

Siesta im Büro

Raus aus dem Suppen-Koma!

16.07.2011, 17:16

Augen zu und durch: Damit der Stress in deutschen Büros nicht überhand nimmt, plädieren Experten für die Einführung einer Siesta in Firmen. Ein kurzes Nickerchen soll die Kreativität der Mitarbeiter fördern - und auch der Arbeitgeber soll davon profitieren.

Wird der Stress im Büro zu groß? Dann einfach mal die Augen zumachen und einschlafen. Wegen der steigenden Belastung bei der Arbeit schlagen Experten die Einführung einer Mittagsruhe in Unternehmen vor. "Kluge Unternehmer wissen, wie wichtig schöpferische Pausen für den Erhalt der Leistungsfähigkeit, Kreativität und Motivation der Mitarbeiter sind", sagte der Präsident des Bundesverbands mittelständische Wirtschaft, Mario Ohoven, der *Bild*-Zeitung. In den USA und Japan, aber auch in Österreich habe sich "die Siesta am Arbeitsplatz längst bewährt". Gute Arbeitsbedingungen steigerten zudem die Attraktivität eines Unternehmens für Fachkräfte.



Eine Siesta soll Beschäftigten in Deutschland neue Kräfte verleihen. (© Reuters)

Unterstützung für den Vorstoß gibt es von den Krankenkassen. Ursula Marschall, Leiterin des medizinischen Kompetenzzentrums der Krankenkasse Barmer GEK, sagte: "Gegen das sogenannte Suppenkoma, also die Müdigkeit nach dem Mittagessen, kann der kurze Spaziergang an der frischen Luft genauso gut helfen wie die Viertelstunde Mittagsschlaf." Wichtig sei vor allem, dass der Arbeitgeber überhaupt angemessene Zeiträume für Erholungsphasen schaffe.

DGB-Vorstandsmitglied Annelie Buntenbach plädiert ebenfalls für die Mittagsruhe. Der *faz* sagte sie: "Auch wenn die Siesta in vielen südeuropäischen Staaten nicht mehr selbstverständlich ist, weil auch dort in klimatisierten Räumen gearbeitet wird, ist sie auf jeden Fall gesund." Ein kurzer Mittagsschlaf senke etwa das Herzinfarkttrisiko und sorge für neue Energie.

Jürgen Zulley, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg, wird mit den Worten zitiert: "Eine Mittagsruhe überbrückt eine leistungsarme Zeit mit einem erhöhten Risiko für Fehler und wir reagieren anschließend schneller, sind aufmerksamer, unser Gedächtnis ist besser und wir sind auch noch besserer Laune." Was will ein Arbeitgeber mehr?

URL: <http://sueddeutsche.dehttp://www.sueddeutsche.de/karriere/siesta-im-buero-raus-aus-dem-suppen-koma-1.1121050>

Copyright: sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: (sueddeutsche.de/dpa/holz)

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.