

Raus aus dem Mittagstief

Nach dem Mittagessen geht nichts mehr?

Das sogenannte **FRESSKOMA** kennen viele Menschen, doch es gibt wirksame Wege, der Müdigkeit vorzubeugen.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Plötzlich ist die Energie weg. Am Vormittag lief noch alles wie am Schnürchen, eine Aufgabe nach der anderen konnte man abarbeiten. Dann das Mittagessen in der Betriebskantine, und zurück am Schreibtisch fällt auf einmal jeder Arbeitsschritt schwer. Man kann sich nicht mehr konzentrieren, sitzt satt und schläfrig vor dem Computer.

Postprandiale Müdigkeit nennen Fachleute das. Laien dürften eher die Begriffe Mittagstief und Fress- oder Suppenkoma etwas sagen. Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig diese Müdigkeit nach dem Essen, die für einige Stunden anhalten kann, hat eine Studie aus den USA 2007 ergeben. Doch wie kommt sie zustande – und was hilft dagegen?

Es gibt mehrere Theorien, wie es zu dem Mittagstief kommt. Abschließend geklärt ist die genaue Ursache aber nicht. Vermutlich sind es mehrere Faktoren, die zusammenwirken. Dazu gehört etwa das Essen. Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt. Vor allem Essen mit vielen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten steht im Verdacht, müde zu machen. Denn es erhöht den Anteil von Tryptophan im Blut. Aus der Aminosäure kann der Körper das Hormon Serotonin bilden, das schlaffördernd wirkt.

Lebensmittel, die reich an einfachen Kohlenhydraten wie

Weißmehl und Zucker sind, sorgen zudem dafür, dass der Blutzuckerspiegel rasch steigt. Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her, damit die Zellen den Zucker aufnehmen können. Doch genauso schnell wie der Blutzuckerspiegel gestiegen ist, sinkt er auch wieder, was müde machen kann.

Eine andere Theorie sieht eine veränderte Blutzirkulation als Auslöser für das Mittagstief. Wenn der Körper Nahrung verdaut, benötigt der Verdauungstrakt mehr Blut. Das Blut fließt nach dem Essen hin zu Magen, Darm und Leber – und weg vom Gehirn. Es erhält kurzfristig weniger Sauerstoff, was zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen kann.

Am weitverbreitetsten ist unter Fachleuten die Ansicht, dass die innere Uhr beim Mittagstief eine Rolle spielt. Demnach ist das „Suppenkoma“ ein natürliches Tief, das in der Mittagszeit auftritt – unabhängig davon, was man gegessen hat. Es könnte sogar ein bis heute bestehender Urinstinkt des Menschen sein: Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Ruhephase nach dem Essen früher nötig gewesen ist, um Kraft für die nächste anstehende Jagd oder Suche nach Nahrung zu sammeln.

Doch wie kann man dem Mittagstief vorbeugen, um weiterhin produktiv zu sein? So verlockend die Tasse Kaffee ist, um sich von der Müdigkeit zu befreien: Am besten ist es, Koffein zu meiden. Denn: „Wenn wir das Mittagstief mit Koffein bekämpfen, benötigt unser Körper mit der Zeit immer mehr Koffein, um die gleiche Wirkung zu erzielen“, gab Verhaltens- und Schlafexperte Anthony Reffi schon 2022 in einem Beitrag der gemeinnützigen US-Gesundheitsorganisation Henry Ford Health zu bedenken. Ein hoher Kaffeeconsum am Nachmittag kann zudem den Schlaf am Abend stören.

Manchmal kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft das Mittagstief vertreiben. Die Bewegung steigert die körperliche Fitness, gleichzeitig tankt man Sonnenlicht. Dieses kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Körper hemmen.

„Um den Effekt zu steigern, lohnt es sich, immer wieder kurze, schnelle Phasen während des Spazierengehens einzulegen und im Büro auf dem Weg zurück zum Schreibtisch die Treppe dem Aufzug vorzuziehen“, erklärt die Krankenkasse AOK. „Am Schreibtisch können Sie sich außerdem immer wieder recken und strecken.“

Wer die Möglichkeit hat, an seinem Arbeitsplatz ein kurzes Nickerchen zu machen, kann auch so dem Mittagstief entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass ein solcher Powernap dabei helfen kann, neue Kraft zu tanken. Bis zu 30 Minuten Schlaf sind ideal. Länger sollte die Pause nicht sein, sonst kann sich die Müdigkeit noch verstärken. In Japan gehört das



Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt. Symbolfoto: T. Nikolic / Pexels

Nickerchen am Arbeitsplatz („Inemuri“) inzwischen zum guten Ton.

Wichtig ist es außerdem, für eine gute Schlafqualität in der Nacht zu sorgen. Wer nachts schlecht oder zu kurz schläft, riskiert, dass sich das Mittagstief am Tag verstärkt. „Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens“, sagte Schlafexperte Reffi. Allgemein empfohlen sind für Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, Ältere kommen auch mit weniger als neun Stunden aus.

Auch mit der richtigen Ernährung lässt sich einem Mittagstief

vorbeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa, statt eines großen Mittagessens lieber kleine Zwischenmahlzeiten zu essen. „Verteilen Sie kleinere Mahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten über den Tag“, erklärt die Fachgesellschaft auf ihrer Internetseite. „Das erhält die Konzentrationsfähigkeit, belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeidet Heißhunger.“

Tritt die Müdigkeit nicht nur nach dem Mittagessen auf, sondern hält den Tag über an, sollte sie ärztlich abgeklärt werden – verschiedene Ursachen sind möglich.



