

Power-Wellness Napping

Hilft Ihnen nichts und niemand über das Mittagstief hinweg, gibt's nur eins: ein kurzes Nickerchen.

Büroalltag Immer das Gleiche: Am frühen Nachmittag folgt Ihr Kopf der Schwerkraft Richtung Schreibtischplatte ... Ein Blick auf die natürliche Leistungskurve (Seite 82) zeigt: alles völlig normal. Was Sie jetzt brauchen, die NASA hat's nachgewiesen, ist ein kurzer Schlummer: Danach sind Sie um 35 Prozent leistungsfähiger! Allerdings nicht länger als 30 Minuten. Sonst kommen Sie nur schwer wieder in Gang. Die beste Schlafenszeit liegt zwischen 15 und 17 Uhr. Tipp: Ein neuartiger „physiologischer“ Wecker passt den optimalen Zeitpunkt für Sie ab (Infos: www.jetlog.de).



Der Trendsetter kommt jetzt mit Tischklasen ...



Warm oder kalt: Wasser ist der Quell des Lebens

Power-Wellness Wasser

Sie lieben es, in wohligh-warmen Bädern zu entspannen. Aber wie wär's mal mit einer „Schocktherapie“ für mehr Power?

Kalter Schauer Es geht nicht? Ihnen fehlt einfach der Mumm, den Duschbahn schon am frühen Morgen auf „kalt“ zu switchen? Dann probieren Sie eine Wechseldusche für Weicheier: Schon 10 bis 15 Grad Temperaturdifferenz reichen, um Durchblutung und Stoffwechsel anzuregen und die Spannkraft der Haut zu erhöhen. Also geben Sie sich 'nen Ruck: Führen Sie einen

soften Kaltwasserstrahl über den Fußrücken zur Ferse, an der Außenseite des Beins bis zum Gesäßmuskel hoch, dann an der Innenseite wieder zurück (gleichmäßig atmen!). Mit dem anderen Bein verfahren Sie genauso. Alternativ führen Sie den Strahl über den Handrücken am Arm bis zur Schulter hoch und an der Innenseite wieder abwärts. Danach heißt es garantiert: hallo, wach!