

WIE
SIE...



NACHMITTAGS MÜDIGKEIT VERMEIDEN



FETTVERBRENNER TEAM

Sie kennen das: Die Uhrzeiger rücken gegen 15 Uhr vor und schon werden Ihre Lider schwerer. Sie blicken zur Kaffeemaschine am Ende des Korridors und sind der Versuchung nahe, sich einen Becher mit dampfendem Kaffee einzuschenken. Doch diese „Rettungsmaßnahme“ würde mit Sicherheit Ihren neuen gesunden Lebensstil negativ beeinflussen, denn der Koffeinschub hält nicht lange an.

Wenn Sie jetzt auch noch Zucker und Milch in den Kaffee geben, werden Sie nach 20 Minuten – wenn die Insulinspitze wieder abfällt – in ein weiteres Tief fallen und sich noch schlechter fühlen als vorher und das nicht wegen der überflüssigen Kalorien. Entweder füttern Sie Ihren aufgeregten Blutzucker weiter mit gesüßten Getränken und Schokoriegeln, um munter zu bleiben und nehmen die Folgen in Kauf oder Sie lernen, einen ausgeglichenen Stoffwechsel zu schätzen – weil er fit hält!

Da Sie noch einige Stunden zu arbeiten haben und auch unter Termindruck stehen, ist ein kurzer Büroschlaf nicht möglich. Bevor Sie sich nun den schicksalhaften Becher Kaffee holen, probieren Sie die nachfolgend beschriebenen zehn Tipps aus, um die Nachmittagsmüdigkeit zu besiegen. Garantiert zuckerfrei!

1. Trinken Sie Wasser, als sei es Ihr Job!

Wenn Sie in einem Büro oder die meiste Zeit drinnen arbeiten, dann kann es sehr schnell geschehen, dass Sie dehydrieren. Selbst eine geringe Dehydration kann sich negativ auswirken auf Ihre Stimmung, Ihren Energielevel und auf Ihre Fähigkeit klar zu denken. Dies ergaben zwei Studien der University of Connecticut, Human Performance Laboratory. Zudem konnten die Wissenschaftler belegen, dass selbst eine leichte Dehydration Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten auslösen kann. Die Studienteilnehmer empfanden sogar ihre Aufgaben bei Dehydration als schwieriger.

2. Vermeiden Sie Zucker!

Bevor Sie sich einen Energy Drink oder angeblich vollwertige Müsliriegel genehmigen, führen Sie sich bitte das Gesamtbild Ihres Stoffwechsels vors Auge. Ein kurzzeitiger Zuckerüberschuss zieht eine reaktive Hypoglykämie nach sich, einhergehend mit Müdigkeit, Lethargie oder Reizbarkeit. Ihnen ist sicher schon aufgefallen, dass das Dessert nach dem Mittagessen in der Kantine nicht diesen Effekt hatte, weil sich der Stoffwechsel auch auf Ballaststoffe und andere Nährstoffe einstellen musste. Doch ein spontaner Zuckerschok alarmiert regelrecht ihren Körper. Dies kann nur durch sofortige Bewegung gemindert werden, bei

der Zucker verbrannt wird. Holen Sie sich den Energieschub also lieber, indem Sie eine Orange oder einen Apfel verputzen.

3. Tanzen Sie!

Musik hören in der Mitte des Tages kann ebenfalls Ihr Energieniveau steigern. Tanzen fördert kognitive Fähigkeiten und verbessert die Gedächtnisleistung, denn die Koordinierung Körper-Musik erfordert komplexe Gehirntätigkeiten. Außerdem verbessern sich Stimmung und Wohlbefinden. Noch effektiver ist es, wenn Sie Musik wählen, die Sie sofort vom Stuhl reißt und Sie zu einer kurzen improvisierten Tanzparty veranlasst – womöglich mit Kollegen!

4. Machen Sie einen Spaziergang!

Nutzen Sie den Kopierer, der am weitesten entfernt steht, erledigen Sie Bürogänge, indem Sie die Treppe nehmen, und laufen Sie einfach mal zwei Stockwerke weiter, um Ihren Blutdruck zu stabilisieren. Verzichten Sie auf den Kantinenbesuch, um mit Ihrer Lunchbox in den Park zu gehen. Selbst wenn Sie Ihre Pause dort sitzend auf einer Bank verbringen, haben Sie schon einiges für Ihren Körper getan! Bereits der Szenenwechsel macht müde Geister munter, auch wenn Sie mal nur eine Runde um den Block gehen.