Berliner Thema

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

www.dkfz.de/testament



Allzeithoch:	
Feingold	140,00 €/g
750 Gold	103,80 €/g
585 Gold	80,96 €/g
333 Gold	46,09 €/g
Zahngold	87,40 €/g
Silber	2,80 €/g
Versilbert	40,00 €/kg
Zinn	16,00 €/kg

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Stift zum Kennenlernen

Aus guter Tradition laden wir Sie wieder herzlich zu unseren vierteljährlichen, öffentlichen Führungen zu uns in das Stift in den Kreipeweg 11 (Haltestelle Beekestraße / Linien 3,7,13 &17) ein. Machen Sie sich an diesem Tag selbst ein Bild und informieren Sie sich über die verschiedenen Wohnformen und Möglichkeiten des seniorengerechten, barrierefreien Wohnens im Alter. Bringen Sie Ihre Fragen zum Pflegebereich und zu unseren Stiftswohnungen mit. Gerne sind wir bereit darauf einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Wir möchten Sie bitten, sich bis zum **13.02.2026** unter der **Telefonnummer 05 11 / 123 58-0** oder per **E-Mail rezeption-ricklingen@jose.johanniter.de** anzumelden.

Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen“ ist am **17.02.2026** um **10.30 Uhr** sowie um **14.00 Uhr**

Im Anschluss an den Termin am Nachmittag haben Sie bei uns im Hause zwischen 15.30 und 17.00 Uhr die Möglichkeit, sich vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter zu den Themen

- Angebote des ambulanten Besuchs- und Hospizdienst
- Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung in Hannover
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

beraten zu lassen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an der Rezeption Bescheid, ob Sie diesen Service auch nutzen möchten.

CDU

Sie haben ein Anliegen? Vereinbaren Sie einen Termin. Mein Büro ist am 06. Februar 2026 von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr unter 0511/53079799 (oder jederzeit per Mail unter info@martina-machulla.de) für Sie erreichbar, um einen persönlichen Austausch zu koordinieren.

Martina Machulla, Mitglied des Niedersächsischen Landtags

Medizin

ANZEIGE

70 Prozent der Deutschen leiden unter Hämorrhoiden!

Spezielle Arznetropfen helfen einfach und diskret

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arznetropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).

Was viele nicht wissen: jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arznetropfen



enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arznetmit-

telbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

Für Ihre Apotheke: **Lindaven** (PZN 14264889)

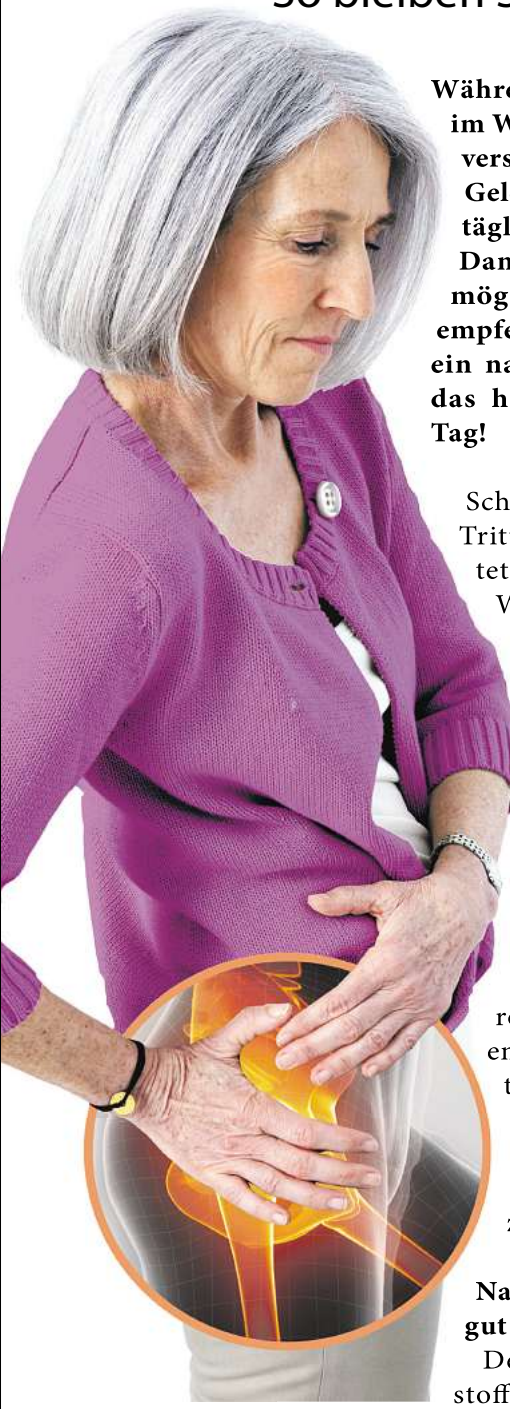


www.lindaven.de

Thema: Rheumatische Schmerzen

Schmerzen auf Schritt und Tritt?

So bleiben Sie beweglich und aktiv



Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Schmerzen auf Schritt und Tritt, steife und „eingeros-tete“ Gelenke – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich
Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem

Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwen-der besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, z. B. bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf die zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Schmerzgel** (PZN 18709526)

www.rubaxx.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN: Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX SCHMERZGEL: Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Beseitigung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing