



Gesundheitstipp

Ein Hoch auf das Mittagstief

Wer kennt es nicht, das Schnitzelkoma nach einem kräftigen Mittagessen? Auch Mittagstief oder im englischsprachigen Bereich Post-Lunch Dip genannt, ist es vielen als bleierne Müdigkeit vertraut. Konzentration und Motivation sind im Keller, man fühlt sich einfach nur schlapp! Mediziner nennen das Phänomen postprandiale Somnolenz – und erklären auch gleich, dass diese Schläfrigkeit völlig normal ist.

Doch woher kommt das Mittagstief?

Eine Ursache ist unsere innere Uhr, die dafür sorgt, dass wir im 24-Stunden-Rhythmus leben. Das Ergebnis: Sowohl unsere psychische als auch unsere physische Leistungskurve fällt in den Mittagsstunden ab. In welchem Ausmaß und zu welchem genauen Zeitpunkt hängt von der Dauer und der Qualität unseres Nachtschlafs, aber auch vom individuellen Tagesrhythmus ab.

Das Essen spielt eine große Rolle

Eine weitere Ursache ist tatsächlich ein üppiges, schwer verdauliches Mittagmahl. Gerade fettreiche Speisen sind nicht ratsam. Denn um diese zu verdauen, braucht der Körper Energie. Damit die ausreichend zur Verfügung steht, wird sie in anderen Bereichen eingespart. Ein Beispiel: Um die Nahrung in ihre Grundbausteine zu zerteilen, werden Magen und Darm intensiver durchblutet. Das dort benötigte Blut fehlt nun aber im Gehirn und in der Muskulatur, sodass sich Müdigkeit und Unkonzentriertheit einstellen.

Nach dem Essen munter bleiben – so geht's:

Leichte kohlenhydratreiche Speisen, die wenig freie Zucker enthalten, wirken dem Mittagstief entgegen. Pellkartoffeln mit Quark, frische Salate oder Reis-Gemüsegerichte sind lecker, abwechslungsreich und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Auch Suppen sind eher leichte Speisen, die wenig belasten, meist zuckerarm sind und obendrein die wichtige Flüssigkeitszufuhr verbessern. Das Schnitzelkoma als Suppenkoma zu bezeichnen – wie es oft geschieht – wird der meist wertvollen Suppe daher nicht gerecht.

Dem Schnitzelkoma ein Schnäppchen schlagen

Wer munter durch die Mittagspause kommen möchte, dem sind grundsätzlich leichte Speisen zu empfehlen oder auch vegetarische Mahlzeiten. Klare Gemüse-, Fleisch- oder Fischsuppen, Salate und Rohkost sind super. Gegen den Süßhunger helfen Obst oder Obstzubereitungen wie Fruchtojoghurt oder Quarkspeisen mit Obst. Das belastet nicht, enthält viele Nährstoffe und sättigt auf angenehme Art. Ein weiterer Tipp: Statt drei gehaltvoller Mahlzeiten können fünf kleine Mahlzeiten die Herausforderungen des Mittagstiefs entschärfen.

Power Nap und reichlich trinken

Eigentlich signalisiert der Körper mit dem Suppenkoma ja nur, dass er jetzt gern eine Pause einlegen würde. Wenn es irgend möglich ist, gönnt man ihm die Auszeit einfach. Ein Power Nap von 20 Minuten Länge kann erfrischender als ein Zwei-Stunden-Mittagsschlaf sein, weil man gar nicht erst in die Tiefschlafphase kommt und daher nach dem Power Nap leichter wieder munter wird.

Weil auch Flüssigkeitsmangel müde machen kann, empfiehlt es sich, reichlich zu trinken. Und zwar nicht nur zu den Mahlzeiten. Am besten ist immer Wasser, gern auch Leitungswasser. Wem das zu langweilig ist, der kann sein Wasser selbst aromatisieren. Frisches Gurkenwasser mit den Scheiben einer Salatgurke ist im Sommer besonders erfrischend. Aber auch Zitronenmelisse und andere Kräuter aromatisieren das Wasser auf natürliche Art. Wer aromatisiertes Wasser kauft, sollte immer den Zuckergehalt im Blick haben. Im Sommer kann man all diese Getränke in Kühlkaraffen vorbereiten und in der Teeküche bereitstellen. Im Winter ist dann eher das Teekochen gefragt. Wer sich schon am Morgen eine Kanne Kräuter- oder Früchtetee kocht, merkt rechtzeitig, wenn er nicht genug trinkt und kann sich sowie seinen Kolleginnen und Kollegen schnell einen Becher Tee anbieten. So kann man sich gegenseitig ans Trinken erinnern.

Bewegung weckt die müden Lebensgeister

„Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder 1.000 Schritte tun.“ Wer sich nicht ausruhen kann, sollte unbedingt mal probieren, ob die 1.000 Schritte wirklich eine Wohltat sind. Auf alle Fälle macht frische Luft auch nach einem ausgiebigen Mahl munter. Das Tageslicht erfrischt nämlich nicht nur die Seele, sondern unterdrückt außerdem die Bildung des Schlafhormons. Übrigens ist jede Form der Bewegung gut. Probieren Sie es aus!

Licht und Luft

Auch kleine Veränderungen können Wirkung zeigen. Mehr Schwung kann zum Beispiel auch eine Tageslichtlampe bringen, die neben dem Schreibtisch steht. Ein ebenso probates Mittel ist frische Luft. Heizung herunter drehen, alle Fenster für zehn Minuten weit öffnen und tief durchatmen – das hilft vielen, aus dem Schnitzelkoma schnell wieder herauszukommen.

BARMER