

Nutritio

Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz · Nr. 60/2014

Wach und fit durch den Tag –
so kann die Ernährung helfen



Good Food, Good Life

Editorial



PD Dr. med. David Fäh ist Facharzt, Wissenschaftler und Dozent an der Universität Zürich. Er ist seit über zehn Jahren in der Gesundheitsforschung und als praktischer Arzt tätig. David Fäh ist Autor zahlreicher Publikationen: www.davidfaeh.ch.

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns täglich Leistung abverlangt: jederzeit und überall bereit, willig und effizient. Umso wichtiger ist es deshalb, dass wir funktionieren und bei der Sache bleiben können. Bei vielen Menschen klappt das oft schlecht, weil der Wille zwar stark ist, Körper und Geist aber streiken. Die Folge: Betroffene fühlen sich müde, schlapp, erschöpft, leistungsunfähig. Die Ursachen dafür sind mannigfaltig. Auch die Ernährung kann eine Rolle spielen. Entweder direkt, also wenn Betroffene zu viel oder zu wenig, das falsche oder zur falschen Zeit essen oder trinken. Oder indirekt, wenn das, was wir essen und trinken, mit der Zeit dazu führt, dass wir dick werden oder eine Blutarmut erleiden. Das Gute an Müdigkeit ist jedoch, dass wir meistens alleine mit Anpassungen des Lebensstils erfolgreich dagegen angehen können. Diese Broschüre soll Ihnen helfen zu erkennen, was Ihnen die Energie raubt und Ihnen praktische Tipps mit Fokus auf einer ausgewogenen Ernährung geben, wie Sie sie wieder zurückgewinnen können.



Inhalt

- 3 Müde? Da sind Sie nicht alleine
- 4 Wann ist Müdigkeit nicht mehr normal?
- 5 Welche Rolle spielt die Ernährung?
- 7 Trinken: Freund oder Feind?
- 9 Eisen: elementar, um Müdigkeit vorzubeugen
- 10 Bewegen Sie sich wach
- 10 Erholsamer Schlaf ist die halbe Miete
- 11 Kommen Sie runter, entspannen Sie sich
- 12 Aufrüttelnde Antworten auf müde Fragen
- 15 Menüvorschlag für einen wachen Tag

Impressum

Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz

Herausgeber: Service Nutrition, Nestlé Suisse S.A., CH-1800 Vevey, Fax 021 924 5113

E-Mail: service.nutrition@ch.nestle.com

Internet: <http://www.laviebelle.ch>

Redaktion: Bettina Husemann, Ernährungswissenschaftlerin

Text: PD Dr. med. David Fäh

Übernahme einzelner Textteile, des ganzen Textes oder von Abbildungen nur nach vorheriger Absprache mit der Nestlé Schweiz und nur mit folgender Quellenangabe: «Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz»

Müde? Da sind Sie nicht alleine

Sich nach einer wunderbaren Wanderung, nach einem Saunabesuch oder einem genusslichen Mahl im Freundeskreis wohligh in die Federn zu legen: was gibt's Schöneres? Müdigkeit bedeutet körperliche oder geistige Erschöpfung. Sie zeigt uns, dass es für unseren Körper an der Zeit ist, sich zu erholen. Der Akku muss an die Ladestation. Eigentlich etwas Gutes, denn diese Empfindung bewahrt uns vor Unfällen, Schäden an Muskeln und Gelenken, aber auch vor psychischen Problemen. Je nach

Studie laufen in der Schweiz bis zur Hälfte aller Befragten regelmässig auf den Felgen, fühlen sich abgeschlagen und ausgepowert. Müdigkeit im negativen Sinne ist also ein häufiges Phänomen und auch eines unserer Zeit. Kein Wunder: Im Arbeits- und Privatleben wird viel von uns verlangt. Wir müssen stets unser Bestes geben, allzeit bereit und dazu noch für Partner und Familie da sein. Das schlaucht.

So umschreiben Betroffene ihre Müdigkeit

- Energiemangel
- Motivationsverlust
- Schläfrigkeit
- Schlechte Konzentration
- Wenig Entscheidungsfreude
- Mühe, alltägliche Aufgaben zu verrichten
- Trübsal

Heute ist es also schon fast „normal“, regelmässig müde zu sein. Müdigkeit hat aber auch eine gute Seite: Meistens hängt sie vom Lebensstil ab und diesen können Betroffene mit dem entsprechenden Verhalten selber ändern.



