# TANKSTELLE MITTAGSPAUSE

Plädoyer für den Energieschlaf und ergonomisches Powernapping.



MIT CRAZY CHAIR ENTSPANNT SITZEN UND LIEGEN



Pimiento OHG - Crazy Chair • Hans-Carossa-Strasse 9 • 82131 Stockdorf / Bayern • Deutschland  
TEL +49 89 89557565 • FAX +49 89 2555131027 • MAIL [info@crazychair.de](mailto:info@crazychair.de) • WEB [www.crazychair.de](http://www.crazychair.de)

Info20190710POWER NAP

## Ein Plädoyer für den Energieschlaf.

Sie kommen vom Mittagessen und schlagartig überfällt Sie eine bleierne Müdigkeit. Jeder kennt diese Müdigkeit, die uns dann beim Autofahren, in Sitzungen, bei Vorträgen, aber auch bei Routinearbeiten gnadenlos lähmt. Verzweifelt kämpfen Sie dagegen an, doch richtig produktiv wird man am Nachmittag kaum noch. Denn die innere Uhr des Menschen ist auf ein kurzes Abtauchen zwischen 13 und 15 Uhr programmiert, die Zeit des Mittagsschläfchens.

Ein Nickerchen am Mittag macht leistungsfähiger und fördert die Konzentration und Motivation. In Studien wurde festgestellt, dass sich bei einer Schlafdauer zwischen 20 und 30 Minuten die Reaktionsgeschwindigkeit um bis zu 16% und die Leistung sogar um 35% erhöht. Außerdem steigt nicht nur die geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch das körperliche Wohlbefinden verbessert sich.

Hinterher sind die Ausgeruhten viel kreativer, angesammeltes Wissen wird leichter vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt. Powernapping kann Denkweisen ändern und Denkmuster aufzeigen, für neue Wege zur Lösung von Problemen.

## Es war in den 80er Jahren.

Viele Programmierer im Silicon Valley hielten sich durch kurze Regenerationspausen über längere Zeiträume wach und konzentriert. Sie nannten es Powernapping, also Kraftnickerchen, eine Kombination der englischen Begriffe: power = Kraft und nap = Nickerchen. Es gibt verschiedene umgangssprachliche Ausdrücke, wie Superschlaf, Mittagsschlaf, Schönheitsschlaf, Energieschlaf, Nickerchen.

## Siesta - die spanische Mittagsruhe.

Der Begriff geht auf die lateinische „sexta hora“ zurück, bei der die 6. Tagesstunde nach der antiken Tageseinteilung gemeint ist, die um 6 Uhr morgens begann. Es ist die in südlichen Ländern besonders heiße Mittagszeit, bei der Arbeiten außer Haus belastend sind.

## Wir lernen von unseren Nachbarn.

Die Mittagspause mit einem Nickerchen zur Erholung von Geist und Körper wird bei unseren südlichen Nachbarn als „Siesta“ schon lange praktiziert.

Die „Siesta“ heißt nun „Napping“ und ist auf Grund vieler Studien mit positiven Ergebnissen weltweit auf dem Vormarsch.



*Schwebend, pendelnd, rückenentlastend und tiefenentspannend im Crazy Chair ONE seinen erholsamen Powernap genießen.*

## Perfekter Powernap im Crazy Chair.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Energieschlaf auszuüben, z.B. auf dem Boden liegend, auf der Couch, einer Liege oder im Sessel.

Wenn man Wert auf Komfort und Qualität legt, überzeugen die Vorteile beim Crazy Chair ONE eindeutig.

Denn seine ergonomische Sitzqualität entlastet den Rücken spürbar schon nach wenigen Minuten und die leicht pendelnde Wirkung verstärkt die angenehme Tiefenentspannung.

Für eine optimale Ruheposition ist er auf die Körpergröße hin individuell einstellbar (Sitzneigung, Armlehne, Fußteil) und mit seiner TÜV-geprüften Sitzbelastung von 150 kg. absolut sicher. Mit Sorgfalt und handwerklichem Können wird jeder Crazy Chair in Deutschland produziert.

Ein besonderer Genuß ist ein Powernap unter freiem Himmel. Ideal im wetterfesten Crazy Chair ONE, aus einem pflegeleichten, atmungsaktiven Mikrogittergewebe.

# Hängesessel Crazy Chair ONE

## von Fachärzten, Orthopäden und Therapeuten empfohlen



### Crazy Chair ONE für den präventiven und therapeutischen Einsatz

#### -Rücken:

Eine dynamische Sitzgelegenheit wirkt sich positiv auf die Rückenmuskulatur respektive die Wirbelsäule aus. Somit kann ein lumbaler Rückenschmerz durch das aktive Sitzen reduziert werden. Zudem können Nackenschmerzen aufgrund von Verspannungen gelöst werden. Der Hängesessel kann auch eine Haltungsschwäche positiv beeinflussen.

