

BLEIB BERG

F.X. Mayr Retreat

Powernap – der kurze Schlaf zum Energietanken! So gut tut das Nickerchen zwischendurch

Nachmittagstief? Dann empfiehlt sich ein kurzes Schläfchen. Der Powernap verspricht mehr Energie und soll auch die Leistungsfähigkeit steigern. Generell gilt: Guter Schlaf ist enorm wichtig für Körper und Geist, denn nur wer eine gesunde Schlafhygiene hat, ist voll leistungsfähig. Deshalb sorgt das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat unter der ärztlichen Leitung von Prim. Dr. Bruno Pramsohler, einem der führenden heimischen Experten rund um Stress und Schlaf, für gesunden Schlaf mit dem 10-tägigen BLEIB BERG Schlafprogramm.

In Japan zählt der Powernap schon lange zum Alltag – auch während der Arbeitszeit – und gilt sogar als Ritterschlag. Denn nur wer so müde ist, dass er sich untermal mal ausruhen muss, der muss entsprechend viel gearbeitet haben. Schon 10 Minuten „Napping“ steigern die Produktivität. Besonders vorteilhaft ist ein Powernap für das Gehirn, denn dabei werden Gedanken und Gelerntes verarbeitet und gespeichert. Ganz vereinfacht gesagt: Ein Powernap macht klüger. Zudem fühlt man sich anschließend frisch und ausgeruht. Wichtig ist, die maximale Schlafdauer bei einem Powernap nicht zu überschreiten. Empfohlen werden rund 20 Minuten.

„Für einen gesunden Schläfer (eine Person ohne Schlafprobleme) kann ein Powernap gut fürs Gehirn sein. Dabei sollte man nur bis in das Schlafstadium 2 kommen, in dem Gedanken und Emotionen verarbeitet werden und Gelerntes abgespeichert wird“, sagt Prim. Dr. Pramsohler, Schlafmediziner, Neurologe und Ärztlicher Leiter im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat. Denn wenn man erst mal in den Tiefschlaf kommt, fällt das Aufwachen und Aufstehen besonders schwer und das Gefühl der kurzen Erholung ist dahin. Ein Tipp, um nicht in den Tiefschlaf zu gelangen: Beim Einschlafen einen Kaffeelöffel in die Hand nehmen. Wenn dieser auf den Boden fällt, würde man in den Tiefschlaf kommen, wird durch das Geräusch aber geweckt.

„Personen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten auf einen Powernap lieber verzichten, da sie sich dadurch die nächtliche Schlafenszeit stehlen können.“, erklärt der Experte weiter.

Einschlafen, Durchschlafen, Ruhe finden

Dass gesunder Schlaf wichtig für ein gesundes Leben ist, weiß man im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat und hat gemeinsam mit dem Team das „Gesunder Schlaf“ Programm ins Leben gerufen. Der 10-tägige Aufenthalt gegen Schlafstörungen umfasst vier themenspezifische Module. Neben ärztlich geleitetem Schlafcoaching und diversen Entspannungstechniken geht es vor allem auch darum, die eigene Schlaflosigkeit zu verstehen. Dabei wird jede individuelle Schlafstörung ganzheitlich erfasst und durch gezielte Maßnahmen aus den unterschiedlichen Bereichen therapiert.

Denn die Schlafbedürfnisse sind so individuell wie die Menschen selbst und ändern sich im Laufe des Lebens. „Wer zu welcher Uhrzeit müde wird, ist genetisch festgelegt, also völlig

individuell. Ebenso, nach wie vielen Stunden jemand ausgeschlafen ist. Fest steht aber, dass die Fähigkeit zu schlafen mit zunehmendem Alter etwas abnimmt, weil das Gehirn weniger Melatonin produziert und die Übergänge zwischen Wachen und Schlafen 'verschwimmen' ", betont Schlafmediziner Prim. Dr. Bruno Pramsohler.

Der Schlaf-Aufenthalt startet mit detaillierten Fragebögen zu den persönlichen Schlafgewohnheiten, einer ärztlichen Anfangsuntersuchung sowie einem Ruhe-EKG und kompletten Blutlabor. Nachfolgend dient das mobile Schlaflabor dazu, den Schlaf von Patient:innen zu untersuchen. Bei der nächtlichen Untersuchung werden physiologische Funktionen wie Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz oder die Sauerstoffsättigung des Blutes im Schlaf gemessen. Aufgrund dieser Messwerte kann am Morgen danach ein genaues Schlafprofil erstellt werden und mögliche Ursachen für Schlafstörungen können objektiviert werden.

Mithilfe einer Pupillografie wird die Tagesschläfrigkeit, welche die Leistungsfähigkeit im Alltag stark einschränken kann, erfasst. Aus diesen Untersuchungen resultieren therapeutische Maßnahmen, um die persönliche Schlafqualität langanhaltend zu verbessern und zu einem gesunden Schlaf zurückzukehren. In mehreren Modulen werden in Gruppen- und Einzelsetting, Entspannungstechniken, Interventionen zur Verhinderung schlafstörender Gedanken sowie Schlafrestriktion gelehrt und vermittelt, um die verlorengegangene Verbindung zwischen Schlaf und Bett wiederherzustellen.

Das Schlaf-Booklet inklusive Unterlagen sowie ein Follow-up Gespräch sorgen drei Wochen nach dem Aufenthalt zusätzlich dafür, dass die Schlaf-Gäste auch langfristig im Alltag in die nächtliche Ruhe finden.

Das Programm „Gesunder Schlaf“ (10 Nächte) ist ab € 2.345,- im Einzelzimmer im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat unter www.bleib-berg.com/pakete/kur-schlafstoerungen buchbar.

Weitere Informationen unter www.bleib-berg.com oder auf Instagram und Facebook.

Über Prim. Dr. Bruno Pramsohler

Seit 1994 gehört Prim. Dr. Pramsohler zur Humanomed-Gruppe. Nach langjähriger Erfahrung als Ärztlicher Leiter in der Privatklinik Villach übernahm er mit der Eröffnung im Januar 2022 die Programmleitung im BLEIB BERG Health Retreat. Hier fungiert er nicht nur als Neurologe, sondern auch als Verhaltenstherapeut und Schlafmediziner. Auch seine speziellen Ausbildungen für Schlaganfalltherapie, Angststörungen und Demenz bringen einzigartige Kompetenzen nach BLEIB BERG.

Über BLEIB BERG:

Das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist ein Kraftort für ganzheitliche Gesundheit, Fasten & Detox. Für neues Bewusstsein, Regulation, Energieaufbau und modernen Wandel. Seit über 50 Jahren schlägt die Humanomed Gruppe die Brücke zwischen Mensch und Medizin. Basierend auf der langjährigen Erfahrung im Bereich Schul- und Komplementärmedizin gelang es mit BLEIB BERG, ein ganzheitliches F.X. Mayr Retreat zu schaffen, das neben klassischen Medizinleistungen auf Anwendungen der F.X. Mayr-Medizin setzt. Zudem bietet die Methode die moderne F.X. Mayr-Ernährung in vier Stufen – individuell nach ärztlicher Verordnung. Für ungeahnte Energie. Ein neues Selbst. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort“.

www.bleib-berg.com

RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH

Mag. Petra Schneider

schneider@massgeschneidert.at

Mobil: +43/676/9253485