Mögliche Gründe für Müdigkeit, die mit Lebens- oder äusseren Umständen zusammenhängen

- Einseitige Ernährung, ungünstiges Essverhalten
- Zu wenig oder falsches Trinken
- Zu wenig Bewegung und Entspannung
- Ungenügender und nicht erholsamer Schlaf
- Stress, Über- und Unterforderung, Überarbeitung
- Kummer, Sorgen in Beruf und Privatleben
- Langeweile, Einsamkeit, Trauer
- Medikamente, Genussmittel
- Klima: Reaktion auf Licht, Luft, Temperatur, Jahreszeitenwechsel
- Körperliche Entwicklung: Wachstum, Menstruationszyklus, Schwangerschaft/Stillen und Wechseljahre
- Biorhythmus: Um 14-15 Uhr haben die Meisten ein Tief

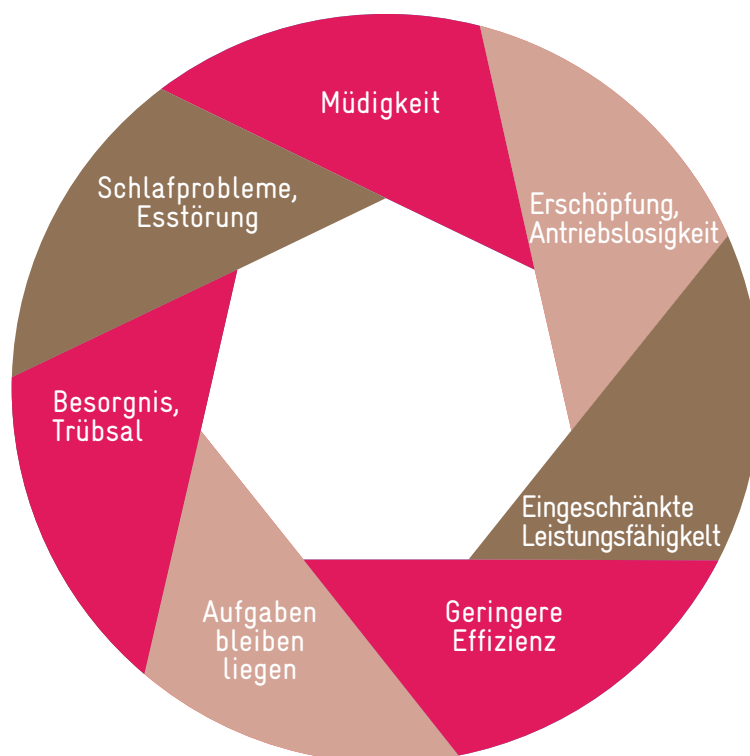
Wann ist Müdigkeit nicht mehr normal?

Manchmal ist Müdigkeit nicht mehr „normal“. Bei etwa 10 bis 20% der Menschen, die sich müde fühlen, gibt es eine medizinische Ursache, die der Arzt untersuchen muss und meist auch behandeln kann.

Wann muss ich zum Arzt, wenn ich müde bin? Wenn...

- ...Lebens- oder äussere Umstände die Müdigkeit nicht erklären
- ...die Müdigkeit anhaltend wird und Sie sich nicht oder nur schwer davon „erholen“ können
- ...das, was üblicherweise gegen Müdigkeit geholfen hat, nicht mehr hilft
- ...Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig unter Ihrer Müdigkeit leidet und Ihr Privatleben/Beruf zunehmend beeinträchtigt
- ...Sie „aus heiterem Himmel“ extrem müde werden, ohne dass Sie sich gross angestrengt hätten

Teufelskreis, der sich um Müdigkeit drehen kann



Ihr Hausarzt kann die meisten körperlichen oder psychischen Störungen, die Müdigkeit verursachen, herausfinden oder ausschliessen. Häufig sind es virale Infekte, die müde machen und nicht alle davon sind nach zwei Wochen vorbei. Besonders bei Frauen finden Ärzte häufig eine Blutarmut, oder dass die Schilddrüse nicht genügend Hormone produziert. Manchmal funktionieren auch wichtige Organe wie Herz, Lunge, Leber, Nieren, Magen oder Darm nicht mehr so, wie sie sollten. Bei vielen Störungen genügt eine Blutanalyse für eine Diagnose. Bei erfolgrei-

cher Behandlung der Störung müsste zusammen mit den anderen Symptomen auch die Müdigkeit verschwinden. Sicherlich wird Sie Ihr Arzt auch fragen, ob Sie Medikamente nehmen müssen. Schlapp machen können Mittel, die das Cholesterin oder den Blutdruck senken, Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Medikamente, die bei psychischen Störungen eingesetzt werden, aber auch Medikamente gegen Akne, Allergien und solche, die das Immunsystem beeinflussen sowie gewisse Herzmittel.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

„Man ist, was man isst“: Ist man müde, kann das also durchaus etwas mit der Ernährung zu tun haben. Ein schweres Essen zum Beispiel ist für unsere Verdauung ein hartes Stück Arbeit. Das bindet Ressourcen, die dann anderswo fehlen. Wer unausgewogen isst, wie bei gewissen

Diäten üblich, dem fehlen oft wichtige Nährstoffe. Wer zu viel, zu fett und zu süß isst, kann dick werden und Übergewicht kann seinerseits müde machen.

