

Der berühmte Lehrermittagsschlaf

Beitrag von „Hermine“ vom 23. November 2003 12:52

Hallo meike24,

das Problem ist mir nur allzu bekannt: Ich mach meistens (inzwischen jetzt nicht mehr so oft) meinen Lehrermittagsschlaf unfreiwilligerweise in der S-Bahn. Sonst bin ich eigentlich niemand, der sich mittags nochmal ins Bett legt, ich arbeite lieber durch.

Den Lehrermittagsschlaf halte ich grundsätzlich für nicht schlecht, solange man dann nachts noch schlafen kann, es gibt auch ein paar Tricks, um die Müdigkeit hinterher zu überlisten:

- am offenen Fenster ein paar kleine Dehnübungen machen
- nach dem Schlaf ziemlich viel trinken, am besten Vitamin-C-Haltiges zum Beispiel O-Saft oder schwarzen Johannisbeersaft oder Tee (nicht unbedingt schwarzen Tee oder Kaffee)
- möglichst nicht länger als eine halbe Stunde schlafen-sonst kommt man noch schwerer wieder hoch- besser sind aber 20 Minuten.

-Nicht im Bett, sondern auf der Couch schlafen- es soll ja nur eine Ruhepause sein.

Liebe Grüße, Hermine