

Das Mittagsloch - was tun?

Beitrag von „Josh“ vom 9. Mai 2012 19:12

Hallo

Ich weiß genau, was du meinst.

Ich empfehle dir, auch wenn es komisch klingt: Einfach durchmachen! Zwinge dich, wenn du mit dem Essen fertig ist, z.B. den Haushalt zu machen, einkaufen zu gehen, rauszugehen oder gebe dir andere Arbeiten. Oftmal gibt es so einen "kritischen Punkt", den man einfach überschreiben muss. Danach geht es gleich viel besser.

Ich glaube, das liegt daran, dass der Körper nach starker Belastung beim Heimkommen komplett runterfährt, immerhin weiß er, dass es jetzt "nichts mehr zu tun gibt". Es ist, als würde man einen Hebel umschalten...

Vielleicht würde dir auch Sport helfen. Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig, ich esse zum Beispiel viel Obst und Gemüse, um der Müdigkeit entgegen zu wirken.

Andererseits: Es ist auch nicht schlimm, sich nachmittags hinzuholen, andererseits vielleicht auch etwas, was man sich durch eine andere Gewohnheit abgewöhnen kann.