Warum zu viel Gewicht müde machen kann

- Mehr Gewicht, das bei jeder Bewegung rumgetragen werden muss
- Schlafprobleme wegen Schnarchen oder Atemaussetzern
- Mögliche Schwankungen des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels
- Das Fettgewebe selber kann unseren Hormonstoffwechsel beeinflussen und so träge und müde machen
- Appetit, Hunger und Sättigung sind schlechter geregelt



Das erklärt, warum sich die Meisten fitter und vitaler fühlen, nachdem sie einige Kilos abgenommen haben. Lesen Sie im Nutritio „Im Gleichgewicht zum Wohlfühlgewicht“ (Nr. 57 / 2012) nach, wie Sie Ihr Gewicht gesund und nachhaltig reduzieren können. Neben zu viel, kann aber auch zu wenig Gewicht schlapp machen. Der Körper von Untergewichtigen, die zu wenig essen, muss sparen, was sich auf deren Befinden und Handeln auswirkt.

Neben der Menge kann auch der Inhalt der Nahrung Ursache für Müdigkeit sein. So vertragen manche Menschen Milch- oder Fruchtzucker schlecht, was der Verdauung Probleme wie Blähungen oder Übelkeit bereiten kann. Auch Nahrungsmittelallergien belasten den Körper, weil sie das Immunsystem unnötigerweise beanspruchen. Symptome wie Hautausschläge und Juckreiz, Bauchschmerzen und Durchfall weisen darauf hin. Der Arzt kann den Verdacht bestätigen. Wertvolles über Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen erfahren Sie im Nutritio Nr. 58 / 2012.

Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir das tun spielt eine wichtige Rolle. Die gesündesten Lebensmittel helfen nicht, wenn man zu hastig, zu viel auf einmal oder unregelmässig und wild durcheinander isst. Wer ständig auf Diät ist, aufs Frühstück verzichtet, zwischendurch nascht, ist anfälliger auf Tagestiefs als Menschen, die regelmässig essen. Unregelmässig essen kann den Körper auch in einen Stresszustand versetzen, welcher wiederum erschöpfen kann. Regelmässig ausgewogene Mahlzeiten zu essen ist also ein gutes Mittel, um Stress besser auszuhalten zu können.

Tipps für eine Ernährung, die munter statt müde macht

Generell

- Essen Sie regelmässig drei Mahlzeiten täglich, wenn möglich immer etwa zu den gleichen Uhrzeiten. Hören Sie auch auf die „innere Uhr“ Ihres Körpers. Essen Sie langsam, mit Messer und Gabel und kauen Sie gründlich, also mindestens 15 Mal vor dem Schlucken. Zwanzig Minuten sollte eine Mahlzeit mindestens dauern. Das unterstützt eine reibungslose Verdauung, eine gute Sättigung und beugt Übergewicht vor.
- Greifen Sie täglich zu zwei Früchten und drei Portionen Gemüse und zu einer Handvoll ungesalzener Nüsse, am besten im Rahmen einer Mahlzeit. Halten Sie sich bei Frittiertem und Paniertem zurück. Dieses enthält neben vielen Kalorien auch minderwertige Fette und Kohlenhydrate. Diese liegen oft schwer auf dem Magen und zapfen dem Körper Energie ab.
- Essen Sie keine zu grossen Portionen. Sie sollten sich nicht überessen fühlen, wenn der Teller leer ist. Bevorzugen Sie eine Portion, die auf einem Salat- oder Dessertteller Platz hat und warten Sie fünf Minuten, bevor Sie nachschöpfen. Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen. Vermeiden Sie Diäten, die Ihnen gewisse Lebensmittel ge- oder verbieten.

Frühstück

- Essen Sie, was Sie am liebsten mögen. Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus einem Getreideprodukt (am Besten auf Vollkornbasis), aus einer Frucht oder Fruchtsaft und aus einem Milchprodukt.
- Wenn Sie zum Zmorge nichts herunterbringen, versuchen Sie es wenigstens mit einer Frucht, z.B. einer Banane. Geht das auch nicht, sollte es zumindest ein warmes Getränk sein. Das Frühstück können Sie später, z.B. als Znüni, nachholen.

Zwischenmahlzeit

- Viele könnten darauf verzichten, wenn sie zum Zmorge und Zmittag so viel essen würden, dass kein Bedürfnis danach aufkommt.
- Greifen Sie zu einem kalorienarmen Zvieri oder Znüni, falls Sie nicht ohne auskommen. Noch besser als eine Frucht sind Gemüse wie Gurken, Sellerie, Fenchel oder Cherry-Tomaten.
- Vermeiden Sie es, zwischendurch unstrukturiert zu essen. Essen Sie Süsses lieber nicht zwischendurch, sondern bevorzugt als Dessert nach einer Hauptmahlzeit. Das belastet den Stoffwechsel weniger.

