

Was tun gegen Müdigkeit?

Beitrag von „Herzchen“ vom 15. November 2007 21:46

Ich habe seit einigen Wochen das Problem, dass ich um 16:00 - 17:00 Uhr schlagartig sowas von müde werde, dass mir jetzt schon einige Male passiert ist, dass ich im Sitzen eingeschlafen bin, bzw. dass ich mich an Ort und Stelle hinlegen musste (Sofa, Boden 😄 ... *g*) und weggekippt bin. :O

Im Prinzip kenne ich das Thema Müdigkeit schon, denn ich leide seit mehr als einem Jahrzehnt an Schlafmangel :D, aber bisher war es eher so, dass ich halt zunehmend grantiger und unleidlicher wurde *räusper*, ... dass sich mein Körper dermaßen sein Recht einfordert, kenne ich so eher nicht.

Ansonsten fühle ich mich nämlich total fit und bin auch superglücklich mit meiner Arbeit,...

Liegt das am fortschreitenden Alter? 😄 (Eisentabletten nehme ich schon, daran kann es nicht liegen 😊).

Wie tankt man denn raschest möglich auf, wenn die Reserven knapp werden. Hinlegen kann ich mich um diese Zeit zwar MAL, aber nicht täglich, das geht einfach nicht. Was kann ich tun, um diesen toten Punkt zu überwinden?

Wie kommt ihr durch den Tag?

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 15. November 2007 21:58

Hinlegen ist aber sinnvoll.

Ganz kurz, für 10 Minuten. Und dann wieder aufstehen. (Du musst dir also den Wecker stellen.) Tipp dazu: pass auf, dass du aufstehst, wenn es draußen noch hell ist. Sobald es dunkel ist, wird es schwieriger. 😊

kl. gr. Frosch.

P.S.: Isst du morgens genug? ich merke es an mir, dass ich um die Zeit immer kaputt bin, wenn ich mal nicht frühstücke und auch sonst nicht viel esse.

Beitrag von „Herzchen“ vom 15. November 2007 22:13

zum Hinlegen: das geht einfach nicht - ich hab' drei Kinder, die auch mal ihr Recht einfordern, und das eben genau um die Zeit ;), da muss ich Hausaufgaben betreuen, mir ihre Geschichten anhören, spielen oder sonstwas *g*

zum Essen: hm, direkt morgens tinke ich nur einen Kaffee, aber um halb zehn frühstücke ich ... aber das ist vielleicht schon zu spät?

Morgens frühstücken würde ja heißen nochmal 10 min. früher aufstehen *jaul* 🤪 :tongue:

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 15. November 2007 22:30

Okay, das mit den Kindern ist ein Argument. Die habe ich nicht. 😊

Zum Frühstück: man sagt meines Wissen, dass man morgens gut frühstücken soll, um seinen "SPEicher" aufzuladen.

Aber ich kann es nachvollziehen. Die 10 Minuten sind auch oft mein Argument gegen das Frühstück. 😊

kl. gr. Frosch

Beitrag von „Micky“ vom 15. November 2007 22:50

ich kenne das Problem auch, habe allerdings das Problem, dass ich meinen Schlaf nicht dosieren kann und selbst bei kurzen Schlafphasen mit Kopfweg aufwache und der Tag gelaufen ist.

Ich habe es mir angewöhnt, früh ins Bett zu gehen (sprich: viertel nach 10, wenn nicht gerade Donnerstag ist) und mich dann mittags zusammenzureißen. Ein kleiner Kaffee kann ja einen ja auch schon munter machen. Generell ist der Körper in den Wintermonaten schlafbedürftiger. Er braucht mehr Vitamine und Schlaf. Ich merke immer, wenn es bei mir zu einseitig abläuft (Schule oder Ernährung), dass mein Körper schlapp ist. Die richtige Mischung Sport, gesunde Ernährung und Schlaf sorgt bei mir für ausgewogene, entspannte, aber nicht verpennte Nachmittage:-)

Beitrag von „Herzchen“ vom 15. November 2007 22:54

Öh, ja, das mit der *gesunden* Ernährung könnte im Moment tatsächlich auch stimmen *schäm*

Beitrag von „Delphine“ vom 15. November 2007 23:07

Und wenn du das mit dem Hinlegen auf eine etwas passendere Zeit verlegst? Ich weiß nicht, wie alt deine Kinder genau sind, aber ich erinnere mich aus meiner eigenen Kindheit (beide Eltern Lehrer), dass schon als wir ganz klein waren, die halbe Stunde nach dem Mittagessen "Mittagspause" war. Wir haben als wir ganz klein waren auch Mittagsschlaf gemacht, später (so mit 3 oder 4 ging das schon) leise in unserem Zimmer gespielt, Bilderbücher angeguckt, später Hausaufgaben gemacht. Währenddessen haben meine Eltern Mittagspause gemacht. Das war für uns immer ok und selbstverständlich. Nur ganz manchmal gab es Streit, so dass meine Eltern eingreifen mussten.

Gruß Delphine

Beitrag von „Wie_Seht_Ihr_das?“ vom 16. November 2007 07:20

Einschlafen kann ich perfekt, jedenfalls am Abend. Nur kann ich leider nicht durchschlafen. Ich werde dann um vier, fünf uhr wach und kann dann nicht mehr einschlafen. So ein Mist!!!!!!!

Beitrag von „Super-Lion“ vom 16. November 2007 07:46

Hallo Wie_Seht_Ihr_das?,

warum wirst Du um 4 oder 5 wach? Denkst Du dann an die Schule? Träumst Du von Unterricht?

Wenn ja, kann ich Dir zu Johanniskraut raten. Ich hatte das im Studium auch mal zur Zeit des Vordiploms. Die Tabletten habe ich 2 Wochen vor dem Prüfungszeitraum eingenommen und bei der Prüfung hatte ich fast schon eine LMAA-Einstellung. Ich ging also zum ersten Mal richtig ausgeruht und entspannt in die Prüfung.

Vielleicht hilft Dir das ja weiter?

Heute brauche ich Johanniskraut nicht mehr, weiß aber, dass ich bei schwierigen Situationen darauf zurückgreifen könnte und allein das beruhigt schon eine Menge.

Viele Grüße und ein hoffentlich baldiges Durschlafen wünscht
Super-Lion

Beitrag von „Herzchen“ vom 16. November 2007 20:55

Zitat

Original von Delphine

Und wenn du das mit dem Hinlegen auf eine etwas passendere Zeit verlegst? Ich weiß nicht, wie alt deine Kinder genau sind, aber ich erinnere mich aus meiner eigenen Kindheit (beide Eltern Lehrer), dass schon als wir ganz klein waren, die halbe Stunde nach dem Mittagessen "Mittagspause" war. Wir haben als wir ganz klein waren auch Mittagsschlaf gemacht, später (so mit 3 oder 4 ging das schon) leise in unserem Zimmer gespielt, Bilderbücher angeguckt, später Hausaufgaben gemacht. Währenddessen haben meine Eltern Mittagspause gemacht. Das war für uns immer ok und selbstverständlich. Nur ganz manchmal gab es Streit, so dass meine Eltern eingreifen mussten.

Gruß Delphine

Ja, ich muss mir da irgendein Ritual einfallen lassen.

Heute hatte ich übrigens am Nachmittag Kurs, und von Müdigkeit war überhaupt nichts zu merken 😊 - sehr seltsam. 😞

Womöglich ist die häusliche Schläfrigkeit nur eine allergische Reaktion auf Familie. 😎

Beitrag von „nofretete“ vom 17. November 2007 00:23

Zitat

Original von Herzchen

[quote]Original von Delphine



Womöglich ist die häusliche Schläfrigkeit nur eine allergische Reaktion auf Familie.