5. Essen Sie, wenn Sie hungrig sind!

Ignorieren Sie die Signale Ihres Körpers nicht, vor allem wenn Hungergefühle einsetzen – übrigens nicht zu verwechseln mit Appetit. Nahrung ist Treibstoff, aber es sollte schon der richtige sein, um effizient Energie zu gewinnen. Essen Sie lieber natürliche oder naturbelassene Lebensmittel anstatt verarbeiteter, fetthaltiger Mahlzeiten aus dem Fast Food Restaurant. Auch am Verkaufsautomaten auf dem Flur sollte Sie nur das Mineralwasser interessieren. Werden Sie zum Gourmet, wenn es um die Zusammenstellung Ihrer Lunchbox geht. Wie wäre es zum Beispiel morgen mit einem Thunfischsalat mit frischem Grün und Trauben, oder Möhrensticks zum Knabbern mit einem leckeren Dip, wenn Sie der Nachmittags-Japs nach Süßem überfällt?

6. Rufen Sie jemanden an, den Sie lieben!

Nehmen Sie sich bewusst fünf bis zehn Minuten Zeit für jemanden, den Sie lieben. Rufen Sie Ihren Ehepartner an, Ihre Kinder, Ihre Eltern, oder einen Freund. Stehen Sie auf oder gehen Sie umher während des Telefonats. Studien haben gezeigt, dass die Interaktion mit jemandem, der einen positiven Einfluss auf Ihr Leben hat, Ihre Stimmung verbessern und Energie verleihen kann. Bedenken Sie, für wen Sie eigentlich z. B. im Büro sitzen und lassen Sie sich von Ihrer Familie motivieren!

7. Beißen Sie sich nicht fest!

Wenn Sie bereits länger Zeit an etwas arbeiten, kann das ermüden. Wechseln Sie daher Ihre Aufgabe, ganz gleich ob im Beruf oder beim Hobby, wenn Sie ein Tief kommen spüren. Tun Sie etwas anderes! Räumen Sie Ihr Mail-Postfach auf, geben Sie den Pflanzen Wasser, beenden Sie ein Projekt, das noch von vergangener Woche auf dem Tisch liegt, das gibt ein gutes Gefühl und motiviert.

8. Meditieren Sie!

„Träumst du?“ Diese Ansprache kennen wir, denn manchmal erfordert es der Alltag, dass wir abschalten und in andere Sphären übergehen. Tun Sie das bewusst und meditieren Sie. Nehmen Sie sich zehn Minuten am Tag Zeit, um Ihr Denken neu zu zentrieren und Ihre Energie aufzufüllen. Tun Sie es so, wie es Ihnen am leichtesten fällt: in der Stille, bei sanft entspannender Musik, im Wald oder morgens im Auto, bevor Sie aussteigen und zur Arbeit gehen. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein, durch den Mund aus. Das steigert die Sauerstoffsättigung im Gehirn. Wenn Sie gerade nicht schlafen können oder dürfen – Ihr Verstand darf es jetzt mal für einige Minuten. Sie werden sehen, wie sich Ihre Leistung dadurch verbessert und wie einfach es wird, das 15-Uhr-Tief zu überstehen.

9. Gemäß dem Zeitplan: Tea Time!

Überspringen Sie die Kaffeepause mit dem kurzen Koffeinhype und gönnen Sie sich lieber eine Tasse heißen oder kalten, grünen Tees. Er gibt Ihnen eine gesunde Menge an Koffein, und schmeckt auch ohne Zugabe von Zucker erfrischend. Wählen Sie statt des Kandis lieber eine Sorte mit Aroma, wie grünen Jasmin Tee oder Drachentee mit Fruchtstückchen und Pfefferkörnern – das macht munter! Grüner Tee verbessert übrigens die Gedächtnisleistung und beinhaltet viele Antioxidantien. Machen Sie die Tea Time zum Ritual: Bereiten Sie den Tee bewusst zu und stellen Sie sich ganz auf die folgende Pause ein. Sie werden sich wundern, wie viel Energie Sie daraus ziehen!

10. Lachen Sie mal wieder!

Die Natur hat uns einen Energie Booster mitgeliefert: das Lachen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte des Lachens auf den Blutkreislauf. Lachen lässt die Durchblutung sprunghaft ansteigen und das weckt uns aus dem Nachmittagstief. Schauen Sie sich im Internet ein drolliges Katzenvideo an oder suchen Sie sich eine Webseite mit Witzen. Suchen Sie eine Szene mit Ihren Lieblings-Comedians heraus – Hauptsache, Sie schalten den Ernst des Lebens einfach mal kurz ab. Und denken Sie daran: Lachen ist ansteckend!