Mittagessen

- Sparen Sie beim Mittagessen nicht an der Stärkebeilage. Unser Gehirn ist auf Glukose angewiesen. Bevorzugen Sie Stärkelieferanten mit vielen Nahrungsfasern (Ballaststoffen), also Vollkornbrot- und -teigwaren, Vollreis und Hülsenfrüchte.
- Bei Stärkeprodukten, die Kohlenhydrate zusammen mit Nahrungsfasern enthalten, gelangt der Zucker langsamer, dafür aber über einen längeren Zeitraum in unser Blut. Damit sind wir besser mit Energie versorgt. Ein sättigendes Mittagessen verhindert auch nachmittägliches Naschen oder Heiss-hungerattacken.

Abendessen

- Essen und trinken Sie so, dass Sie gut schlafen können (siehe „Erholsamer Schlaf ist die halbe Miete“).
- Eine leichtes, kohlenhydratarmes Znacht hilft, das Gewicht im Lot zu halten.



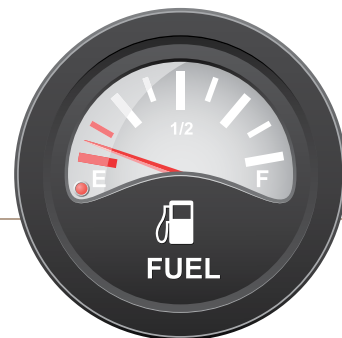
Trinken: Freund oder Feind?

Um körperlich und geistig fit zu bleiben, müssen wir unseren Körper regelmässig mit Flüssigkeit versorgen. Im hektischen Alltag wird das aber allzuoft vergessen. Viele bemerken das erst, wenn Symptome auftreten. Wer zu

wenig trinkt, riskiert, dass sein Blutdruck sinkt. Das Gehirn bekommt das als erstes mit. Neben Müdigkeit können auch Schwindel oder Kopfschmerzen die Folge sein.

Neben Müdigkeit können folgende Symptome darauf hindeuten, dass Sie zu wenig trinken:

- Leistungsschwäche
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- „Schwarz vor den Augen“ beim Aufstehen
- Schneller Herzschlag
- Trockener Mund
- Verstopfung



Jeder Mensch braucht unterschiedliche Mengen an Flüssigkeit. Niemand kann genau sagen, wie viel. Andererseits schadet es nicht, mehr zu trinken, als nötig. Um auf der sicheren Seite zu sein, empfehlen offizielle Organisationen, täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wasser ist bei den Getränken die erste Wahl, weil es keine Kalorien enthält. Ihnen fehlt der Geschmack? Eine Scheibe Zitrone oder Limette verleiht das gewisse Extra. Teeliebhaber geniessen ungesüssten Früchte- oder Kräutertee, je nach Jahreszeit heiss oder eisgekühlt.

Unter gewissen Umständen verlieren wir mehr Flüssigkeit als üblich, weshalb wir dann mehr als sonst trinken müssen. Beispielsweise wenn wir schwitzen, wenn die Luft warm oder trocken ist, bei Fieber, Durchfall und Erbrechen. Auch Schwangere und Stillende brauchen mehr Flüssigkeit. Für mehr Infos rund ums Trinken siehe NutriFacts „Wasser und Trinken“ (bestellbar unter www.laviebelle.ch).



Tipps mit denen Trinken nicht vergessen geht

- Stellen Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz eine volle Flasche Wasser ins Blickfeld und trinken Sie sie bis zum Abend leer. Auch ins Wohnzimmer und neben das Bett gehört eine Wasserflasche.
- Unterwegs sorgt eine Wasserflasche im Auto oder in der Handtasche für genügend Flüssigkeit.
- Wenn Sie nicht direkt aus der Flasche trinken, benutzen Sie am besten grosse Trinkgläser, die mindestens 0.4 Liter fassen.
- Zettel an Computer, Fernseher, Telefon oder Kühlschrank können auch helfen, sich ans Trinken zu erinnern. Auch gut: Trink-Memo am PC oder Handy einrichten.
- Gewöhnen Sie sich Rituale an. Trinken Sie nach Tätigkeiten, die Sie täglich mehrmals wiederholen, je-

weils ein Glas Wasser. Zum

Beispiel nach einem Telefonat, nach dem Überprüfen der e-Mails, vor dem Zähneputzen oder nach dem Toilettenbesuch. Auch Erinnerungs-Apps können helfen, dass Trinken nicht vergessen geht.

- Mögen Sie Tee? Giessen Sie sich doch morgens gleich eine ganze Kanne auf. Geniessen Sie eine oder zwei Tassen zum Frühstück. Geben Sie den Rest in eine Thermoskanne und trinken sie diese im Verlaufe des Tages aus.
- Ein guter Hinweis darauf, ob die tägliche Trinkmenge ausreichend war, liefert die Farbe des Urins. Ist sie tagsüber meistens hell, stimmt die Flüssigkeitszufuhr. Ist der Urin dunkelgelb, trinken Sie nicht genug.

