



Hitze-Resilienz für Körper & Geist

Die Siesta, eine traditionelle Mittagsruhe, ist in vielen heißen Regionen verbreitet und hilft, die Resilienz gegenüber extremen Temperaturen zu steigern. Ein kurzer Mittagsschlaf kann deine Produktivität fördern und dein Wohlbefinden verbessern.



Wusstest du, dass ...

- die Siesta in Ländern wie Spanien oder Mexiko eine wichtige Pause während der heißesten Tageszeit ist?
- sie dem Körper ermöglicht, sich zu erholen und den Tag mit neuer Energie fortzusetzen?
- die Forschung zeigt, dass ein kurzer Mittagsschlaf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit steigert?

Bedeutung des Schlafs

Ein kurzer Mittagsschlaf hilft, den Körper zu regenerieren und den Kreislauf zu beruhigen. Besonders bei hohen Temperaturen trägt er dazu bei, die Körpertemperatur zu regulieren, den Stress zu senken und die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Dadurch fühlst du dich fitter und hast mehr Energie für den Rest des Tages. Es ist allerdings nicht notwendig, wirklich tief einzuschlafen. Der Körper regeneriert ebenfalls, wenn wir für zehn Minuten die Augen schließen und mal keine Reize um uns herum haben. Das hilft, die innere Temperatur zu regulieren und verringert die Auswirkungen von Hitzestress. Besonders gut funktioniert das natürlich in kühlen Räumen. Daher gilt: Im Sommer nur morgens und abends lüften und Vorhänge geschlossen halten.



So gelingt deine Siesta

- Versuch nicht zu lange zu schlafen, da du dann in den Tiefschlaf rutschst und der Körper mehrere Stunden braucht, um wieder hochzufahren.
- Eine 20–30-minütige Pause nach dem Mittagessen stärkt Körper und Geist.
- Leichte Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit sind wichtig, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Special Tipp:

Befeuchte deine Handgelenke, den Nacken und die Stirn mit kaltem Wasser, um deinen Körper abzukühlen. Hier fließt besonders viel Blut, welches dann wiederum abgekühlt durch den Rest deines Körpers fließen kann.

