

SAGEN SIE MAL



Mit technischer Hilfe will der Sozialwissenschaftler **EDGAR ZAKARIA** von der Uni Hannover den **SCHLAF IM BÜRO** als Fitness-Faktor etablieren. Wie das Ganze funktioniert, erklärte er Juliane Kaune.

„Schlummer am Schreibtisch“

Kann das Nickerchen am Arbeitsplatz tatsächlich die Leistungsfähigkeit steigern? Es ist erwiesen, dass die Leistungsfähigkeit durch Schlafpausen von bis zu 40 Minuten, Powernaps genannt, um 35 Prozent erhöht wird. Vor allem im Straßenverkehr kann Übermüdung fatale Folgen haben, sie ist eine der Hauptursachen von schweren Unfällen. Daher sollten besonders Berufsfahrer regelmäßig Powernaps halten.

Sie haben den „PowerNapping Enabler“ entwickelt – er soll den Schlaf richtig dosieren. Wie funktioniert das?

Das Problem ist das richtige Timing. Erwacht man aus der Tiefschlafphase, tritt der negative Effekt der Schlaftrunkenheit auf, etwa Desorientierung, Reizbarkeit oder Kopfschmerzen. Mit meinem Gerät lässt sich der Übergang vom leichten zum tiefen Schlaf steuern. Um rechtzeitig aufzuwachen, müssen Kurzschläfer vor dem Einschlummern einen Daumen an den Sensor des Geräts legen. Bevor die Tiefschlafphase eintritt, entspannen sich die Muskeln, der Kontakt zum Sensor wird unterbrochen, und ein Wecksignal ausgelöst. So bleiben die Schlafpausen kurz und erholsam.

Wann kommt das Gerät auf den Markt?

Die ersten Prototypen werden im September vorgestellt. Für den Endkunden wird der „PowerNapping Enabler“ voraussichtlich Ende des Jahres erhältlich sein.

Halten Sie selbst ab und zu ein Nickerchen am Schreibtisch?

Ja, am liebsten am frühen Nachmittag – immer dann wenn unser biologischer Rhythmus ein Leistungstief verursacht.

LESEN UND GEWINNEN

Der Blick in die Sterne lohnt sich: in milden Sommernächten ebenso wie an klaren Winterabenden. Besonders komfortabel...

Umw

Wer entspannt aus dem Urlaub kommt, könnte angesichts der **ÖKOBILANZ DES REISENS** ein schlechtes Gewissen bekommen. Vor allem der Flugverkehr schneidet schlecht ab.

Mobilität ist teuer – nicht nur für Reisende, sondern auch für die Gesellschaft: 1995 beliefen sich die „externen Kosten“ des Verkehrs, also Unfall, Lärm und Emissionen, in der Europäischen Union auf 530 Milliarden Euro, das sind 7,8 Prozent des Bruttoinlandsproduktes der EU, wie eine Studie der Züricher Infras-Instituts und der Universität Karlsruhe im März 2000 gezeigt hat. 92 Prozent davon entfallen auf den Straßenverkehr, sechs Prozent auf den Flugverkehr und nur zwei Prozent auf die Bahn und Schifffahrt.

Trotz seiner miesen Gesamtbilanz ist der Pkw für umweltbewusste Urlauber nicht immer die schlechteste Wahl. In der Umweltbilanz einer Reise mit der vierköpfigen Familie sei im Auto besser als im Flugzeug, sagt Andreas Pastowitz von der Wuppertal-Institut für Klimawandelforschung Umwelt-Energie GmbH. Vor allem die Pro-Kopf-Emissionen des klimaschädlichen Kohlendioxids (CO₂) fallen dabei ins Gewicht: Laut Statistik des Umweltbundesamtes betragen diese im Auto 157 Gramm pro Personenkilometer – damit liegen sie sogar bei mittlerer Auslastung (1,3 Personen) niedriger als auf Kurz- und Mittelstreckenflügen, bei denen pro Fluggast und Kilometer 170 Gramm CO₂ in die Luft geblasen werden. Mit nur 45 Gramm steht die Bahn im Fernverkehr freilich am besten da.



Schnell und bequem, aber unfreundlich: das Flugzeug.

Die meisten Urlauber entscheiden sich...