Flüssiges kann aber auch schlapp machen. Dann nämlich, wenn es Kalorien enthält oder Stoffe, die unser Befinden beeinflussen. Zwischendurch genossen sorgen mit Zucker gesüßte Getränke zwar kurzfristig für einen Energieflash, diesem folgt aber ein jäher Abfall des Blutzuckerspiegels. Dadurch empfinden viele Leute ein Leistungstief. Fällt der Zuckergehalt in unserem Blut rasch, kann das auch Hunger und Appetit machen. Trinken Sie also am besten keine Getränke mit Zucker, weder zwischendurch, noch als Ersatz für eine Mahlzeit. Limonaden, aber auch Fruchtsäfte und Eistee enthalten reichlich Zucker. Einige aromatisierte Mineralwasser sind mit Zucker versetzt. Künstlich gesüßte Getränke haben zwar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie trimmen uns aber darauf, trinken mit dem Empfinden von Süße zu verbinden, was nicht ideal ist.

Manche Light-Getränke enthalten auch noch Koffein. Dieses kann zwar belebend und anregend wirken. Wer zu viel und zu oft Koffein konsumiert, kann aber nervös werden und in eine Abhängigkeit geraten. Die Menge an koffeinhaltigen Getränken, die diese Symptome verursacht, ist individuell unterschiedlich. Deshalb achten Sie am besten auf die Zeichen eines übermäßigen Konsums. Auch bei alkoholischen Getränken muss es Grenzen geben. Gegen ein Glas Wein oder Bier zum Abendessen spricht nichts. Problematisch wird es, wenn Kaffee und Alkohol nicht mehr nur Genuss- sondern Suchtmittel sind.



Eisen: elementar, um Müdigkeit vorzubeugen

Vor allem bei Frauen ist Eisen ein kritisches Element. In der Schweiz hat schätzungsweise ein Viertel der gebärfähigen Frauen grenzwertig niedrige Eisenwerte, etwa 2 bis 3% haben eine Blutarmut, also eine Anämie. Die Blutbildung ist auf Eisen angewiesen. Vieles deutet darauf hin, dass bereits ein Eisenmangel alleine müde machen kann. Diese Müdigkeit kann begleitet sein von weiteren Symptomen wie Haarausfall, brüchigen Nägeln, aber auch

Kopfschmerzen, psychischer Labilität und Konzentrationsproblemen.

Gewissheit über den Zustand des Eisenspeichers im Körper und dessen möglichen Folgen liefert eine Blutanalyse. Eine ausgewogene Ernährung wirkt vorbeugend gegen Eisenmangel.



In einigen Fällen ist es aber kaum möglich, einen Eisenmangel mit normaler Ernährung zu beheben. Eisensupplemente, also Tabletten die Eisen enthalten, können Nebenwirkungen haben. Ihr Hausarzt kann Sie nötigenfalls beraten. Er wird auch abklären, ob eine Störung bei der

Eisenaufnahme vorliegt oder zu viel Eisen über ein „Leck“ verlorengeht. Schliesslich hängt ein Eisenmangel nicht nur von der Zufuhr ab, sondern auch davon, wie viel der Körper davon aufnimmt und ob zu viel verloren geht.

So beugen Sie einem Eisenmangel vor

- Essen Sie vielseitig, schränken Sie sich so wenig wie möglich ein. Muskelfleisch enthält Eisen, welches gut vom Körper aufgenommen wird.
- Eisen aus Pflanzen wird weniger gut aufgenommen, hat aber den Vorteil, dass die Aufnahme verbessert werden kann. So erhöht Vitamin C beispielsweise die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen, während es beim Verzehr von Fleisch keinen Effekt hat.
- Gute pflanzliche Eisenquellen sind dunkelgrünes Blattgemüse, aber auch Hülsenfrüchte. Eisen aus Linsen, Bohnen oder Kichererbsen wird besonders gut aufgenommen, weil es in Verbindung mit besonderen Eiweissen vorkommt.
- Erhöhen Sie die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen, indem Sie sie mit Vitamin-C reichen Lebensmitteln kombinieren. Bohnen oder Kichererbsen aus der Dose, Kerne oder Nüsse sind zum Beispiel eine gute Ergänzung zu einem gemischten Salat mit einem Zitronensaft-Dressing. Tee, Rotwein oder Kaffee dagegen vermindern die Eisenaufnahme.
- Vollkorngetreide ist auch eine gute Eisenquelle.
- Würzen Sie herzhaft. Peterli und Koriander enthalten auch in getrocknetem Zustand reichlich Eisen. Das gilt auch für gemahlene schwarze Pfeffer.

