

14 Tage Programm
26.02. bis 11.03.2015

tip Berlin

44. Jahrgang · Heft 05/2015 3,90 €

ESSEN IST DAS NEUE P

Wer wissen
muss die

März 2015

tip Berlin

Über 70 Orte zum Abschalten

Schön erholt!

WELLNESS, SPORT & ERNÄHRUNG

Anzeige



valvati
premium spa - berlin

Daniel Barenboim
Der Staatsopern-Chef im
Interview gegen Pegida

Har
„Eine Ein
Sein letztes Projekt im HKW

erfolgreichste Kriegsfilm ever



tip Berlin

44. Jahrgang · Heft 05/2015 3,90 €

ESSEN IST DAS NEUE

WELLNESS KLEINE PAUSEN

„Nickerchen im tip“



Gar nicht faul: Wer die Arbeit für ein Nickerchen im gleichnamigen Studio unterbricht, bleibt frisch

FOTO STEPHANIE VON BECKER

KLEINE PAUSEN WELLNESS

Erholung für zwischendurch

Ohne Unterbrechung durcharbeiten war gestern. Kluge Berufstätige – und deren Chefs – schätzen stattdessen die **schöpferische Pause**

Wussten Sie eigentlich, dass Menschen, die zu wenig schlafen, dazu neigen, sich überzählige Pfunde anzufuttern? Das haben jedenfalls amerikanische Forscher der University of Colorado herausgefunden. Dabei kennt diesen Effekt eigentlich jeder: Wenn die Augenlider schwer werden, man aber trotzdem noch jede Menge erledigen muss, kippt man nicht nur jede Menge Kaffee in sich rein oder „gönnt“ sich öfter mal eine Raucherpause. Auch die Lust auf Knabberien steigt dann auffallend. Offensichtlich will man sich die fehlende Energie intuitiv dann wenigstens durchs Futtern wieder reinholen.

Powernapping und Massage

Warum also in der Mittagspause nicht einfach mal ein Nickerchen einlegen? Wem das bei seinem Arbeitsplatz nicht möglich ist, der kann seit Neuestem dazu auch an einem speziellen Ort

einchecken: Seit Anfang Dezember letzten Jahres lädt Irina Ivachkovets mitten in Berlin Erschöpfte dazu ein, in ihrem Laden Nickerchen tagsüber bei einem kurzen Schläfchen wieder zu Kräften zu kommen. Aber auch andere Anbieter haben sich auf das Erholungsbedürfnis für zwischendurch spezialisiert. Mobile Massage-Experten kommen ins Büro und kneten verspannte Nacken durch. Wellness-Salons laden zu halbstündigen, entspannenden Fußbädern, auf Wunsch mit anschließender Fußreflexzonenmassage. Und in Floating-Tanks kann man zwischen zwei anstrengenden Sitzungen einfach mal ins Nirwana entschweben, seinen Gedanken nachhängen und feststellen, dass, wenn der Druck nachlässt, auch die Ideen wieder sprudeln und der Spaß an der Arbeit steigt. Davon profitieren übrigens auch die Kollegen: Ausgeruhte Menschen sind stressresistenter und – freundlicher.