

Was Sie gegen Ihr Mittagstief tun können

Betriebsräte und Arbeitnehmer, raus aus dem Suppenkoma!

Gäääääh! Besonders nach einem schönen Mittagsessen fallen einem gerne die Augen zu. Und dann wartet auch noch die Arbeit! Kommt Ihnen das bekannt vor? Das Gute: Sie können etwas dagegen tun. Gerade jetzt, da der Frühling naht.



Redaktion

Stand: 19.3.2024

Lesezeit: 02:45 min



Nach dem Mittagessen ist am Arbeitsplatz häufig erstmal die Luft raus. Diagnose: Suppenkoma, auch bekannt als „Schnitzelstarre“. Und das ist keine Einbildung, der Leistungsabfall hat sogar einen wissenschaftlichen Namen: Man spricht von der **postprandialen Müdigkeit**. Übersetzt bedeutet es so viel wie „Müdigkeit nach dem Essen“. Die Augen sind schwer und selbst Kaffee bringt die Konzentration nicht zurück. Woran liegt das nur?

Verdauung ist Schwerarbeit

Hauptgrund des Mittagstiefs ist, dass der Körper nach dem Essen mit der Verdauung zu tun hat. Ein großer Teil des sauerstoffreichen Blutes wird zur Nahrungsverwertung gebraucht. Der Blutdruck sinkt, die Muskulatur und das Gehirn werden unzureichend versorgt. Die Folge ist, dass wir schläfrig werden und uns die Arbeit schwer fällt.

Blutzucker rauf, Wachmacherhormon runter

Ein weiterer Grund für das Leistungstief ist das Essen selbst: Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel innerhalb von wenigen Minuten in die Höhe schießen. Dieser Glukoseüberschuss bremst die Produktion des „Wachmacherhormons“ Orexin, wie britische Forscher entdeckt haben. Orexin beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus eines Menschen und sorgt unter anderem für Aufmerksamkeit und Wachheit. Wird die Orexin-Bildung durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit gehemmt, führt dies zu Müdigkeit. Viele Kohlenhydrate enthalten übrigens Pommes, Pasta, Kartoffeln und Weißbrot.

Daher gilt der Grundsatz: Nach schwerem Essen fällt das Arbeiten schwer. Wer nach dem Mittag schnell wieder in die Gänge kommen möchte, sollte leicht verdauliche, fettarme Speisen zu sich nehmen und auf kleine Portionen achten. Diese beanspruchen weniger Blut und lassen dem Körper mehr Energie. Wie wäre es zum Beispiel mit Joghurt und Obst? Der Vitaminkick macht wach! Und in der kalten Jahreszeit eine heiße Suppe? Sie ist in der Regel nicht nur gut verdaulich, sondern wärmt auch noch von innen.

1.000 Schritte tun ...

Kommt trotzdem Müdigkeit auf, gehört ein Spaziergang zu den besten Tricks, um schnell wieder fit zu werden. Denn beim Gehen kommt der Kreislauf in Schwung und die Sauerstoffversorgung im Körper wird gesteigert.

Wer partout nicht um den Block gehen will oder kann, der sollte wenigstens statt dem Fahrstuhl die Treppe nehmen. Tipp: Frische Luft sorgt für einen wachen Geist! Daher auch kurz die Fenster öffnen, um frische Luft reinzulassen. Wer dazu noch ein paar Dehnübungen macht, fühlt sich schnell wieder fitter.



Wichtig ist, ausreichend Wasser zu trinken.

Wasser trinken

Wichtig ist auch, ausreichend Wasser zu trinken. Denn wer zu wenig trinkt, beeinträchtigt die Blutzirkulation im Körper: Das Blut fließt langsamer, der Blutdruck sinkt und die Organe werden schlechter versorgt – auch das Gehirn. All das kann Müdigkeit und mangelnde Konzentration zur Folge haben. Um ans Trinken zu denken, sollte man sich direkt zu Arbeitsbeginn eine Flasche Wasser parat stellen. Hartnäckigen Wenig-Trinkern hilft zuweilen auch ein „Trink-Erinnerer“. Dies sind kleine Programme zum Download, die, wie der Name schon sagt, regelmäßig ans Trinken erinnern. Doch Vorsicht, nicht immer ist der Download am Arbeitsplatz erlaubt! Das sollte unbedingt vorher abgeklärt werden. Empfohlen werden übrigens ca. zwei Liter Wasser pro Tag. (cbo)

Der berühmte Powernap:

Vor ein paar Jahren tauchte der Begriff „Powernapping“ das erste Mal auch in der Arbeitswelt auf. Inzwischen bestätigen zahlreiche Studien die positive Wirkung eines kurzen Schläfchens in der Arbeitspause.

Wer hätte das gedacht: Schon eine Viertelstunde Mittagsschlaf steigert die Leistungsfähigkeit um bis zu 35 Prozent. Zudem erleiden laut einer griechischen Studie Menschen, die mehr als drei Mal pro Woche 30 Minuten nachmittags schlafen, viel seltener einen Herzinfarkt. Klingt alles wunderbar, doch wie soll man das umsetzen am Arbeitsplatz?

Schlechtes Image? Egal!

Denn trotz aller positiven Wirkungen hat der Mittagsschlaf immer noch ein schlechtes Image. Wer mittags schläft, ist faul, oder nicht? Dabei gehört das Nickerchen in anderen Ländern bereits fest zur Kultur, wie etwa die „Siesta“ in Lateinamerika oder das „Inemuri“ in Japan. Also sollte

man sich erstmal von dem Gedanken frei machen, was die Kollegen davon halten, wenn man in seiner Pause die Augen zumacht.

Leider halten bislang nicht alle Firmen Ruheräume für ihre Mitarbeiter bereit. Doch das kurze Nickerchen kann trotzdem gelingen, etwa im Pausenraum oder einfach im Bürostuhl: Zurücklehnen und Augen schließen, unter Umständen noch eine Schlafbrille aufsetzen. Vielleicht hilft sanfte Musik über Kopfhörer aus dem Smartphone beim Einschlummern.

Dabei sind folgende Regeln sehr wichtig:

- Wirklich nur in der PAUSE schlafen. Wer während der Arbeitszeit schläft, kann unter Umständen sogar eine Abmahnung oder Kündigung kassieren. Denn: Arbeitszeitbetrug stellt einen Kündigungsgrund dar.
- Die optimale Zeit für ein Mittagsschläfchen liegt laut Biorhythmus zwischen 13 und 14 Uhr.
- Den Wecker stellen! Das Schläfchen sollte maximal zwischen 20 und 30 Minuten dauern. Sonst gerät man in die Tiefschlafphase, der Kreislauf ist im Keller und die Müdigkeit schlimmer als zuvor. Amerikanische Forscher haben sogar herausgefunden, dass ein langer Mittagsschlaf von mehr als 40 Minuten auf lange Sicht sogar schädlich sein kann.
- Um wieder richtig wach zu werden, hilft etwas kaltes Wasser im Gesicht und frische Luft.

Noch Zweifel? Unser Tipp: **Einfach mal Ausprobieren!** (cbo)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de