Bewegen Sie sich wach

Regelmässige körperliche Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Schlaf. Sie unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus und hilft uns, mit Stress besser umgehen zu können. Bewegung verbessert auch Motivation und Konzentration und kann verhindern, dass wir an Gewicht zulegen. Ziel sollten mindestens 30 Minuten pro Tag

sein. Mehr dazu, wie Sie zu Ihrer täglichen Portion Fitness kommen, erfahren Sie im Nutritio „Sport und Ernährung - geniessen Sie sich fit“ (Nr. 56 / 2011) und im Nutritio „Im Gleichgewicht zum Wohlfühlgewicht“ (Nr. 57 / 2012).

Erholsamer Schlaf ist die halbe Miete

Zu kurzer, unregelmässiger oder unterbrochener Schlaf ist eine häufige Ursache von Müdigkeit. Zum Glück gibt es auch hier einige Möglichkeiten, um den Schlaf mit dem eigenen Verhalten zu verbessern.



Richtig essen und trinken für einen erholsamen Schlaf

- Essen Sie nicht zu viel und zu schwer vor dem Schlafengehen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig ins Bett. Ein abendliches Glas Wein in Ehren. Vermeiden Sie es aber zu viel Alkohol zu trinken. Das zwingt den Körper, aktiv zu werden, um den Alkohol abzubauen. Vieltrinker erwachen auch häufig in der Nacht, wenn der Alkohol-Effekt nachlässt.
- Behalten Sie auch den Konsum von koffeinhaltigen Getränken im Auge (siehe dazu „Trinken: Freund oder Feind?“ und „Aufrüttelnde Antworten auf müde Fragen“).
- Pflegen Sie Schlafrituale. Warum nicht einen Hopfen- Baldrian Tee vor dem Schlafengehen geniessen oder einem Lieblings-Musikstück lauschen?
- Bringen Sie Routine in Ihren Schlaf: Zu Bett gehen und Aufstehen sollten wenn möglich immer etwa zur gleichen Zeit stattfinden.

Kommen Sie runter, entspannen Sie sich

Der Alltag reibt uns oft auf. Hatten Sie auch schon das Gefühl, dass jeder etwas von Ihnen will: Arbeit, Partner, Familie, Freunde? Nicht einfach, den vielen Anforderungen

gleichzeitig gerecht zu werden. Das stresst und macht es Vielen schwer, in einen entspannten Zustand herunterzufahren.

Tipps zur Entspannung

- Sorgen Sie für eine angenehme Geruchs- und Geräuschkulisse. Ein Duftlämpchen sorgt für Wohlgeruch. Verwenden Sie ätherische Öle aus Lavendel, Zitrusfrüchten, Zimt, Nadelhölzern, Kamille, Zedern-, oder Sandelholz. Und warum sich nicht mal ein Duftbad gönnen? Mit klassischer Musik dazu?
- Sorgen Sie für Ordnung in Ihrem Leben. Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitsplatz und Ihre Wohnung aufgeräumt sind. Das beugt Stress vor. Schreiben Sie sich eine „To-Do“-Liste und setzen Sie Prioritäten, wenn Sie vor lauter Aufgaben den Wald nicht mehr sehen.
- Herzhaftes Lachen baut Stress ab. Gönnen Sie sich eine Komödie oder treffen Sie sich mit humorvollen Menschen. Lachen Sie auch mal über sich selber.
- Sind Sie der Typ dafür? Eignen Sie sich Entspannungstechniken an, wie Yoga oder autogenes Training. Auch Hobbys wie Nähen, Stricken oder Modellbauen haben etwas Meditatives.



Aufrüttelnde Antworten auf müde Fragen

Helfen Vitaminpräparate bei Müdigkeit?

Nein, nur wenn ein Vitaminmangel vorliegt und das ist verhältnismässig selten. Alleine die Einnahme von Tabletten kann aber das Gefühl vermitteln, weniger müde zu sein. Dieser Effekt kann sich aber auch bei Placebo-Tabletten einstellen, die bekanntermassen keinen Wirkstoff enthalten.

Werden die Tage wärmer, fühle ich mich oft schlapp. Kann ich mit der Ernährung etwas dagegen tun?

Die Ernährung könnte tatsächlich eine Rolle spielen. Weil Viele im Winter kalorienreich essen, nehmen sie zu. Die überschüssigen Pfunde wiegen besonders schwer, wenn die Luft wärmer und feuchter wird und die leichteren Frühlings-Kleider zwicken. Hingegen kommen in der Winterzeit frisches Obst und Gemüse häufig zu kurz. Zum Glück bietet gerade der Frühling Alternativen: Spargel, Radieschen, Spinat und knackige Salate sind dann besonders frisch und strotzen vor Vitaminen.

Ich komme morgens einfach nicht in die Gänge: Woran liegt das?

