

Wie wachbleiben...

Beitrag von „Meike.“ vom 30. August 2006 21:47

Auf Dauer hilft wirklich nur: Arbeit kürzen, schneller [pfuschen](#), Dinge weglassen und mehr schlafen. Stunden kannst du vorbereiten wie ein Weltmeister - wenn du zu müde bist, sie dann auch zu halten, wird dir das nix nützen. Ich bin schlechter im Unterricht, wenn ich müde bin, als wenn ich weniger vorbereitet bin. Erfahrungswert. Fit kann man durchaus gut improvisieren.

Für kurzfristige Überbrückungsphasen: Ernährung: viel Gemüse und Kohlehydrate, weniger Schweres. Viele kleine Mahlzeiten statt weniger großer - die machen müde, denn dann sackt das ganze Blut erstmal in den Magen.

Kein Kaffee - das macht eine halbe Stunde fit, dann noch müder. Lieber grüner Tee (würgs!) oder lauwarme Duschen.

Eisentabletten helfen auch.

Wenn grad nix mehr geht: 10 Minuten im Eilschritt um den Block. So, dass du schnaufst. Kniebeugen oder ähnliches bei offenem Fenster geht auch.

Aber schlafen ist besser. Mach dich bloß nicht so fertig, dass du nach 3 Wochen neues Schuljahr schon in den Seilen hängst!

Lieber Gruß

Meike