#### -Herz-Kreislaufsystem:

Die entspannte Sitzhaltung kann eine Reduktion des Blutdrucks bewirken. Durch das Fußteil kann eine optimale Hochlagerung der Beine gewählt werden, die den venösen Rückstrom begünstigt und der Entstehung von Krampfadern vorbeugt.

#### -Psyche:

Die schaukelnde Bewegung wirkt tiefenentspannend und kann somit u.a. auch für Burnout-Patienten, aber auch bspw. für Kindern mit ADHS zur Beruhigung eingesetzt werden. Einfach mal die „Seele baumeln lassen“ gilt natürlich auch im präventiven Bereich.

Demenzpatienten können sich meistens gut an Ihre Kindheit erinnern und somit durch die leichte Schaukelbewegung positive Emotionen entwickeln.

Darüberhinaus eignet sich der Hängesessel für Menschen mit Behinderung, da auch im Rahmen der Bewegungstherapie, bei der sensorischen Integration zur Verbesserung der vestibulären Wahrnehmung, Therapieschaukeln eingesetzt werden.

#### **Kommentar von Prof. Dr. J. Mücke:**

*Der von Pimiento vorgestellte Hängesessel, die glückliche Synthese von Hängematte und Schaukelstuhl, verkörpert in der Tat ein neues Befindlichkeitsprinzip des Sitzens im freien Raum und bekommt damit für seinen Nutzer, wie ich nachhaltig selbst erleben konnte, geradezu psychotherapeutische und medizinische Dimensionen. Die Möglichkeit sich geradezu im Schwebezustand, also frei von Bodenhaftung, der Lektüre oder eigenen Gedanken widmen zu können, verdient hierbei besondere Erwähnung, ebenso die durch den Hängesessel vermittelte Sitzmobilität. Besonders als Mediziner erhoffe ich mir eine rasche Verbreitung dieses beglückenden und ergonomisch gut konzipierten Sitzmöbels.*

**Ein 20-minütiger Power-Nap steigert die Reaktionsgeschwindigkeit um bis zu 16 Prozent und erhöht die Leistung um 35 Prozent.**

#### **Kommentar von Dr. H. Köppel:**

*Nachdem ich von einer Bekannten erfuhr, dass der Hängestuhl bei ihr bereits alle Gartenmöbel wegen seiner Bequemlichkeit abgelöst hat und obendrein gut für den Rücken sei, habe ich ihn genauer unter die Lupe genommen. Als Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren ist mir die Bewegungsfreiheit und das keinerlei punktuelle Druckbelastungen auftreten, positiv aufgefallen.*

*„Sie schweben, der Körper wird von unsichtbarer Hand getragen,  
die Rückenmuskulatur entspannt und das leichte Pendeln  
versetzt sie in wenigen Minuten in einen totalen Ruhezustand.“*



# ERGONOMISCH

**Powernapping hilft gegen Tagesmüdigkeit und steigert die Konzentration  
sowie Leistungsfähigkeit am Nachmittag.**

Eine Untersuchung der Stanford-University hat gezeigt, dass ein Kurzschlaf in der Zeit nach dem Mittagessen unsere Aufmerksamkeit bis gegen 20 Uhr auf einem relativ hohen Niveau hält. Schlafen wir länger als 30 Min., fällt die Konzentration nach kurzem Anstieg wieder rasch ab, so, als ob wir gar keine Pause gemacht hätten.

Eine weitere Untersuchung hat ergeben, dass 15 - 20 Min. Kurzschlaf oder Entspannung am Tag mehr Energie freisetzt, als den Schlaf am Morgen um 20 Minuten zu verlängern.

Diese Erkenntnisse nutzen immer mehr fortschrittliche Unternehmen und stellen ihren Mitarbeitern Räumlichkeiten für ein Powernap zur Verfügung, damit sie wieder voller Energie in den Nachmittag starten.

## **Starten Sie jetzt mit Powernapping.**

Wir stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und informieren Sie gerne über unsere langjährigen Erfahrungen und die Möglichkeiten, den Crazy Chair ONE in Ihre Umgebung zu integrieren, in privaten Bereich oder Wellnesshotels, ReHa, Unternehmen.



Pimienta OHG - Crazy Chair

Hans-Carossa-Strasse 9 • 82131 Stockdorf / Bayern  
WEB [www.crazychair.de](http://www.crazychair.de) • MAIL [info@crazychair.de](mailto:info@crazychair.de)  
MOB +49 176 64009466 • TEL +49 89 89557565