Möglicherweise gehen Sie zu spät zu Bett oder stehen zu früh auf. Vielleicht ist Ihr Schlaf aber auch nicht genügend erholsam. Manchmal hilft es, das Schlafzimmer umzustellen oder sich eine neue Matratze anzuschaffen. Achten Sie auch darauf, dass Sie am Wochenende nachts nicht zu lange wach bleiben und morgens nicht endlos ausschlafen. Das wirft Sie aus dem Schlafrhythmus. Manchen hilft es auch, wenn sie am Morgen Ihren Körper auf Touren bringen. Das geht beispielsweise mit Bewegungsübungen im Bett, also mit abwechselndem An- und Entspannen der Bein-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskeln, durch Auf- und Abwippen der Füsse oder mit Radfahren in der Luft. Die Verdauung bringt ein warmes Getränk gleich nach dem Aufstehen auf Trab. Auch kühl-warme Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung.

Sind Wechsel der Jahreszeiten Schuld an meiner Müdigkeit?

Der Einfluss von kürzer oder länger werdenden Tagen wird überschätzt. Unser Körper kann sich gut an wechselnde Gegebenheiten anpassen, wenn wir ihm die Gelegenheit dazu geben. Ideal sind Spaziergänge an der frischen Luft. Damit können wir uns besser an sich verändernde Temperatur- und Lichtverhältnisse anpassen. Den Jahreszeiten gibt es auch viel Positives abzugewinnen: Spargeln im Frühling, Beeren und Steinobst im Sommer, Kürbis und Maroni im Herbst, Raclette und Fondue im Winter. Kulinarisches Einerlei wäre doch langweilig und einschläfernd.

Ich schaffe es nicht, genügend Eisen mit dem Essen aufzunehmen: was tun?

Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Eisentabletten können helfen. Meist füllen diese den Eisenspeicher aber nur langsam. Zudem können sie Nebenwirkungen haben wie Verstopfung oder Magenprobleme. Viel schneller gelangt das Eisen in unseren Körper, wenn der Arzt es direkt in die Venen spritzt. Das ist heute nur noch mit geringen Risiken verbunden. Zur Abklärung gehört aber auch eine Untersuchung von möglichen Blutungsquellen, die für einen Eisenverlust verantwortlich sein könnten, wie starke Menstruationsblutungen oder Blutungen von Hämorrhoiden. Auch eine Störung der Aufnahme von Eisen durch den Körper, die zum Beispiel im Magen ihren Ursprung hat, gehört abgeklärt. Bleibt eine Blutarmut trotz ausreichender Eisenversorgung bestehen, wird der Arzt weitere Ursachen dafür abklären, wie den Mangel an bestimmten Vitaminen.



Bei der Arbeit bin ich oft sehr müde. Besonders am Nachmittag. Warum wohl?

Ein kurzes Zwischentief am frühen Nachmittag ist normal, weil das in unseren Biorhythmus „einprogrammiert“ ist. Hält die Müdigkeit aber an, lohnt es sich oft, nach möglichen Gründen zu suchen. Empfinden Sie Ihre Arbeit als zu stressig oder langweilig? Ist es in Ihrem Büro stickig oder zu warm? Können Sie sich genügend mit KollegInnen austauschen? Essen und trinken Sie ausreichend und das Richtige? Sorgen Sie dafür, dass Ihre Arbeit Sie stimuliert und motiviert. Machen Sie zwischendurch bewusst Pausen, am besten in Gesellschaft. Lüften Sie Ihren Arbeits-

raum regelmässig. Bei Temperaturen bis zu 30 Grad kann ein Ventilator für Kühle sorgen. Am besten unter den Tisch platzieren, so dass er die Beine belüftet. Stellen Sie eine volle Wasserflasche in Sichtweite und trinken Sie diese bis zum Abend leer. Was tun, wenn Sie so viel zu tun haben, dass Sie nicht zum Essen kommen? Halten Sie für einen solchen Fall lieber eine Portion Studentenfutter parat anstatt eines Schoggiriegels. Vielen hilft auch Kaugummikauen gegen Müdigkeit: Tatsächlich zeigen Studien, dass dies die Konzentration verbessern kann.



Ich bin am Nachmittag immer so müde: Kann ein Powernap helfen?

Vielleicht. Manchen Menschen hilft es, wenn sie nach dem Mittagessen eine Siesta machen. Das Nickerchen sollte aber nicht länger als eine halbe Stunde dauern, weil ansonsten der Tiefschlaf einsetzt und man riskiert, erschlagen aufzuwachen. Einigen blüht das schon nach einer deutlich kürzeren Schlafdauer. Powernapper sollten auch darauf achten, dass sie nachts weiterhin gut ein- und durchschlafen können.



**Die Sommerhitze raubt mir den Schlaf.
Wie halte ich sie besser aus?**

Eine kühle (aber nicht kalte) Dusche vor dem Schlafengehen wirkt oft Wunder. Trocknen Sie sich danach nicht ab. Beim Verdunsten des Wassers auf der Haut entsteht zusätzliche Kühle. Achten Sie nicht nur darauf, dass das Schlafzimmer kühl bleibt, sondern sorgen Sie auch für ein luftiges Klima im Bett. Benutzen Sie nur ein dünnes Baumwolllaken und schlafen Sie auf einer Matratze mit Lattenrost die die Wärme Ihres Körpers ableitet. Verzichten Sie auch darauf, Ihre Füße zuzudecken. Diese spielen bei der Wärmeempfindung eine wichtige Rolle. Wenn Sie keine Probleme mit Zugluft haben, können Sie in der Nacht die Fenster so öffnen, dass Durchzug entsteht. Sie können den Luftzug regulieren, indem Sie die Fenster unterschiedlich weit öffnen. Essen Sie nicht zu spät und zu viel. Der Körper produziert dabei „von innen“ Wärme, besonders bei Eiweissreichem. Ideal ist ein Salat oder ein Gazpacho. Seien Sie auch zurückhaltend bei Alkohol. Er erweitert die Hautgefäße und verstärkt dadurch das subjektive Wärmeempfinden.

**Ich bin nicht nur müde sondern auch antriebslos
und habe oft den „Moralischen“:
Bin ich depressiv?**

Das kann sein, besonders wenn der Zustand lange anhält. Ein Hinweis: Eine depressive Verstimmung verbessert sich meist nach körperlicher oder sozialer Aktivität. Hingegen verschlechtert sie sich oft bei zu viel Ruhe und zu langer Schlafdauer.

**Tragen Kaffee oder Alkohol zu meiner
Flüssigkeitsbilanz bei?**

Koffeinhaltige Getränke trinken entwässert kaum. Kaffee oder Tee trinken zählt also bezüglich der Flüssigkeitszufuhr gleich wie Wasser trinken. Alkohol entwässert hingegen, weil er die Nieren dazu veranlasst, mehr Flüssigkeit auszuscheiden, als im alkoholischen Getränk enthalten ist. Trinken Sie also möglichst frühzeitig reichlich Wasser gegen den Durst danach, wenn es Ihnen passieren sollte, über den Durst zu trinken.

Macht mich Kaffee fit oder schlapp?

Beides ist möglich. Koffein stimuliert Geist und Körper. Kaffee und Tee können also bei Arbeiten, die Konzentration erfordern, unterstützend wirken. Bei Menschen, die zu viel und abends koffeinhaltige Getränke trinken, kann der Genuss zu Unruhe und Nervosität führen oder den Schlaf stören. Der Effekt von Koffein hält zwei bis drei Stunden an. Problematisch wird der Konsum auch, wenn er Züge einer Sucht aufweist. Mit bis zu fünf Tassen am Tag sollten Kaffeeliebhaber auf der sicheren Seite sein. Allerdings reagiert nicht jeder gleich auf Koffein. Hören Sie deshalb auch auf Ihren Körper.



Menüvorschlag für einen wachen Tag

Es gibt sehr viele gesunde Gerichte, die uns helfen, körperlich und geistig fit durch den Tag zu gehen. Hier ein Beispiel, wie ein solcher Tag kulinarisch aussehen könnte:

Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus einem Getreideprodukt (am Besten auf Vollkornbasis) mit einer Saisonfrucht. Als Eiweisslieferant eignet sich ein Milchprodukt wie Joghurt oder Quark gut. Trinken Sie dazu ein warmes, ungezuckertes Getränk wie Milchkaffee, Schwarz- oder Grüntee.



Zwischendurch

Vergessen Sie nicht, auch mal zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Am besten Wasser.

Falls der Hunger zwischendurch plagt

Gut portionierbares Gemüse wie Cherry-Tomaten, Rübli, Radieschen, Stangensellerie oder Fenchel-, Peperoni- oder Gurkenstängeli.



Mittagessen

Fisch oder Pouletbrust, nicht paniert, mit einer leichten Sauce. Fettarme aber faserreiche Stärkebeilage wie Quinoa, Vollreis, Couscous, Linsen oder Salzkartoffeln, dazu gedämpftes Saison-Gemüse. Dessert? Z.B. eine Frucht. Oder ein Espresso mit einem Stückchen schwarzer Schoggi, für die, die das mögen.

Abendessen

Im Sommer ein gemischter Salat mit Hüttenkäse oder Thon aus der Dose. Im Winter eine Suppe, z.B. mit Gemüse, Linsen oder Gerste. Geniessen Sie dazu ein Stück Vollkornbrot.





Nützliche Webseiten

Laviebelle <http://www.laviebelle.ch>

Nestlé Ernährungskompass <http://www.nestle.ch/de/ernaehrung/lebensmittelkennzeichnung>

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung <http://www.sge-ssn.ch>

Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel <http://www.eufic.org/index/de/>